

# natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

**Indian Balance** *Mit fließenden Bewegungen zur inneren Mitte*

**Die Kraft der Worte** *Heilsame Arzt-Patienten-Kommunikation*

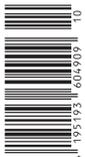
**Gesunder Schwefel** *Geschenk der Natur gegen Schmerzen*

OKTOBER 10/2018

Alte Sorten  
neu entdecken!  
Gesunde  
Herbstfrüchte

NEUE REZEPTUREN FÜR DIE SEELE

*Bachblüten –  
wertvolle Hilfe in unserer Zeit*





## Fliegen wie ein Falke

# INDIAN BALANCE



Den Körper bewegen, während die Seele Ruhe findet: Indian Balance ist ein besonderes Übungsprogramm, das Anwendungen aus der westlichen Physiotherapie mit indianischem Heilwissen verbindet. Entwickelt hat diese Trainingsmethode ein Bayer mit chilenischen Wurzeln.

Die Chinesen nennen sie **Chi**, die Japaner **Ki** und die Peruaner **Siuchii**. Alle meinen dasselbe: die Energie, die alles Lebendige durchströmt. Sich dieser Lebensenergie bewusst zu werden und sie zu nutzen ist das Ziel von Indian Balance, das Diplom-Sport- und Physiotherapeut *Christian de May* 2004 entwickelt hat. Der 48-Jährige ist zwar in Bayern geboren, seine Wurzeln liegen väterlicherseits jedoch in Chile. Dort gründete sein Urgroßvater 1912 die erste Mapuche-Mission und die erste Schule für Indianer. „So bin ich aufgrund meiner Herkunft schon früh mit indianischen Traditionen und Geschichten aufgewachsen“, erklärt *de May*. Überdies hätten ihn die enge Verbindung der Indianer zur Natur, ihre tiefe Spiritualität, die integrative Lebensphilosophie sowie die sozialen Komponenten ihres Gemeinschaftslebens und ihr traditionelles Heilwissen schon immer fasziniert. Zunächst spielen die indianischen Wurzeln in seinem Leben aber nur privat eine Rolle. Bis er im Alter von 33 Jahren mit seiner „therapeutischen Fließbandarbeit“ am Ende ist. „Ich war ein gut ausgebildeter Therapeut, aber ich wusste einfach nicht mehr, wie ich beim achten oder neunten Patienten noch dieselbe Leistung bringen sollte wie beim ersten. Mein Akku war leer. Ich wurde krank. Entzündungen, Magen-Darm-Probleme. Ich spürte: Ich muss mich neu ausrichten, herausfinden, was mich berührt, was mir selber guttut – damit ich wieder Gutes für andere tun kann. Und irgendwann wusste ich, dass ich in die Welt

gehen muss, mit der ich aufgewachsen bin. Wo Ehrerbietung, Demut, Respekt und Naturverbundenheit wichtige Tugenden waren und es teilweise immer noch sind.“ *Christian de May* fliegt über den Atlantik, besucht die Lakota in Nordamerika, die Maya in Mittelamerika und die Mapuche in Südamerika. Er lebt mit ihnen, wandert mit ihnen, studiert ihre Bewegungsabläufe bei Ritualen, Tänzern und Pow-Wows (Versammlungen). So entwickelt sich langsam eine Symbiose aus schulmedizinischer Erfahrung und indigener Bewegungslehre, die den Körper trainieren, die Seele zur Ruhe bringen und den Menschen zurück in seine innere Mitte führen soll. 2006 fasst *Christian de May* 18 Grundübungen in einem Buch zusammen: „Indian Balance – Den Körper bewegen, während die Seele ausruht“. Mittlerweile hat der Physiotherapeut annähernd 400 Übungen erarbeitet. „Aber in den Sandkasten der 18 Übungen begeben mich auch selbst immer wieder zurück“, erklärt er. Ihr Kennzeichen sind elegant wirkende, fließende Bewegungen, die zwar leicht aussehen, aber dennoch den ganzen Körper beanspruchen. Unterlegt werden sie mit indianischer Musik, dominiert von Flöten und Trommeln. Die Übungen tragen eingängige und leicht zu behaltende Namen, etwa **Kimana** (Schmetterling), **Nita** (Bär) oder **Tadewi** (Wind), Begriffe, die *de May* verschiedenen indianischen Sprachen entnommen hat.



Indianische Trommeln haben de May zur Musikuntermalung seiner Übungen inspiriert

---

### Körperlich ausgelastet, geistig entspannt

---

Nach einer Stunde Indian Balance liegen *Regina Moskob* (63) und *Anette Harbot* (55) zusammen mit vier weiteren Kursteilnehmern auf ihrer Matte im Rückenfitness-Zentrum von *Andreas Heinrich* in Lüdenscheid. Die indianischen Flöten sind verstummt – Zeit zum Regenerieren. Die beiden Frauen sind schon seit 2009 dabei – Teilnehmerinnen der ersten Stunde sozusagen. *Anette Harbot*: „Von außen sehen die Übungen erst einmal sehr leicht aus. Aber durch die achtmaligen Wiederholungen geht das ganz schön an die Substanz.“ *Regina Moskob* ergänzt: „Manchmal bin ich nach der Stunde völlig erschöpft. Anfangs war es allerdings noch viel schlimmer. Durch meine flache Atmung habe ich mich damals selbst behindert. Heute atme ich viel tiefer – und alles geht leichter. Und natürlich hat sich auch meine Muskulatur deutlich verbessert.“ Ihre Kollegin lacht: „Eine besondere Verbindung zu Indianern habe ich nicht. Aber wenn ich freitags meine Übungen hier gemacht habe, dann liegt die Anspannung der Arbeitswoche hinter mir und ich kann

aufgetankt ins Wochenende starten.“ *Regina Moskob* geht es ähnlich: „Ich sehe die Übungen auch eher pragmatisch. Indian Balance ist einfach eine tolle Möglichkeit, um etwas für seinen Körper zu tun und gleichzeitig zur Ruhe zu kommen.“

*Andreas Heinrich* hat *Christian de May* 2005 auf der *FIBO* – der weltweit größten Fitnessmesse – kennengelernt. Dieser trat dort in einer Indian-Balance-Show mit Feder-Kopfschmuck auf. „Was macht denn der Indianer da?“, fragte sich der Kollege aus dem Sauerland. „Eigentlich war ich nur stehen geblieben, weil ich den Sportmoderator *Wolf-Dieter Poschmann* erkannt hatte“, erinnert sich der Fitnesstrainer schmunzelnd. Doch was *de May* da vorführte, beeindruckte ihn. Drei Jahre später – er war gerade auf der Suche nach zusätzlichen Angeboten für seine Patienten – erinnerte er sich an Indian Balance und nahm Kontakt zu *Christian de May* auf. „Ich wollte auf jeden Fall etwas finden, was mich selbst im Herzen anrührt. Und Indian Balance schien so etwas zu sein. Also habe ich mich zu einem Workshop angemeldet – und war begeistert. Danach habe ich mich intensiv mit dem Heilwissen der Indianer befasst und viele indianische Autoren gelesen. Schnell wurde klar: Das ist mein neues Ich.“

---

### Anspannung und Entspannung in fließender Bewegung

---

*Heinrich* hat viel Zeit und Herzblut in seine Ausbildung und in seine Lehrbefähigung investiert. Der Physiotherapeut lacht: „Die Übungen waren so ganz anders als die, die ich bis dahin kannte: die sanften Übergänge, die fließenden Bewegungen – alles in Harmonie mit der anfangs so speziellen Musik. Diese ständigen Gegensätze aus Anspannung und Entspannung, Beschleunigung und Entschleunigung, Dehnen und Kräftigen. Dabei musste ich auch erst lernen, dass es nicht um Perfektionismus, sondern eher ums Loslassen geht. Indian Balance lädt ja gerade dazu ein, sich körperlich und mental treiben zu lassen, den Kopf abzustellen, in sich hineinzuspüren und

seinen Körper einfach mal machen zu lassen. Das war auch für mich eine ganz neue Erfahrung. Schließlich entstamme ich demselben kopflastigen Kulturkreis wie meine Teilnehmer.“

Laufen lassen, sich entspannen, die eigene Mitte finden: Damit hatte auch der 68-jährige *Harald Manthey* zunächst seine Probleme. Zeit seines Lebens war der Lüdenscheider eher der Power-Typ. Bis er mit einem Blutdruck von 160 zu 145 in die Klinik eingewiesen wird. Die gute Nachricht: Sein Herz ist gesund, aber sein Zwerchfell beschädigt. Nach seiner

***Indian Balance lädt dazu ein, sich körperlich und mental treiben zu lassen, den Kopf abzustellen, in sich hineinzuspüren und seinen Körper einfach mal machen zu lassen.***

Rückkehr ins Rückenzentrum fragt er den Coach: „Was mach ich denn jetzt?“ Der überlegt nicht lange: „Du machst jetzt Indian Balance. Da kriegen wir beide ganz viel Spaß.“ Der AC/DC-Fan ist wenig begeistert. „Das roch nach Langeweile. Diese langsamen Bewegungen. Diese seltsame Musik.“ *Andreas Heinrich* bestätigt: „Für Männer ist das oft eine große Herausforderung, loslassen, sich konzentrieren und auf den eigenen Atem fokussieren. Das entspricht zumeist nicht der Art, wie sie sich bewegen wollen. Und manchen fehlt auch das Leistungselement, der Wettbewerb und der Vergleich. Aber das gibt sich.“ So auch bei *Harald Manthey*. Mittlerweile kommt er gern und regelmäßig. Und auch an die „seltsame“ Musik hat er sich längst gewöhnt. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil von Indian Balance, zumeist meditativ und von weich klingenden Flöten getragen, manchmal gibt eine Trommel den Rhythmus vor. In der Tradition der Indianer steht die Flöte für die Energie des Windes, die Trommel für die Verbindung zur spirituellen Welt.

*Christian de May* ließ seine Musik extra komponieren und einspielen, teilweise mit indianischen Musikern. „Für Indian Balance muss sie eine sinnliche Komponente haben, ein Gefühl der Ruhe auslösen und dich in deine eigene Kraft führen. Hilfreich sind Tiergeräusche. Einmal habe ich sogar den Schrei eines Jaguars eingebaut. Der Jaguar gilt den Maya als Krafttier und seine Stimme soll dazu beitragen, dass die Teilnehmer diese ganz besondere Kraft in sich entdecken.“

### Die Übungen können individuell angepasst werden

Indian Balance verlangt weder ein breites Vorwissen über indianische Traditionen noch einen besonderen spirituellen Zugang. Und körperliche Fitness wird auch nicht vorausgesetzt. Darauf legt *de May* großen Wert. „Zu unseren Kursen kommen Menschen, die haben ein künstliches Hüftgelenk oder leiden an Osteoporose. Natürlich braucht es ein bisschen Geduld, bis man sich die Übungen eingeprägt hat. Und es gibt immer Alternativen, wenn eine Bewegung gerade nicht geht. Die Leiter kennen sehr viele Übungen und können das Programm an die Konstitution der Teilnehmer anpassen.“ Regelmäßig angewandt soll Indian Balance die Durchblutung verbessern, den Körper beweglicher machen, ihn straffen und die Muskulatur kräftigen. Die Haltung wird

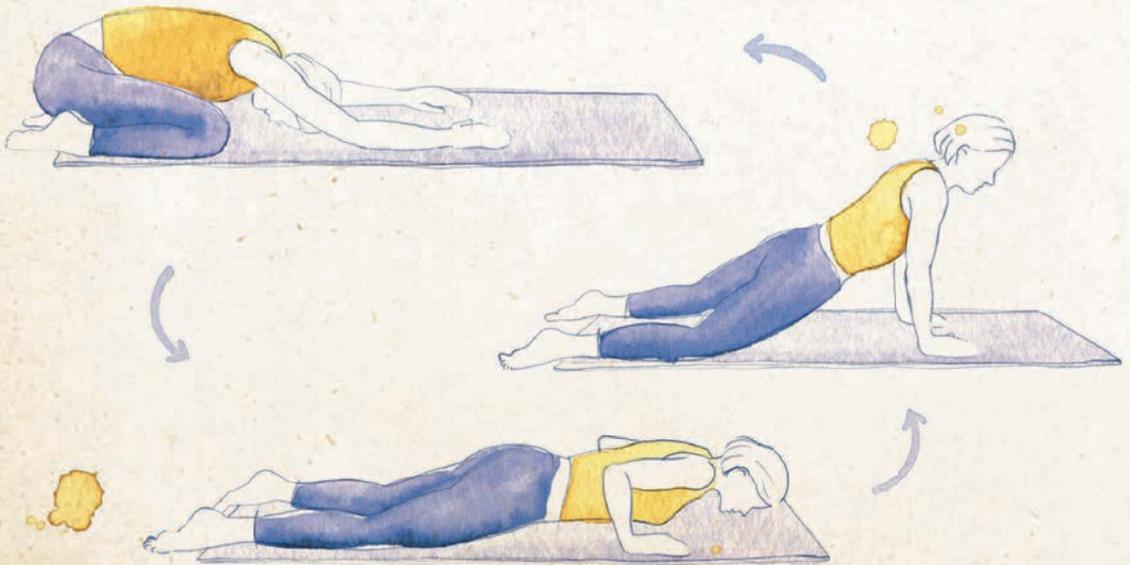


*Christian de May hat Indian Balance entwickelt*

## Zwei Übungen, um Indian Balance auszuprobieren



Eingeleitet wird das Training mit der Übung **Wakanda**: Sie stehen aufrecht mit leicht gespreizten Beinen und gefächerten Zehen. Legen Sie Ihre Hände während des Einatmens auf der Höhe des Herzens mit gefächerten Fingern aneinander und bilden Sie so die Form eines indischen Tipis. Dann führen Sie Ihre Hände und damit Ihre Energie ausatmend nach oben zum Vater Himmel. Beim nächsten Einatmen führen Sie die Hände zurück zur Körpermitte und mit dem nächsten Ausatmen nach unten zu Mutter Erde. Nehmen Sie die Energie von Mutter Erde auf und führen Sie die Hände wieder zur Körpermitte. *De May*: „Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge vor, wie helles, strahlendes Sonnenlicht Ihren ganzen Körper durchflutet. Ihre Füße sind fest mit dem Boden verbunden, Sie fühlen sich an wie feste Wurzeln, die Ihre Füße und Ihren ganzen Körper mit Mutter Erde verbinden. Wir wollen dem Pulsschlag von Mutter Erde lauschen, der dem Rhythmus einer Trommel gleicht und uns zeigt, dass wir alle Teil des Ganzen sind.“





Mit **Tala** soll die Kraft des Wolfes erspürt werden: Sie knien am Boden und sitzen dabei auf Ihren Fersen. Ihr Oberkörper und Ihre Arme sind nach vorn ausgestreckt. Nun bewegen Sie Ihren ganzen Körper am Boden entlang nach vorn. Dabei strecken Sie Ihre Arme und Ihren Oberkörper langsam nach oben. Atmen Sie in der Bewegung aus. Diese Übung trainiert die Wirbelsäule, den Armtrizeps und die Bauchmuskulatur. Aber sie dient nicht nur der Kräftigung des Körpers. In der Tradition der nordamerikanischen Indianer ist der Wolf ein weiser Lehrer und ein Tier, dem große Kraft innewohnt.

aufrechter, das Reaktionsvermögen gesteigert, Spannungen werden abgebaut und die Bewegungen geschmeidiger. „Manchmal werde ich gefragt, ob ich Balletttänzer bin“, erzählt *de May*. „Ich kann mich noch gut an eine ältere Dame mit Osteoporose erinnern. Eines Tages sagte sie zu mir: *Christian*, heute fühle ich mich wie ein fliegender Falke.“ Wie ein Vogel in der Luft fühlt man sich natürlich nicht immer. Auch *de May* spürt, wie es mit zunehmendem Alter hier und da zwickt. Als langjähriger Sportler hat sein Körper schon einiges mitgemacht. „Ohne Indian Balance stünde ich sicherlich sehr viel schlechter da. Aber das ist nur ein Grund, warum ich die Übungen auch selbst mache. Genauso wichtig ist es mir, die Verbindung zwischen meinem Körper, meinem Geist, meiner Seele und meinem Herzen immer wieder neu herzustellen. Für mich ist Indian Balance so etwas wie eine regelmäßige Verabredung mit mir selbst. Auch deshalb bin ich heute ein glücklicherer und dankbarer Mensch.“

Annette Lübbers

#### Einstiegsübungen mit CD, DVD oder Buch

- *Christian de May: Indian Balance – Den Körper bewegen, während die Seele ausruht, Buch (BLV-Verlag), CD, DVD erhältlich über [www.indian-balance.com](http://www.indian-balance.com)*

#### ► Weiterführende Informationen

- *INDIAN BALANCE® Akademie, Christian de May, Ifenstraße 6, 86391 Stadtbergen, Tel. 0821 / 43 8775, [info@ib-akademie.de](mailto:info@ib-akademie.de), [www.indian-balance.com](http://www.indian-balance.com)*
- *Sebastian-Kneipp-Akademie für Gesundheitsbildung d. Kneipp Bund e. V. Adolf-Scholz-Allee 6–8, 86825 Bad Wörishofen, Tel. 08247 / 30 02 131, [christa@kneippbund.de](mailto:christa@kneippbund.de) oder [ska@kneippbund.de](mailto:ska@kneippbund.de) [www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de),*
- *Schulungsstützpunkt Indian Balance Akademie Lüdenscheid, Rückenzentrum OlympVital, Kölner Straße 49, 58509 Lüdenscheid, Tel. 02351 / 28 701, [ib-akademie-luedenscheid@gmx.de](mailto:ib-akademie-luedenscheid@gmx.de), [www.olymp-vital-ruecken.de](http://www.olymp-vital-ruecken.de)*

Bildquellen: Bridgemanimages.com (S. 46, S. 48); Christian de May (S. 49); Julia Hollweck / independent-Medien Design (S. 50)