

## **T U R N F E S T A K A D E M I E**

### **WS 317 Indian Balance World Inspiration**

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. Die Musik ist ein wichtiger Träger für Emotionen und Gefühle sie lässt den Körper rasch regenerieren, motivieren und Stress abbauen. Durch den ständigen Wechsel fließender Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen wird die Fettverbrennung optimal beschleunigt. Es werden Ausdauer, Beweglichkeit, Konzentration und Koordination trainiert.

#### **1. Ziele des Workshops**

Hier wird die Reise in die faszinierende Welt von Indian Balance fortgesetzt. Die fließenden indianischen Moves werden in den verschiedenen Variationen und Techniken angewendet. Die erweiterten energiegeladenen Shamanics (Körperpositionen) werden elegant und kraftvoll auf den Körper übertragen, Kraft- Ausdauer und Balance-Techniken stehen im ausgewogenen Verhältnis zueinander. Fließende Übergänge des vier Pfade Trainings (Opening: Hiamovi, Konzentration, Mobilisation und Tiefenentspannung) finden statt. Die einzelnen Shamanics werden im persönlichen Bewegungsradius der TN ausgeführt, es gibt keine feste Normierung – keine endlosen Wiederholungen. **Motto: Genieße die pure indianische Body – Mind –Soul Dynamik.**

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

Dieses Indian Balance Workout richtet sich an **alle Altersgruppen und Konditionstypen**. Von Einsteigern bis Fortgeschrittene, sind die Übungen als gesichertes Bewegungsprogramm zusammengefasst und somit leicht nachvollziehbar.

#### **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. Dieses Training dringt in die Tiefe auf dem Weg in unser Inneres und formt den gesamten Körper im harmonischen Einklang der indianischen Rhythmen und Klänge – die das Programm stimmungsvoll begleiten. Das bewusste erleben der Atmung (Kahuna Technik) und das gezielte Anwenden und Fühlen unseres Körpers stehen im Mittelpunkt jeder INDIAN BALANCE® Kurseinheit.

#### **4. Workshopinhalte**

**Opening:** Target Walk – Ziel Lauf

Er kann einzeln oder in der Gruppe erfolgen (bieten sich gut bei geschlossenen Kursen an).

Target Walk single: Vor der Matte stehen, Arme über Kopf zum Tippi halten, halbe Drehung zur einen Seite, Arm (der zur Matte) zeigt nach unten zum Ziel richten, (in

Gedanken am Boden ein kl. Lagerfeuer „anziehen“ während du nun zwei langsame, bewusste Kreise um das Feuer machst. Der Blick bleibt dabei beim „Feuer“ die Füße rollen bewusst ab. Zurück vor die Matte den anderen Arm mit hoch (Hände zum Tippi) Richtung ändern und wiederholen.

**Konzentraion:**

Grundposition Wakanda (Hände im Tippi) Atmung zum Himmel und Erde, die Basic Übungen wie Kimama oder Elsu werden zu erweiterten Balance Techniken ausgearbeitet. Von Kimama zu Winona zu Mamid (der Stärnentänzer), Nita Sham, Elsu, Tadewi, Condor, Maphee, Ta-canka (die Milchstraße), Wamblee (der Adler), Raupe, Cross-Techniken und Bogenschussvariationen runden die ersten beiden Bausteine ab.



Maphee



Cross-Technik



**Winona**

**Mobilisation:**

Die weiteren kraftvollen Shamanics (Körperpositionen) werden kniend und liegend erarbeitet. Die Technik

kniend: Blue Cosmic; u.a. die Übungen - Karmiti, Mahpee, Satinka; liegend: Tama, Kailasa, Sun Spirit,

**Tiefenentspannung:**

Tuwa, Napayshni (stark), Amitola, Nuna, Leotie

**5. Empfohlene Musik zum Workout**

Indian Balance Vol. 2 und Vol. 3

Mehr Informationen zu Lehrgängen und WS unter

INDIAN BALANCE® Akademie

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