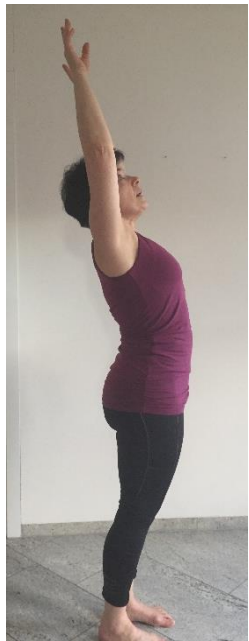


# Faszien Ritual von Sabine Wörner

**1. Übungselemente mehrfach, fließend in einander übergehend üben.**

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



Arme zur Decke strecken

**Zentrallinie**



Zieh rechten Arm

**Frontlinie**

→ intensiver, beuge dich nach hinten



Zieh dein Bein nach oben

**Anteilig Rückenlinie und Zentrallinie**



Zieh dein Bein in die Länge



Schwing das Bein nach hinten



Fasse die Ellenbogen, dreh dich nach hinten

**Spirallinie**



Zieh den Arm zur Decke



Schiebe den Arm über den Kopf

→ Handfläche zeigt zur Decke,

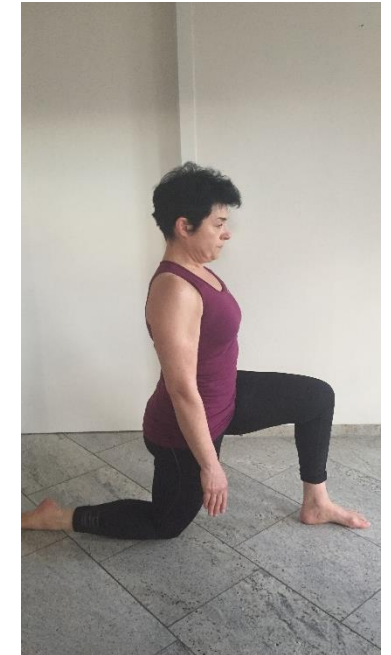


Sinke ab, zieh mit dem Arm nach vorn

Ferse nach hinten ziehen, spür die Länge in dir.



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



Komm in den Einbeinstand.

**Spirallinie**

**Seitenlinie und Zentrallinie**

**Zentrallinie**

**Spirallinie und Seitenlinie**

**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**



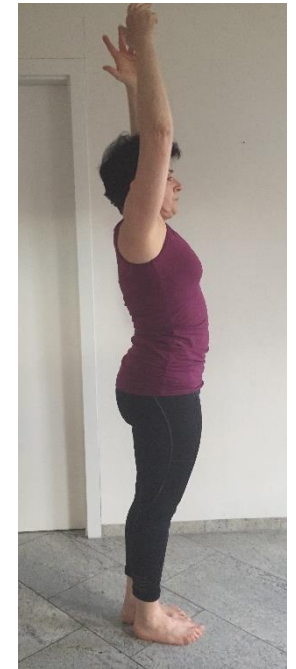
nach oben auf.

**Anteilig Rückenlinie**



Richte dich auf und aus.

**Anteilig Frontlinie**



Beginn von vorne, linken Arm bzw. linke Seite.

**Zentrallinie**