

FASCIAL FITNESS®

FASCIAL FITNESS INTRO CURSO

EXERCÍCIOS: REFINAMENTO SENSORIAL



www.fascial-fitness.de

Design & content © Fascial Fitness Association GmbH
All other images displayed are © of their respected owners.

FASCIAL FITNESS®

ONDULAÇÃO ESPINHAL

COBRA SPINE

POSIÇÃO INICIAL



- Ombro largos, pés firmemente ancorados ao solo, joelhos dobrados sobre os pés
- parte superior do corpo inclinada para a frente, as mãos descansam nas coxas, isquios tibiais estendidos para trás
- puxe os ombros para baixo, levante ligeiramente o esterno
- Estique-se entre o cóccix e a cabeça e estique o "cinturão fascial" do abdome inferior até a fáscia lombar

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Crie uma onda na região da coluna lombar, movendo-se para frente e para trás, a partir do sacro e começando no topo
- Uma mão no baixo ventre para sentir como um alongamento da barriga dá suporte a estas cadeias vertebrais edificando uma estrutura.
- Faça o movimento de maneira leve e fluida
- Continue o movimento das ondas nas vertebrae da coluna torácica do meio e continue subindo entre as omoplatas até a coluna torácica superior.
- Na área da coluna torácica, um movimento lateral adicional é criado entre as costelas e as axilas, com a ideia pictórica de mover a água no tórax para frente e para trás.
- A partir destas ondas, movimentos em todas as direções dão início a loopings, oitos, movimentos circulares; às vezes eles são grandes, às vezes são micromovimentos que acontecem em cada vértebra individualmente - imagine pictorialmente - que elas são como que "boias dançando na água"
- Posição Alternativa em pé: Um passo à frente



FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Refinamento Sensorial

ESTRUTURA FASCIAL

- Estruturas superficiais e profundas das costas, fáscia toraco lombar

ONDULAÇÃO ESPINHAL

COBRA SPINE

APLICAÇÕES

- Atléctica
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

Concentre-se no interior do corpo, movimentos sutis, finos e fluidos

Não Pode

Movimentos bruscos, tensos e rápidos, descuido e falta de concentração

DICAS PARA INSTRUIR

Linguagem

As vértebras são como as pérolas de um colar de pérolas, mova-se como uma cobra poderosa e vigorosa fluindo ao mesmo tempo.

Tatil

Num ponto específico das costas, os dedos tocam e peça ligeira pressão com eles. Vá mudando de pontos e associando-os até acontecer movimentos longos com expressões locais.

NIVEIS

Simplificado

Sentado em uma cadeira

Intensificado

Apói-se numa cadeira, a parte superior do corpo levada para a frente em direcção ao chão, a testa apoiada nas mãos; o "cinturão fascial abdominal" estabiliza a parte inferior das costas e estimula a coluna torácica e cervical através de micro-movimentos

Posição Cachorro olhando para baixo (Up-Stretch)

MODIFICAÇÕES

Variação

Reduzir ainda mais a amplitude de movimento, como se quiséssemos definir apenas as vértebras individuais em movimento ou aumentar a amplitude de movimento, a fim de experimentar a capacidade total de movimento da coluna em três dimensões

CONTRA-INDICAÇÃO

- Nenhum, exceto as contra-indicações comuns

NOTAS

ESPIRAL

FULL BODY SPIRAL

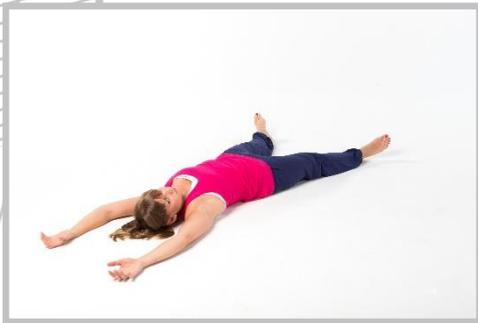
FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Refinamento Sensorial

ESTRUTURA FASCIAL

- Cadeia anterior e Linha Espiral

POSIÇÃO INICIAL



- Deite de costas, com os braços bem acima da cabeça e as pernas esticadas no chão.
- Sinta o peso do corpo no chão e respire de modo profundo e fluido.
- Estenda-se da ponta dos dedos dos pés aos dedos da mão junto com a respiração. Crie um esticar-se entre a occipital e a ponta do cóccix - mantenha a tensão do corpo durante todo o exercício.

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Começando pelo direito: Dedos, mão, braços seguem se esticando pelo chão crescendo ao longo da sala
- Sinta como todo o lado direito do corpo se alongou, a distância entre as pontas dos dedos dos pés e dedos dos pés é maior.
- Levante a perna direita e guie-a para a esquerda, primeiro levante ligeiramente o peito e depois siga todo o lado direito. Segure o comprimento.
- Sinta a rotação para a esquerda e verifique a tensão acumulada entre os dedos e as pontas dos pés e entre o occipital e o cóccix.
- Também vá com o braço esquerdo e a diagonal será mais longa, role suavemente e de maneira controlada usando o abdômen.
- Deite-se de bruços no chão, sinta o peso do corpo e o fluxo respiratório.
- Comece o caminho de volta com o pé direito ou braço direito. Alternativamente, você também pode iniciar o movimento com o pé esquerdo. Mantenha o comprimento estendido até que você volte para a posição supina.



ESPIRAL

FULL BODY SPIRAL

APLICAÇÕES

- Atlético
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

Concentre-se na experiência do acontecimento interno do corpo, seu movimento fluido, suave e controlado

Não Pode

Movimentos bruscos, angulares e rápidos; Descuido com o gesto levando a perna ou o braço com você; colapso = perda de comprimento e tensão corporal

DICAS PARA O EXERCÍCIO

Linguagem

Estique a malha de todo o corpo, fique em contato com a sensação do estiramento e do comprimento, estique uma lonaqmembrana

Tatil

Crie um trilho na direção das mãos e dos pés

NIVEIS

Simplificado

Com o apoio de um parceiro

Intensificado

Com peso nos punhos e tornozelos

MODIFICAÇÕES

Variações

Exercício de parceiro: A rola B puxando um braço ou perna

Combinações

Exercícios respiratórios no abdômen ou na posição supina (Respiração de superfície); Micro-movimentos da região lombar em posição supina (Stingray - Dança do skate)

CONTRA-INDICAÇÃO

- Nenhum, exceto as contra-indicações comuns

NOTAS