

Faszien Ritual von Sabine Wörner

1. Übungselemente mehrfach, fließend in einander übergehend üben.

2. Danach die Übungselemente nur einmal nacheinander wiederholen → Faszien Ritual



Arme zur Decke strecken



Zieh rechten Arm

→ intensiver, beuge dich nach hinten



Zieh dein Bein nach oben



Zieh dein Bein in die Länge



Schwing das Bein nach hinten



Fasse die Ellenbogen, dreh dich nach hinten

Zentrallinie

Frontlinie

Anteilig Rückenlinie und Zentrallinie

Spirallinie



Zieh den Arm zur Decke



Schiebe den Arm über den Kopf

→ Handfläche zeigt zur Decke,

Spirallinie

Seitenlinie und Zentrallinie



Sinke ab, zieh mit dem Arm nach vorn

Ferse nach hinten ziehen, spür die Länge in dir.

Zentrallinie



Zieh mit dem Arm senkrecht nach oben, → schau zur Hand

Spirallinie und Seitenlinie



Komm in den Einbeinstand.

Zentrallinie



Beginne mit den Armen machen.

Anteilig Frontlinie



große Bewegungen zu „Mühlensbewegung“ neige dich weit nach hinten und nach vorne.

Anteilig Rückenlinie



Anteilig Frontlinie



Stütze dich ab, pendle mit einem Bein, dabei richte auf.

Rückenlinie



Oberarme am Ohr, spür die Länge in dir

Zentrallinie



Zieh mit Arm/Finger nach vorne, versuch das Bein nach oben zu führen in die „Waageposition“. Halten.

Zentrallinie



Abfließen nach vorne. Ferse nach oben ziehen. Spüre die Länge in dir

Zentrallinie



Roll dich langsam, rund

Rückenlinie



nach oben auf.

Anteilig Rückenlinie



Richte dich auf und aus.

Anteilig Frontlinie



Beginn von vorne, linken Arm bzw. linke Seite.

Zentrallinie