

## Zusammengefasst

Slings ist ein klar strukturiertes, myofaszielles Bewegungskonzept, welches über mehrere Jahre erfolgreich getestet und angewendet wurde. Die Geschmeidigkeit der Bewegung sowie funktionelle Kraft, Elastizität, Widerstandsfähigkeit, Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit werden verbessert. Verfeinertes Körperbewusstsein, differenziertere Bewegung und Wahrnehmung fördern die Koordination und das psychosomatische Wohlbefinden. Die körperinterne Kommunikation wird verbessert und die externe Kommunikation geht mit einer klaren Körpersprache einher.

## Langfristige Ziele

Langfristig werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, die körperliche und mentale Resilienz verbessert, ein ausgeglichener myofaszieller Tonus, gleichmässige Kraftübertragung und Bewegungsgeschmeidigkeit gefördert sowie die Systemkommunikation (Informationsaustausch im Körper) und die Signalwahrnehmung optimiert.

## Slings

Der Begriff „Slings“ bezieht sich auf die myofaszialen Meridiane, also die langen und zusammenhängenden Ketten, die aus Muskulatur und Faszien bestehen. Diese Ketten, oder eben Slings, durchziehen den Körper von den Zehen bis zum Kopf. Sie tragen massgeblich zur Haltung, Bewegungseffizienz und zum sensorischen Bewusstsein bei. Mit anderen Worten: Wie du stehst, bewegst und wahrnimmst, wird von deinen myofaszialen Strukturen beeinflusst.

## Myofaszien

„Myo“ bezieht sich auf Muskeln, „Faszien“ ist die Bezeichnung für das alles umgebende netzartige Gewebe, welches deinen Körper formt und Körpersysteme miteinander verbindet.

## Myofaszielles Training

Jede Bewegung ist myofaszial, aber nicht jede Bewegungsmethode fördert fasziale Integrität. Das Slings-System ist dazu konzipiert, die myofasziale Balance und Effizienz durch Bewegung zu verbessern. Wir verwenden spezifische Trainingstechniken, um myofasziale Elastizität, Gleitfähigkeit und Nahrung zu fördern. Ziele bilden eine ausbalancierte Haltung, ergonomische Alltagsbewegungen, verbesserte sportliche Leistung, Resilienz und Selbstheilung sowie verfeinerte Körperwahrnehmung.

## Slings Myofaszielles Training

Slings basiert auf aktueller Wissenschaft, ganzheitlicher Anatomie und myofaszialen Trainingsprinzipien und bezieht verschiedene Bewegungspraktiken sowie spezifische Körperarbeitstechniken mit ein. Slings eignet sich für unterschiedliche Trainingsstufen und kann verschiedenen Leistungsniveaus angepasst werden.

Das klar sequenzierte Training wird auf einer Matte ausgeführt. Mit Hilfe verschiedener Bälle werden die Blut- und Sauerstoffzirkulation sowie die Körperwahrnehmung verbessert. Der Energiefluss wird angeregt und natürlich lassen wir auch diese teuflisch verspannten Bereiche nicht aus, die mit Druck- und Gleitbewegungen gelöst werden können. Langsame und konzentrierte Übungen wechseln sich mit rhythmischen, energiegeladenen Bewegungen ab und steigern so den Bewegungsfluss sowie dynamische Stabilität, Kraft und Flexibilität.

## Mehr

Natürlich, es gibt immer mehr zu sagen und noch mehr zu machen! Wir können Faszien als unser grösstes Sinnesorgan betrachten, welches die Art, wie wir uns und unsere Umwelt sehen, massgeblich beeinflusst. Ein Tonusausgleich im faszialen Netz bringt nicht nur Ruhe in unser Nervensystem, sondern beeinflusst auch unsere Wahrnehmung positiv. Durch die veränderte Wahrnehmung verändert sich die körperinterne und -externe Kommunikation. Und wie Paul Watzlawick (Psychologe, Kommunikationswissenschaftler und Philosoph) bereits sagte: „Man kann nicht nicht kommunizieren“. Daher - je mehr unsere Worte und Körpersprache übereinstimmen, desto besser.