

**Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive:**

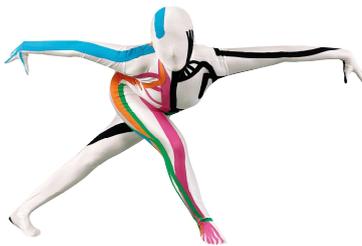
$$7 + 5 = 1$$

**7 Strategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung unserer 1 Faszie**



## 7 Strategien – Beschreibung & Übungsvideos

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/7-strategien/>



## 5 Leitbahnen – Beschreibung & Übungsvideos

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/faszienleitbahnen/>



Quelle: Living Fascia at 25x Magnification. Photo Credit: "Strolling Under The Skin" by Dr J.C. Guimberteau

## 1 Faszie – Informationen & Bilder

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/was-sind-faszien/>

**Tensegrity-Modelle** [Link: www.fascialnet.com](http://www.fascialnet.com)

Viele weitere Übungsinpirationen von FASZIO®:

	<b>Instagram:</b> faszio	<a href="https://www.instagram.com/faszio/?hl=de">https://www.instagram.com/faszio/?hl=de</a>	
	<b>Facebook:</b> FASZIO	<a href="https://www.facebook.com/faszio/">https://www.facebook.com/faszio/</a>	
	<b>YouTube:</b> FASZIO	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCIOyJEOMUIk-3IG8_Henrtw">https://www.youtube.com/channel/UCIOyJEOMUIk-3IG8_Henrtw</a>	

Übung Musik	Startpos. > Material	Kurzbeschreibung	Notiz
I <b>Taktschläge</b> <i>Enemy, 2:53, Imagine Dragons, JID, Arcane</i>	Stand	Aufrechte Haltung, Arme zu Seiten ausgestreckt, re/li Hand klatscht li/re Hand a) über vorne b) über Kopf c) hinter Kopf ab	
II <b>Wechsel-Lunges</b> <i>Dark House, 3:35, Katy Perry, Juicy J</i>	Stand > Poolnudel gekürzt	Poolnudel an Enden mit Händen greifen, re/li Ausfallschritt nach vorne (wie Stolpern), zur re/li Seite (Poolnudel zur Seite strecken), zurück (Poolnudel über Kopf strecken)	
III <b>Zackiges Werfen</b> <i>Bad Romance, 4:54, Lady Gaga</i>	Stand > Poolnudel gekürzt	re/li Poolnudel werfen/fangen a) vor Körper schneller Handwechsel im Wurf b) über Kopf re/li werden/fangen	
IV <b>Rippenöffner</b> <i>Umbrella, 4:35, Rihanna, JAY-Z</i>	Stand > Poolnudel gekürzt	a) re/li Arm zieht neben Ohr bogenförmig zur li/re Seite b) zusätzlich zieht li/re Arm hinter unterem Rücken nach re/li c) schneller Armwechsel	
V <b>Schlagzeug</b> <i>So What, 3:35, Pink</i>	Stand > Poolnudel gekürzt	a) mit re/li Hand Poolnudel auf Boden schlagen b) nach re/li Boden schlagen c) mit beiden Händen Boden schlagen	
VI <b>Prellen</b> <i>In the Shadows, 4:17, The Rasmus</i>	Stand > FASZIO® Ball allround	Ball auf Boden prellen a) nur re/li Hand b) Handwechsel c) um den Körper prellen	
VII <b>Glaskugel</b> <i>Demons, 2:57, Imagine Dragons</i>	Stand > FASZIO® Ball allround	re/li Handfläche öffnen, Ball auf re/li Hand positionieren a) Ball weit nach re/li vom Körper strecken b) Ball hinter Körper strecken (wie Jacke anziehen)	
VIII <b>Loslassen</b> <i>Don't Gimme That, 3:30 The BossHoss</i>	Stand > FASZIO® Ball allround	Stand auf Ball mit re/li Fuß, Körper wippt mit Gewicht auf Ball, Springen mit Fußwechsel auf Ball	
IX <b>Im Bogen Werfen</b> <i>Kiss Me, 3:45, Rea Garvey</i>	Stand > FASZIO® Ball allround	Mamboschritt a) re/li Hand großräumige kreisende Bewegung vorne nach hinten, mit Werfen b) re/li Hand großräumige kreisende Bewegung hinten nach vorne, mit Werfen	
X <b>Tiefes Schütteln</b> <i>Waka Waka, 3:03, Shakira</i>	Stand > FASZIO® Ball allround	Ball fest mit Händen zusammenpressen a) vor Brust nach re/li/hoch/runter schütteln b) über Kopf nach re/li/hoch/runter schütteln	
XI <b>Intervention: Wade</b>	Sitz > FASZIO® Ball allround	Ball an Schnittstelle, wo Köpfe des Zwillingsswadenmuskels zusammenlaufen in Ruhe einsinken lassen a) mehr Druck: re/li Bein auf li/re Bein legen b) nach einiger Zeit: unteren Fuß bewegen	
XII <b>Intervention für 2: Zwischenrippen</b>	Seitenlage > FASZIO® Ball allround	re/li seitlich auf Ball mit Rippen legen, in Ruhe einsinken lassen a) 2. Person hebt re/li Arm an und positioniert Körper auf Ball b) höher/tiefer auf Ball legen	