

## 7.Kurstunde Faszienlinien

Wissenswertes zu den Fasziennetzen und Faszienlinien.

### **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