

7.Kurstunde Faszienlinien

Wissenswertes zu den Fasziennetzen und Faszielinien.

1 FASZIEN NETZWERK

Die Fasziennetze bilden im Körper ein Netzwerk, das den gesamten Körper durchzieht.

2 VIER GROSSE LINIEN

Dieses Netzwerk kann nach der Verlaufsrichtung in 4 große Linien gegliedert werden.

3 VON KOPF BIS FUSS

Diese Linien sind wie Fernverbindungen, die Rumpf, Füße, Beine, und Kopf miteinander verbinden.

4 VORNE, SEITE & HINTEN

Es gibt 4 Linien: Vorderseite, Rückseite, seitlich und die Spirallinie (wie ein Kreuz).

5 DIE RICHTIGE BEWEGUNG

Um alle Linien gut zu trainieren, sind schwungvolle ausladende Bewegungen wichtig.

6 ALLES HÄNGT ZUSAMMEN

Wenn du eine Stelle bearbeitest (mit der Rolle oder dem Ball, federnde Bewegung) kann sich eine positive Wirkung auch an einer ganz anderen Körperpartie einstellen