

Körperbalance

Mit dem eigenen Körper achtsam umgehen, ihn spüren, das soll in einer Körperbalance Stunde im Vordergrund stehen. Mentale Entspannung und Körperwahrnehmung rücken in den Vordergrund. Die östlichen Bewegungsformen wie Tai Chi, Qi Gong, Yoga lehren genau dieses Prinzip. Körperbalance beinhaltet sorgfältig strukturierte Bewegungsabfolgen mit dynamischen und statischen Elementen, welche verspannte Muskeln besser durchbluten, die myofaszialen Strukturen lösen und wieder Elastizität und Kraft in den gesamten Körper bringen. Fließende Bewegungsübergänge, ansprechende Musik und viele Variationen machen Körperbalance für Einsteiger wie auch für Geübte schnell nachvollziehbar und effektiv.

Aufwärmphase

- **Staub abschütteln:** Körper schütteln, Gelenke öffnen
- **Frühlingsluft einatmen:** die Arme abwechselnd bis Schulterhöhe anheben, Handfläche nach oben
- **Chi wecken:** beide Arme nach oben anheben und wieder senken
- **Shakti-Arme:** Arme vorne anheben, Handflächen nach oben, vor dem Herz drehen, Handrücken aneinander über den Kopf führen, öffnen über die Seite tief.
- **Adler:** Arme seitlich anheben und senken, Ballenstand u Kniebeuge, im Einbeinstand
- **Horizont umarmen:** Arme öffnen von Vor- in Seitenhalte u. sich selbst umarmen.
- **Fred Astaire:** Arme Horizont, jeweils ein Bein tippt zur Seite
- **Sonnenstrahlen:** Arme gestreckt, Handgelenke gestreckt, ausgedreht nach hinten schieben, Fingerspitzen nach hinten schieben, auf Schulterhöhe beginnen und bis hoch neben den Kopf, dynamisch, federnd und tief neben das Becken. **Bauchkraft!**
- **Sonne umkreisen:** Spirale- Arm umkreist den Kopf von vorne nach hinten. Dann mit Gewichtsverlagerung
- **Sonne umkreisen mit beiden Armen:** breite Squatposition

Hauptphase im Stand

- **Halbmond/Vollmond:** Gewichtsverlagerung rechts – links, Arme (pendeln) schwingen von rechts nach links / Chassé mit ganzem Armkreis beider Arme
- **Pendel:** Chassé mit einem Armkreis und Bein seitlich abspreizen
- **Beinkreise:** Bein abgespreizt halten u kreisen, Arm halten
- **Armkreise:** s 12, Bein halten, Arm kreist
- **Bogen schießen:** Gewichtsverlagerung rechts - links mit Bogenspannen
- **Boot ins Wasser schieben:** rechten Fuß in Schrittstellung in die rechte Diagonal setzen, Arme bzw offene Hände schieben nach vorne, mit Fäusten die Arme zurück ziehen, Gewicht verlagern nach vorne und hinten
- **Welle:** Gewichtsverlagerung re-li, re Arm schwingt eine liegende Acht (Welle)
- **Tinkerbell:** Slide nach recht und links, ein Knie jeweils anheben, (Step Lift), Arm zieht weich von unten nach oben (Flügel)
- **Beinschwünge 1:** Bein schwingt aus dem Hüftgelenk eine Acht, Arme schwingen parallel gegengleich mit.
- **Beinschwünge 2:** Bein schwingt gebeugt nach vorne und hinten.
- **Freude:** 6 point Mambo (2 Mini-Mambo im Wechsel nach vorne) Arme schwingen mit
- **Bogen spannen:** im tiefen Ausfallschritt rechtes Bein vorne, linker Arme bleibt nach vorne gestreckt, rechter Arm spannt den Bogen nach hinten, mit Rumpfdrehung.
- **Brise:** re Mambo-Step, Becken dreht mit - Arm u. Schulter fallen lassen

			
Knie bzw Bein gebeugt vorne anheben	...nach außen drehen	Diagonalschwung offen mit Rotation	in den Flieger schwingen, Arme wechseln

			
Diagonalschwung mit Rotation, evtl mit Gewicht	Diagonalschwung mit Rotation	Diagonalschwung mit Rotation und Knie anheben	Diagonalschwung mit Rotation und Knie anheben

			
Bein ausgedreht vorne anheben	Bein ausgedreht hinten anheben	Squat, Arme ausdrehen	ein Arm zur Seite öffnen, Rumpf dreht mit

			
breiter Squat, Hände drücken gegen Beine	ein Arm öffnet zur Seite, Rumpf dreht mit	Mit abgestütztem Arm, Rumpf neigt sich weiter vor	Arm öffnet zur Seite, Rumpf dreht mit

			
ein Bein zur Seite abspreizen	gleiche Beckenseite anheben und senken	Bein zu Seite abspreizen und nach innen drehen	...und nach außen drehen im Hüftgelenk





			
Kniestand auf Mattenrolle, Rumpf abgestützt auf Unterarm und Bein	Arm öffnet zur geschlossenen Seite...	...oder zur offenen Seite	4füßer, evtl auf Stepper oder Langbank: Kniee, auf der Mattenrolle, anheben und senken

			
Sitz auf Mattenrolle, Seitstütz auf Hand	Becken anheben und senken	Sitz auf Mattenrolle, aufrichten, Arme nach oben öffnen...	...Rumpf nach hinten neigen, Arme absenken und eindrehen


			
Rumpf einrollen, Schultergürtel entspannen, wieder aufrollen...	...Arm öffnet zur Seite und nach hinten, Rumpf dreht mit	ein Bein zur Seite kippen, Rumpf nach hinten neigen...	...nach hinten neigen und drehen

			
Kniestand auf Mattenrolle, Arme schwingen mit Rumpfseitneigung zum gebeugten...	..und zum gestreckten Bein	Kniestand, Handstütz, freier Arm öffnet nach oben...	... und schwingt unter dem Rumpf durch, Rumpf eindrehen

			
Seitenlage, Beine anheben	oberes Knie zur Schulter ziehen	Seitenlage, evtl mit Matte unterlagern	auf den unteren Ellbogen stützen, Latissimus

			
Seitneigung HWS, obere Hand umfasst den Kopf,	und BWS, unteren Arm abheben	Hände umgreifen den Kopf	langsam nach hinten aufdrehen

			
Beine vorschieben, Kopf und Schultern anheben	Kopf auf Mattenrolle, ein Bein anheben, das andere dazu	Beine nach rechts und links kippen, Arme dagegen	Ein Bein zur Seite kippen, zu dieser Seite Rumpf drehen

			
abwechselnd einen Fuß auf das Knie legen, Becken anheben	Füße engstellen, Becken anheben...	... Knie öffnen und schließen	

			
aus der Rückenlage	über die Seitenlage	in die Bauchlage	Unterarmstütz auf die Mattenrolle, ein Kind nach vorne außen ziehen

Spezielle Mobilisationsübungen

Hüftgelenk, Schultergelenk, Brustwirbelsäule

			
Windmühle	Windmühle	in den Handstütz drücken	Rückwärtsstütz, Becken anheben und senken

			
Knie weit öffnen	Knie geöffnet, Rumpf nach vorne schieben in den Liegestütz	Sitz: Beine aufstellen, mit den Händen hinten abstützen...	...Knie abwechselnd nach innen kippen

			
Hürdensitz, einen Arm unter die Schulter schieben, Rumpf dreht nach ein	Arm nach oben außen öffnen, Rumpf dreht auf	Mit einer Hand/Arm das Bein von innen und unten umgreifen und herziehen	Beide Beine umgreifen und herziehen

Kopfgelenke, Halswirbelsäule, Nackenmuskulatur

			
Kinn zur Brust ziehen	Kinn anheben	Kopf nach rechts und links drehen	Kopf nach rechts drehen und rechtes Bein anheben

			
Kinn zur Brust	Kinn nach oben	Stirn auf die eine Hand, die andere Hand an den Hinterkopf, mit der Hand den Kopf	nach rechts und links drehen

			
eine Hand auf die Stirn, mit der Hand den Kopf	nach rechts und links drehen	Kinn zur Brust, Kopf nach rechts und links drehen, „nein“	Kopf nach rechts drehen und Kinn auf die Schulter, „ja“

„Sonnenstrahlen“

Dehnung Unterarmmuskeln und Nervenmobilisation

			
Finger nach hinten strecken	Faust nach vorne ziehen	Arme wandern langsam über die Seite...	...nach unten

Musik von move-ya, Trilochi Earth, Fascia Pilates Vol.1, Bestellcode: Marion0218