



Indian Balance® Kids

Lerne die bewegte Welt der Indianer kennen!

Bei den Indianerstämmen Nord-, Süd- und Zentralamerikas waren Kinder stets willkommen. Egal ob Junge oder Mädchen – die Kinder wurden mit viel Liebe, Geduld und Achtung erzogen.

Schon von frühester Kindheit an wurde in der indianischen Lebensweise

und Philosophie darauf geachtet, dass sich die Kinder naturnah und achtsam entfalten konnten, ob in der aktiven Bewegung oder in der Ruhephase. Die Kinder bekamen durch spielerisches Ausdrücken und Rollenspiele z.B. indem sie den Bären oder den Wolf nachahmten oder sich ruhig hinstellten wie ein

Baum, ein sehr gutes Gefühl für sich selbst und ihre Umwelt. Diese Bewegungsform wurde in immer wiederkehrenden kreativen Ritualen von klein auf bewegt erlebt. Das Erlernen gegenseitiger Verantwortung und ein harmonisches Miteinander nach dem Motto „alle für einen, einer für alle“ stärkte

den Zusammenhalt der jüngsten Indianerkinder bis zu den Erwachsenen und Ältesten.

Natürlichen Bewegungsdrang fördern

Heranwachsende Kinder erfreuen sich an ihrer Beweglichkeit und sind von Natur aus aktiv – ein Kleinkind lernt laufen, fällt hin und steht wieder auf. Diese natürliche Bewegungsfreude gilt es von

klein auf zu fordern und zu fördern, indem man sie an erster Stelle nicht mit ständigen Verboten und besorgten Ermahnungen einschränkt, aufgrund der Angst vor Verletzungen oder der Sorge sie könnten sich dreckig machen. Kinder haben einen natürlichen Instinkt für ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Sie müssen lernen, ihre eigenen Grenzen zu erspüren und zu erkennen und sollen ihr Dasein als Kind ausleben.



Wie kann man Kinder am besten zur Bewegung motivieren?

Die Aufgabe von Eltern ist es nun, ein Umfeld für Bewegung zu schaffen, sich dafür Zeit zu nehmen und selbst Bewegung vorzuleben. Kinder und Jugendliche schauen sich in erster Linie die Verhaltensmuster von ihren Eltern ab. Ebenso lernen sie einen aktiven und gesunden Lebensstil zuerst in der eigenen Familie. Die Zeit für Sport und Bewegung sollte daher von Anfang an fest in ihrem Alltag verankert sein. Denn Sport ist wichtig, er wirkt ausgleichend, vermittelt unseren Kindern Erfolgserlebnisse und stärkt ihr Selbstbewusstsein. Außerdem wird Bewegungsmangel und Übergewicht vorgebeugt. Kinder entwickeln durch Sport und regelmäßige Bewegung ein besseres Gefühl für ihren eigenen Körper und schulen ihre Koordination und Konzentration.

„Gemeinsam aktiv sein“ sollte deshalb das Motto jeder Familie sein. Sport zu machen und aktiv zu sein kann von den Eltern vorgelebt werden, aber noch besser ist es doch, sich Sportarten und Freizeitaktivitäten herauszusuchen, die gemeinsam unternommen werden können.

Spaß an Bewegung mit Indian Balance®

So entstand auch die Idee für ein eigenes Indian Balance®-Programm für Kinder.

Jahrelange Erfahrungswerte in der Ausbildung von Erwachsenen und der immer wiederkehrenden Nachfrage von speziell auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnittenen Übungen zeigten mir, dass der Drang nach gemeinschaftlicher Bewegung in Familien, Gruppen, im Kindergarten oder Klassengemeinschaften durchaus vorhanden und der Wunsch nach kindgerechten und spielerischen Übungen groß sind.

Indian Balance® for Kids setzt deshalb genau dort an wo Kindheit ihre Basis hat – nicht in der Perfektion, sondern in der Natürlichkeit des Seins. Indian

Kinder haben von Anfang an einen natürlichen Drang zur Bewegung

Balance® Stunden mit Kindern müssen weder pausenlos ruhig, noch besonders diszipliniert ablaufen.

Kinder wollen in aktiver Bewegung sein, erste Grenzen ausloten, viel Spaß haben und gemeinsam lachen.

Es geht nicht darum, unsere Kleinsten zu disziplinieren oder ihre Natur zu unterdrücken, wie das heute in vielen anderen Lebensbereichen der Fall sein mag, sondern gemeinsam mit ihnen neue Erfahrungen zu sammeln und Freiraum zu schaffen um sich selbst zu entdecken und ein gesundes Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln.

Indianische Traditionen als Vorbild

Kinder mögen es, besondere Rituale einzubauen, da diese ihnen Sicherheit bieten. Die Übungen mit jeweiliger altersangemessener Erklärung und moderatem Tempo sind leicht verständlich



**Ob warmer Tee oder Wasser mit Kohlensäure: JuNiki's.
Auslaufsicher und komplett Geschirrspüler-tauglich**



JuNiki's®



**GERMAN
DESIGN
AWARD
NOMINEE
2019**



www.JuNikis.de ★ Bis 1.02.19 20% Neukunden-Rabatt nutzen: Code "Kneipp20"

und helfen ihnen beim Verstehen und Abspeichern der Übungen.

Die Verbindung zur Natur erlernen die Kinder durch den Spirit der indianischen Erzählungen und Märchen, bildhaft in den Übungen einfach umzusetzen.

Die indianischen Bewegungsgeheiten werden kleinschrittig geplant, rhythmisiert gestaltet und mit Ritualen z.B. am Anfang und am Ende ergänzt.

Hintergrund & Familientradition:

Der Urgroßvater von Christian de May gründete im Jahre 1912 die erste Indianerschule und soziale Mission für die Mapuche-Indianer in Chile. Aufgrund seiner Herkunft und Familientradition entwickelte Christian de May Indian Balance®, das auf das indianische Wissen vom Fließen der Körperenergien aufbaut.

Mehr Informationen:
www.indian-balance.com

In der Praxis bedeutet das eine gezielte und geplante Abwechslung zwischen Anspannung und Entspannung. Die Kinder können den wohltuenden Unterschied erleben und fühlen.

Die Übungen fördern spielerisch die Konzentration, Koordination, Atmung sowie die Balance des gesamten Körpers. Erstaunlich schnell finden sich die Kleinsten zurecht und führen die Bewegungsabläufe mit allen Sinnen aus.

Begleitet werden die Übungen von eigens entwickelter indianischer Musik, die die Kinder sich selbst und die Bewegung tiefer spüren lässt. Zugleich beflügelt diese Klangwelt ihre Fantasie und stellt einen direkten Bezug und Wiedererkennungswert zu den einzelnen Übungsritualen her – wie z.B. musikalisch untermalt mit dem Ruf des Adlers.

Die einzelnen Techniken sind für jede Altersstufe geeignet und lassen sich perfekt an die körperlichen Gegebenheiten anpassen. Die indianischen Übungen beflügeln die Fantasie von Groß und

Indian Balance® KIDS-Übung des Monats

Wamblee – Flug des Adlers

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand

Bewegungsausführung & Spirit:

bewege beide Arme auf Schulterhöhe. Halte diese Position für ca. 45–60 Sekunden. Schließe dabei die Augen. Atme ruhig ein und aus.

Stelle dir jetzt den Flug des Adlers vor, wie er über den Grand Canyon gleitet und von der Sonne begleitet in der Thermik immer höher aufsteigt. Verlagere deine Arme zur Seitwärtsneigung – der Adler fliegt in eine steile Kurve; dann wieder in die gerade Flugposition zurück. Danach verlagere die Arme zur anderen Seite – der Adler fliegt steil in die andere Kurve; dann wieder in die gerade Flugposition zurück. Du hast den Grand Canyon überflogen. Halte noch einen Augenblick mit

deinen angehobenen Armen die ganze Spannkraft des Adlers aufrecht, das Ziel ist gleich erreicht. Genieße den weiten Blick in das Tal das du jetzt ansteuerst und dich auf die Landung vorbereitest. Lasse deine beiden Arme (Flügel) langsam nach unten herabsenken, sodass sie entspannt am Körper anliegen, und gleite in die Hocke. Berühre dabei mit beiden Händen die Erde. Der Adler ist gelandet.

Imitiere dazu den Ruf des Adlers.

Weitere Übungsvariationen zu Wamblee-Flug des Adlers:

Variation 1: abwechselnd auf einem Bein

Variation 2: in der Kniebeuge

Variation 3: als Gruppenübung im Kreis laufen



Klein und bringen pure Energie. Manchmal fordern sie uns aber auch heraus über eigene Grenzen zu gehen und neue ungeahnte Möglichkeiten zu entdecken.

In diesem Sinne: Lassen Sie uns gemeinsam und mit Freude Bewegung vorleben.

Christian de May

Dipl. Sporttherapeut, Entwickler und Buchautor von Indian Balance®, Lehrer für Rücken- und Entspannungspädagogik

SKA-Seminar-Tipp

Indian Balance® for Kids

Lerne die bewegte Welt der Indianer kennen

Leitung: Christian de May

Ort: Bad Wörishofen

Termin: Sa, 09.03. – So, 10.03.2019

Ausführliche Kursausschreibung unter: www.kneippakademie.de

Anzeige

AQUA~INDIAN BALANCE®

Spüre das Gefühl von Schwerelosigkeit



Das Aqua-Indian Balance® Programm fördert durch das Element Wasser und die indianische Klangwelt Entspannung für den Körper und Erholung für den Geist in gleichem Maße. Die indigenen Übungen sind fließende Bewegungen, die harmonisch und kraftvoll auf den Körper übertragen werden. Eingetaucht im warmen Wasser strömt schon nach den ersten gleichmäßigen Armbewegungen, die den Atemfluss unterstützen, ein Wohlgefühl durch den Körper. Die Besonderheit dieses Programms im Wasser wird spürbar. Das sanfte Streichen des Wassers an der Hautoberfläche lässt Druck und Spannung, die eben an Land noch so deutlich spürbar waren, vom warmen Wasser dahintragen. Ein Gefühl von Ruhe und Entspannung kann sich im eigenen Körper weiter ausbreiten. Mit Aqua-Indian Balance® wechseln wir zwischen dem Medium Wasser und dem Medium Land. Die Verlagerung des Trainings vom Land ins Wasser bringt mehrere gesundheitliche Vorteile mit sich: Da unser Körper nur ca. 10 Prozent seines Gewichtes durch die Auftriebskraft des Wassers tragen muss, werden die Gelenke weniger beansprucht. Und da der Körper somit im Wasser leichter ist, lassen sich auch die fließenden Übungen mit einem größeren Bewegungsspielraum durchführen. Hierbei werden wieder längst vergessene Muskeln und Gelenke mobilisiert. Dieses wirkt sich dann im Wasser auf den gesamten Körper aus. Es können neben den Beinen, Armen, auch der Rücken sowie der Bauch effektiv unter Wasser gestärkt

werden. Der Wasserdruck drückt den Brustkorb um bis zu drei Zentimeter zusammen. Dadurch wird das Einatmen intensiviert und dies ist wiederum sehr gut für die Atemmuskeln. Außerdem wird dem Herzen durch den Wasserdruck mit jedem Schlag mehr Blut als an Land zur Verfügung gestellt. Aqua-Indian Balance® bietet eine Besonderheit für Bäder, Kur- und Wellnessanlagen sowie Thermen. Es ist ein Programm für ein breites Publikum in den Bädern, ob in der großen oder kleinen Gruppe. Die fließenden indigenen Bewegungen und die indianische Klangwelt motivieren auch viele Gäste aktiv mit ins Wasser zu gehen und teilzunehmen, um

den Spirit hautnah – in der Wasserwelt – zu erleben. Aqua-Indian Balance ist für alle Personen, Konditionstypen und Altersgruppen geeignet. Die simplen, meditativ wirkenden, aber sehr effektiven Bewegungsabläufe im warmen Wasser – gekoppelt mit bewusster Atmung – bilden ein Achtsamkeitstraining der neuen Art.

*Barbara Lechner
Staatlich geprüfter Lehrwart
Ausbilderin Aqua Gymnastik
Indian Balance® Master Trainerin
Christian de May
Dipl. Sporttherapeut, Entwickler u.
Buchautor von Indian Balance®*

SKA-Seminar-Tipp:

Aqua-Indian Balance®

Erlebe die energiereichen Übungen der indianischen Bewegungs- und Klangwelt als effektives Faszientraining und spüre dabei die Leichtigkeit deines Körpers im Wasser mit der Indian Balance-Philosophie „Den Körper bewegen, während die Seele ausruht“! Genieße diese neue Art der achtsamen Bewegung im wohltemperierten Element Wasser mit all seinen positiven, natürlichen, physikalischen Eigenschaften.

Aqua-Indian Balance® passt sich den individuellen Möglichkeiten des Einzelnen an und kann von allen Altersgruppen und Konditionstypen ausgeführt werden.

Termin: Sa, 27.07. – So, 28.07.2019 | Seminarnummer 219260

Zeitungsumfang: 15 Lerneinheiten

Ort: Bad Wörishofen

Referent: Barbara Lechner und Christian de May

Gebühr: MG 235 €, NMG 275 €, reine Seminargebühr

Die ausführliche Kursausschreibung finden Sie unter:

www.kneippakademie.de in der Rubrik **Lebensordnung & Entspannung**

Anmeldung: Tel. 08247 3002132, E-Mail: ska@kneippbund.de oder online.

Den Trailer zur Ausbildung finden Sie unter www.indian-balance.at/aqua