

Workshop in der 15. Sächsischen Gesundheitssportakademie am 11. Juni 2022 INDIAN BALANCE® Rücken Spezial mit IB Advanced Trainer Danilo Marz

Was ist Indian Balance Rücken Spezial ?

IB Rücken Spezial ist ein neues ganzheitliches indigenes Rückenprogramm, welches alte & neue Erkenntnisse verbindet. Bei IB Rücken Spezial – indianisch HELAKU = der sonnige Tag – werden Körper-Geist und Seele als eine Gesundheits-Einheit betrachtet und stimuliert.

Durch die neuen gezielten und harmonisierenden IB-Bewegungsbilder werden die aus der Balance geratenen körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte wieder in ein gesundes natürliches Gleichgewicht gebracht. Die Verbindung zum eigenen Körper wird gestärkt.

Der Schwerpunkt bei IB Rücken Spezial liegt neben der gezielten Auswahl und Kombination verschiedener SHAMANICS = Übungsbilder in der Ansteuerung der drei Achsen bzw. Segmente unserer Wirbelsäule. Moderne Erkenntnisse aus Sportwissenschaft und Fasziensforschung im Verbund mit altem indigenem Erfahrungswissen münden in ein effektives, nachhaltiges und hochwirksames Rückenprogramm.

Weitere elementare Säulen von IB Rücken Spezial sind die KAHUNA ATEMTECHNIK, die indigenen Balancetechniken, sowie fließende Moves, die unseren Körper sinnlich berühren.

Die atmosphärisch stimmungsvolle Begleitung durch die indianische Klangwelt vertieft die Wahrnehmung und unterstützt den fließenden RELAX-FLOW Modus, welcher die ganze Zeit über zu spüren ist.

Ziele des Workshops

Ein gut funktionierendes Faszien-System spielt bei allen Bewegungen, vor allem der Wirbelsäule, eine entscheidende Rolle. Die IB Rücken Spezial Programm ist daher so ausgerichtet, ganze und einzelne Muskelketten im Verbund zu bewegen, aufzuspannen, zu kräftigen und zu dehnen. Dabei werden die einzelnen Segmente der Wirbelsäule mobilisiert, Binde- und Muskelgewebe stimuliert, die Körperstruktur neu geordnet sowie die gesamte Körperhaltung verbessert.

Wir lernen auf diesem neuen Pfad von Indian Balance mit der bewussten Betonung des Atems und mentalen Fokussierung auf das Erleben den Rücken zu stärken und gleichzeitig in jedem Segment entspannen zu lassen. Unser Organismus kommt wieder „ins Lot“ und unser Geist kann sich mental neu ausrichten.

Für wen ist Indian Balance Rücken Spezial geeignet ?

Indian Balance Rücken Spezial richtet sich an Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen. Von Einsteigern bis Fortgeschrittene, sind Sie eingeladen, neue bewusste Bewegungserfahrungen zu machen.

Positive Wirkung des Indian Balance Rücken Spezial Trainings

- > Verbesserung der Stabilität, Mobilität, Beweglichkeit und Förderung aufrechter Haltung
- > Durchsaftung und Zentrierung der Bandscheiben
- > Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination
- > Steigerung der Konzentration und mentalen Balance
- > Verbesserung der lokalen und globalen muskulären Ansteuerung (Tiefenmuskulatur)
- > Abbau von Verspannungen und Stressreduktion
- > Psychische und emotionale Balance

Begrüßung & Verabschiedung: HANTAYWEE – sei vertrauensvoll, bleib glaubensstark :)

Workshopinhalte

1. **Einführung IB Rücken Spezial (ca. 10 min.)**

Anatomie Verbund Rücken Spezial, Haltungsschulung, IB Spirit: Die **5 Säulen von IB**:

- > Atmung (Konzentration)
- > Gleichgewicht (Körperbalance)
- > Bewegungsfluss (Mobilisation)
- > Achtsamkeit (Wahrnehmung)
- > Tiefenentspannung (innerer Fokus)

2. **Indianisches Atemritual WAKANDA (ca. 10 min.)**

Atmung bewusst wahrnehmen, Technik, Ausführung: Qualität vor Quantität

Schwerpunkt: Atemräume des Körpers nutzen, *Fokus nach Innen, sich besinnen*

Für EILE fehlt uns die ZEIT !

3. **Opening – Meditatives Ankommen (ca. 15 min.)**

Fließende Erwärmung der großen Muskelgruppen im Stand. Fließende Übungsbilder:

- > Kahuna Atembogen
- > Flügelschlag Relax
- > Nita der (kleine) Bär
- > Kimama der Schmetterling
- > Ritual Bogenschütze
- > Tacanka die Milchstraße
- > Wakanda Atmung

4. **Hauptteil I – Konzentration (ca. 10 min.)**

Bewusste fließende konzentrierte Übungen im Stand (hohe Ebene):

- > Kimama der Schmetterling
- > Der Condor (Balance)
- > Flügelschlag Relax
- > Shikoba die kleine & große Feder
- > Karmiti High die Bäume

5. **Hauptteil II – Mobilisation: IB Rücken Ritual „HELAKU“ (ca. 20 min.)**

Übergang vom Stand auf die Matte in den Kniestand (mittlere Ebene)

- > Hopi Sun die Eule
- > Sonnenbogen Basic, Back Move, Flex Move
- > Helaku der sonnige Tag Basic, Open Sun
- > Amitola Stretch & Move
- > Igmü die Katze
- > Stretch Back Relax

6. **Schlussteil – Entspannung: Flex & Relax (ca. 15 min.)**

Von der Bewegung zur Ruhe und Entspannung (tiefe Ebene)

- > Amitola der Regenbogen Basic & Wave
- > Pocahontas Move & Stretch
- > Miakoda Rotation Move, Stretch long
- > Mahee Relax; Abschluß: Bodyscan (Körperbewusstsein – innere Vertiefung)

7. **Reflektion – Fragerunde (ca. 10 min.)**