

# TURNFESTAKADEMIE

## WS 316 –Indian Balance erleben

Christian de May



### Was ist Indian Balance?

Das einzigartige Trainingskonzept verknüpft überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre. INDIAN BALANCE ist ein Kräftigungs- und Dehnungstraining nach indianischer Art. Es formt den gesamten Körper – die Bewegungsabläufe und die Atmung sind im Einklang mit der indianischen Musik, die das Programm begleitet.

#### 1. Ziele des Workshops

Indian Balance das fließende indianische Body & Mind Wokrou für Rücken, Bauch, Beine und Po, das die Sinne beflügelt und pure Energie bringt. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein ganzheitliches Body-Mind-Soul Programm. Im Basic Kurs wirst Du das „Herzstück“ von Indian Balance kennen lernen. Die vier Bausteine des IB Kurses: Opening (Hiamovi), Konzentration, Mobilisation und Tiefenentspannung. Wir werden in den 3 Bewegungsebenen und Bewusstseinssebenen 1. Höheres Selbst 2. Mittleres Selbst und 3. Unteres Selbst trainieren.

#### 2. Für wen ist Indian Balance (Zielgruppe)?

Das Indian Balance Workout mit verschiedenen Variationen und Levels richten sich an Menschen aller **Altersgruppen und Konditionstypen**. Von Einsteigern bis Fortgeschrittene, sind sie als gesicherte Bewegungsprogramme zusammengefasst.

#### 3. Das Besondere an Indian Balance

Die Bewegungsrituale der Indianer stammen aus den Pow Wows, Rain- & Sundance Traditionen.

Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein ganzheitliches indianisches Body-Mind- Soul Programm.

**I:** Ein besonderes Merkmal ist die **Bauchatemtechnik** durch den Mund. Hintergrund der IB Atmung: Sie entspringt aus den indianischen Traditionen der Kahuna Indianer und ist tief in der IB Technik verankert.

**II.** Das Geheimnis des Erfolgs sind die ausdrucksstarken, sinnlichen Übungen und geschmeidige fließende Bewegungs- Techniken (**Native Energy Flow Technik**). Diese werden harmonisch und kraftvoll auf den gesamten Körper übertragen, mit einer tiefen Wirkung für Rücken, Bauch, Beine und Po! Die einzelnen Bewegungs- und Variationsmöglichkeiten bilden ein Kompaktes Ganzkörperworkout.

**.III.** Alle Übungen werden von eigener Indian Balance Musik begleitet. Der gesamte Körper bewegt sich harmonisch mit den indianischen Rhythmen und Klängen.

#### 4. Positive Wirkung des Indian Balance Trainings

- verbesserter Ausdauer
- mehr Beweglichkeit (durch Dehnungen der Gesamtmuskulatur)
- Kraftausdauer (durch statische und dynamische Muskelkontraktionen)
- Koordination

- Verbessertes Gleichgewicht (Einbeinstand)
- Konzentrationssteigerung
- Stressreduzierung (Übungen spüren und genießen, IB® Musik)
- die Körperwahrnehmung wird angeregt
- Ausgeglichenheit und Innere Ruhe (Verbindung zum natürlichen Körpergefühl wird wiederhergestellt)
- Sinnesorgane werden geschärft

## 5. Workshopinhalte

**Opening:** Erwärmung der großen Muskelgruppen im Stehen. Fließende Positionen wie z.B. Kimama der Schmetterling, Eisu der fliegende Falke, Bogenzugtechnik, Cross-Techniken, Wakanda – Atmung....

**Konzentration:** Hier geht es an die weiteren Übungen im Stand (Höheres Selbst) z.B. Nita der Bär, Tadewi der Wind.... **Mobilisation:** Vom Stand zum knien (Mittleres Selbst) Techniken wie Satinka der Magische Tänzer, Jacy der Mond lassen unseren Körper spüren, die Koordination wird geschult; Tama der Donnerschlag (im Liegen) trainiert intensiv den Beckenboden.



Tama: Beine Hüftbreit am Boden aufgestellt, Arme ca. Schulterhöhe ablegen, Bebo anspannen, Gesäß kontrolliert anheben (Bauch spannt an) Gewicht auf re. Fuß verlagern, li. Bein anwinkeln, nun mit der Ausatmung Arme lang nach oben zum Tippi bringen dabei synchron das angewinkelte Bein zum Himmel strecken; Einatmung das Bein beugen und Arme in Schulterhöhe wieder ablegen; 8 Wiederholungen, Bein wechselt

**Tiefentspannung:** (Unteres Selbst) die Bodentechniken speziell für den Bauch, Bebo und Rücken z.B. Amtiola der Regenbogen oder Nuna das Land – von der Bewegung zur Ruhe und Entspannung.



Leotie: In den aufrechten Schneidersitz, die Oberschenkel und Arme- (Hände umfassen die Oberschenkelaussenseite) werden synchron angehoben (die Knie zeigen „spitz“ zum Himmel, Hände zum Tippi) dabei EA, die Ellenbogen sanft auf die Knie ablegen dabei AA, Blick durch das Tippi, ruhige Atmung – Bebo leicht aktiviert halten, nach ca. 15-30 Sek. auflösen Oberschenkel ab, Hände berühren flächig den Boden – lausche Muttererde

## Empfohlene Musik zum Workout

Indian Balance Vol. 1 und Vol. 3

Mehr Informationen zu Lehrgängen und WS

INDIAN BALANCE® Akademie

[info@ib-akademie.de](mailto:info@ib-akademie.de)