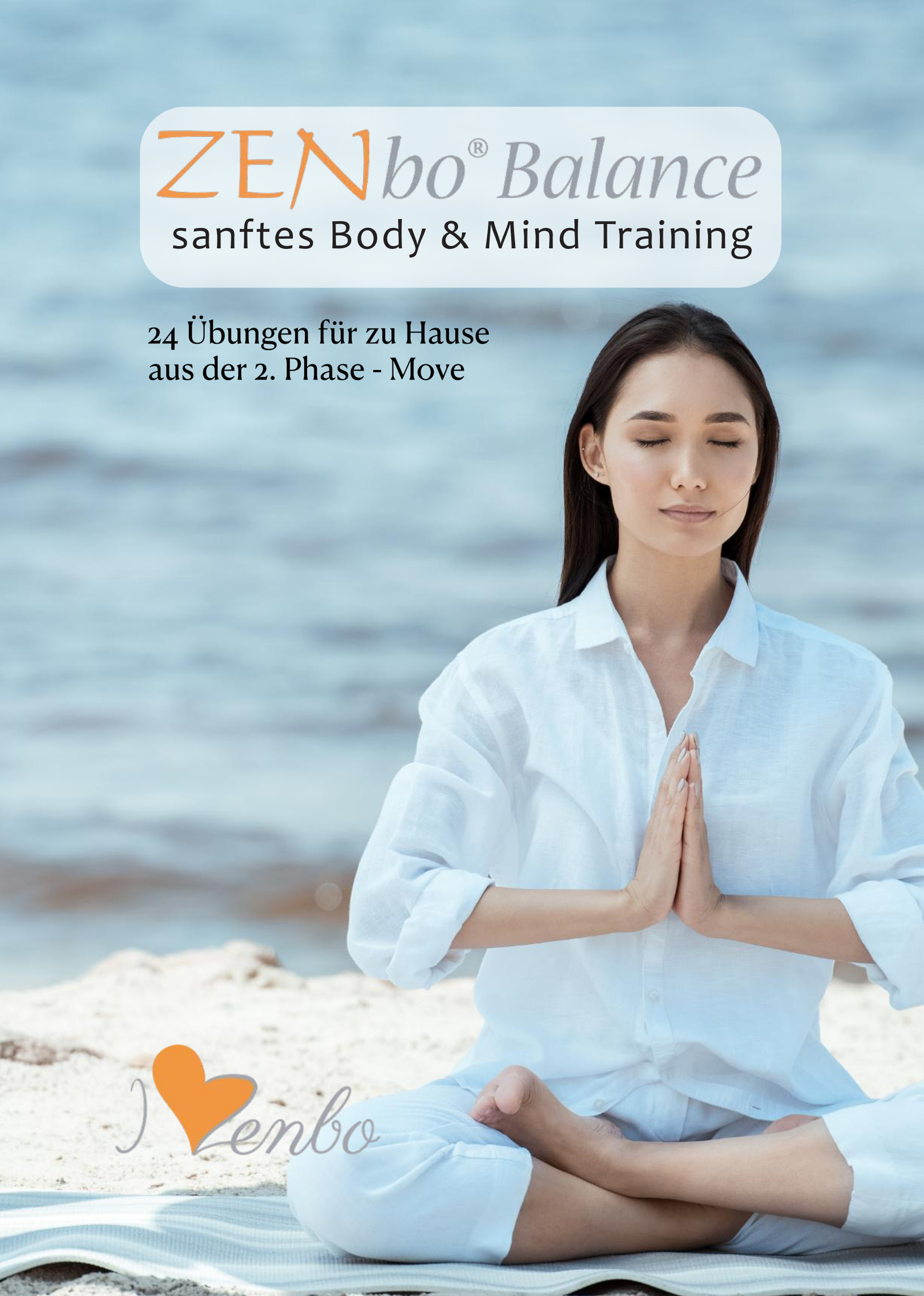
ZENbo® Balance

sanftes Body & Mind Training

24 Übungen für zu Hause
aus der 2. Phase - Move



Positionen im ZENbo®Balance





1 Die Grundposition oder die Ausgangsposition ist der Stand

Die Füße stehen dabei parallel Hüft- bis Schulterbreit auseinander,
die Knie bekommen eine Minibeuge und das Becken kippt ganz leicht nach vorne.
Diese rückenschonende Haltung sollte jeder Übung voraus gehen.

2 Den Energieraum öffnen:

Aus der Grundposition die Hände unterhalb des Nabels halten, die Handflächen zeigen nach oben, **Einatmen** und die Hände bis in Brusthöhe nach oben führen.
Beim **Ausatmen** die Hände drehen (Handflächen zeigen nach außen) und nach vorne schieben, Die Arme dann beim **Einatmen** nach hinten in Schulterhöhe bringen und beim nächsten **Ausatmen** wieder in die Anfangsposition.

Die Übung aktiviert den ganzen Körper und trainiert Schultern, Arme und Rücken.

Sie hilft dabei sich Raum zu schaffen und den Herzraum zu öffnen.















3 Der Grashalm

Stelle dich aufrecht hin, die Innenkanten der Füße berühren sich. Die Arme hängen locker am Körper herab. Der Körper ist entspannt.
Schließe deine Augen und versuche deinen Körper im Gleichgewicht zu halten. Bleibe ganz entspannt und schwinge mit, wie es dein Körper vorgibt. Stell dir vor du bist ein Grashalm der im leichten Wind hin und her wiegt.

Kein Zwang - einfach sein! Der Atem fließt dabei ganz frei.

Der Grashalm bietet eine gute Möglichkeit die eigene Wahrnehmung zu trainieren.
Das Empfinden von Halt und Stabilität kann zur gleichen Zeit geschehen.







4 Yin & Yang

Grundposition Stand. Reibe deine Hände aneinander bis du die Wärme spürst.
Die obere Hand führt die untere, als würde sie an einem unsichtbaren Faden mitgezogen. Wechsle die Richtung einige Male. Nimm dabei wahr, wie es sich anfühlt.
Lass auch die untere Hand einmal die Führung übernehmen.

Lass die Bewegung deinem Gefühl folgen.

Dein Atem fließt dabei ganz frei!

Gute Möglichkeit die eigene Wahrnehmung zu trainieren und den Raum zwischen den Händen zu spüren.



5 Die Luft teilen

Grundposition aufrechter Stand. Du stehst gerade, beide Beine fest auf dem Boden.

Führe deine Hände vor der Brust in die Namastehaltung
Beim **Einatmen** streckst du die Arme nach oben, die Handflächen bleiben zusammen.

Ausatmen, die Arme über die Seite nach unten führen und wieder zurück in die Namastehaltung kommen.

Diese Übung stärkt Schulter- und Armmuskulatur, streckt die Wirbelsäule und den gesamten Körper. Du verschaffst dir Raum und Abgrenzung von deinen Mitmenschen.



6 Breath Move - Atemschritt

Grundposition aufrechter Stand.
Einatmen - das rechte Bein nach oben ziehen, wie an einem unsichtbaren Faden.
Ausatmen - die Handflächen zeigen nach unten, das Bein leicht versetzt nach rechts absetzen dabei mit den Händen die Luft nach unten schieben, als wenn man einen Widerstand spürt. Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Versuche dich mit dem Atemschritt um deine eigene Achse zu drehen, nach rechts und danach nach links.

Achte auf deinen Atem!

Fördert Gleichgewicht und Balance, unterstützt die Konzentration und stärkt die Muskulatur,
Es trainiert das Fließenlassen, sich einfach fallen lassen, Hingabe erfahren!





7 Der Bambus wächst

Grundposition aufrechter Stand. Beine beieinander oder Schulterbreit geöffnet.



Führe deine Hände vor der Brust in die Namastehaltung
Du streckst die Arme nach oben, die Handflächen bleiben zusammen.
Schultern bleiben tief.
Ausatmen, auf die Fußspitzen kommen.
Einatmen, wieder zurück auf den ganzen Fuß kommen.
Ausatmen, auf die Fußspitzen kommen.
Einatmen wieder zurück auf den ganzen Fuß kommen.
Du kannst auch einige Atemzüge auf den Zehenspitzen machen bevor du zurück auf den ganzen Fuß kommst. Wirkung: Streckung der Wirbelsäule und des gesamten Körpers, trainiert die Wadenmuskulatur







8 Auf- und Abrollen aus dem Stand

Grundposition aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander.
Die Knie gebeugt.
Den Kopf nach vorne hängen lassen , langsam Wirbel für Wirbel nach unten abrollen lassen. Danach wieder Wirbel für Wirbel nach oben kommen.
Arme hängen lassen. **Atem frei fließen lassen!**

Körper spüren, Entlastung der Bandscheiben.

Bei hohem Blutdruck und Kopfschmerzen die Verweildauer über Kopf verkürzen.





9 Katze und Kuh

Vierfüßlerstand. Knie befinden sich schulterbreit geöffnet - im rechten Winkel zum Boden. Die Arme sind unterhalb der Schultergelenke aufrecht auf den Boden gestützt. Der Rücken ist parallel zum Boden.

Einatmen, richte das Becken auf und senke den Brustkorb, bis ein leicht hängender Bogen entsteht.
Ausatmen, - drücke beim Ausatmen das Kreuz Wirbel für Wirbel nach oben zu einem Katzenbuckel und senke das Kinn zur Brust.

Ideale Übung bei Rückenbeschwerden, Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur, Wirbelsäule wird flexibel und geschmeidig, Lösung von Blockaden, Vertiefung der Atmung

---





10 Beckenwiege

Grundposition - Schneidersitz, mit gegrätschten Beinen auf den Boden setzen und den Rücken gerade halten.
Die Hände umfassen die Fußgelenke an der Vorderseite.
Beim **Einatmen** die Brust und das Becken nach vorne bringen, beim **Ausatmen** die Hüften und das Becken nach hinten kippen und den Bauch sanft nach innen ziehen (Rundrücken).

Die Augen sind geschlossen! In Harmonie mit dem Atem, diese Übung ein mehrere Male wiederholen.
Lockerung der Rückenmuskulatur, Anregung aller innerer Organe und das öffnen des Herzraumes.





11 Vorwärtsbeuge

Grundposition - setze dich mit geradem Rücken und ausgestreckten Beinen auf die Matte. Deine Zehen zeigen nach oben. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.

Einatmen, hebe deine Arme und strecke sie langsam mit gebeugtem Oberkörper nach vorne und gleite beim **Ausatmen** mit den Händen an den Beinen entlang zurück. Führe hier eine fließende und sanfte Bewegung aus.
Versuche deine Zehen zu fassen oder beuge dich einfach soweit du kannst.
Der untere Rücken sollte dabei gerade bleiben.

Dehnung von Wirbelsäule, Kniegelenken und Oberschenkel, Training der unteren Bauchmuskulatur und der Hüfte. Anregung der inneren Organe in der Bauchregion, Fluss der Lymphe wird angeregt. Positive Wirkung auf das Immunsystem. Flexibilität

---



12 Schaukel

Grundposition - mit dem Rücken flach auf dem Boden liegen.

Beine anwinkeln und mit beiden Armen zum Körper heranziehen. Oberkörper vom Boden abheben und das Kinn zu den Knien führen.
Mittleren und unteren Rücken auf dem Boden lassen, dabei vor zurück und seitlich schaukeln, um so den Rücken zu massieren.

Atem fließt frei!

Dehnung und Entspannung der gesamten Wirbelsäule.




13 Schultern lockern

Grundposition - Schneidersitz, Fersensitz oder Stand.

Beide Schultern nach oben ziehen - 2-3 Mal **Einatmen und Ausatmen** dann mit kräftigem **Ausatmen** die Schultern fallen lassen.

Lockerung von Schultern und Nacken






14 Mobilisation von Hals und Nacken

Grundposition - Ausführung im sitzen oder stehen.

Neige deinen Kopf zur Seite - **Ausatmen**
Kippe deinen Kopf nach vorne - **Ausatmen**
Drehe deinen Kopf nach rechts - **Ausatmen**

Komme beim **Einatmen** immer in die Ausgangsposition zurück

Beweglichkeit der Halswirbelsäule





15 Flamingo 1

Grundposition aufrechter Stand.

1.) Stell dich gerade hin und hebe das rechte Bein leicht vom Boden ab. Nun beuge das Knie und hebe das Bein etwas höher.**Einatmen**
Ausatmen, das Bein wieder auf den Boden abstellen. Bein wechseln!

2.) **Einatmen** Bein heben, wenn du einen guten Stand gefunden hast (fixiere einen Punkt im Raum), dann Atme in dieser Position 3-7 x aus und ein.
Beim letzten **Ausatmen** senkst du das Bein wieder auf den Boden.





16 Flamingo 2

Grundposition aufrechter Stand.

1.) Stell dich gerade hin und hebe das rechte Bein leicht vom Boden ab. Nun beuge das Knie und hebe das Bein etwas höher und dann nach hinten.**Einatmen**
Ausatmen, das Bein wieder auf den Boden abstellen. Bein wechseln!

2.) **Einatmen** Bein heben, wenn du einen guten Stand gefunden hast (fixiere einen Punkt im Raum), dann Atme in dieser Position 3-7 x aus und ein.
Beim letzten **Ausatmen** senkst du das Bein wieder auf den Boden.



17 Shiva Step - Air

Grundposition aufrechter Stand.

Einatmen rechtes Bein anheben, wie beim Flamingo beim Ausatmen, das Bein in einer fließenden Bewegung seitlich nach hinten bringen. Die Hände werden ganz leicht und locker mitgeführt. (tänzerisch) Der Blick ist nach hinten auf den Fuß gerichtet.

Ziel: Gleichgewicht trainieren, Beine stärken, Wirbelsäule aktivieren.



18 Ergebener Held

Grundposition aufrechter Stand. Die Hände in der Namaste-Haltung vor der Brust.

Ausatmen, einen Schritt nach vorne machen und das vordere Bein anwinkeln, Hände zur seite nach hinten öffnen und strecken. Verweile in dieser Position für 3-7 Atemzügen.
Beim nächsten Einatmen kommst du in die Ausgangsposition zurück und führst die Hände wieder vor die Brust in die Namaste-Haltung.

Den Übungsablauf auf der anderen Seite wiederholen
Man kann auch einen fließenden Ablauf von Ein- und Ausatmen erzeugen.

Öffnet den Brustraum, erfrischt und belebt Körper und geist, löst Verspannungen vertieft die Atmung. Bringt Mitgefühl und Liebe in Balance.



19 Schultergelenk mobilisieren

Übung beginnt im Liegen. Füße Aufstellen die Arme liegen seitlich am Körper die Handflächen zum Boden.

Einatmen Arme nach hinten führen, **Ausatmen**, Arme nach oben zur Mitte, **Einatmen** Arme nach vorne führen, **Ausatmen**, Arme nach oben zur Mitte .
Variante 1: Arme gleichzeitig nach vorne oder hinten.
Variante 2: Arme zur gleichen Zeit gegengleich bewegen.
Ziel: Stärkung von Arm und Schultermuskulatur, Schultergelenke mobilisieren. Öffnet den Brustkorb und fördert das Mitgefühl.



20 Drehung im Liegen

Rückenlage, Beine sind aufgestellt. Die Arme zur Seite strecken, Handflächen zeigen zum Boden.

Ausatmen, die Beine zur Seite fallen lassen, beim **Einatmen** zurück in die Ausgangsposition, **Ausatmen**, die Beine zur anderen Seite fallen lassen.
Variante: Verweile in dieser Position für 3-7 Atemzügen.

Ziel:lindert Schmerzen und Nervenreizungen, die von einer verspannten Rückenmuskulatur kommen. Angenehme Ausgleichsposition.
Achtung **nicht üben** bei akuten Problemen oder nach Bauchoperation oder Hüftoperation.





21 Nadel und Faden/ Dehnung der Gesäßmuskulatur

Beginn: Rückenlage, Beine aufgestellt

Das rechte Bein wird auf dem linken Oberschenkel abgelegt. Ziehe nun das linke Bein Richtung Oberkörper und greife die Rückseite des linken Oberschenkels. Halte diese Position für 3-7 Atemzüge und wechsle dann die Seiten.



Solltest du dein Bein nicht anheben können, lasse es einfach am Boden oder behelfe dir mit einem Yogagurt.

Ziel: Dehnt die Gesäßmuskulatur und öffnet die Hüfte.

VORSICHT bei Ischialgie und künstlichem Hüftgelenk!





22 Pendel am Boden

Grundposition: sitzend am Boden

Bein möglichst weit grätschen, Fußspitzen anziehen, in Füßen und Beinen ist Spannung.

Einatmen die Arme nach oben über den Kopf führen.
Ausatmen und den Oberkörper nach rechts absenken.
Einatmen Oberkörper wieder zurück zur Mitte - Arme nach oben.
Ausatmen und den Oberkörper nach links absenken.

Variante1: Pendel einige Male hin und her.
Variante2: Verweile in einer Position für 3-7 Atemzügen.

Ziel:Dehnung der Oberschenkelrückseite und der Innenschenkel. Stärkung der Schultern.
Vorsicht bei Rücken und Kniebeschwerden.





23 Vahana

Beginn: Stand Grundposition, Beine Schulterbreit geöffnet.

Einatmen das rechte Bein heranziehen, Fußsohlen heranziehen, Arme seitlich ausgestreckt. (Storchenposition)
Ausatmen das Bein nach links unten strecken, das Standbein leicht beugen, die Arme zeigen in Richtung Fuß.
Einatmen zurück in die Storchenposition kommen.
Ausatmen das Bein absetzen und in Ausgangsposition zurückkommen.
Seiten wechseln!
Ziel: Gleichgewicht und Stärkung der Beinmuskulatur.
Achtung: bei Kniebeschwerden das Standbein leicht gebeugt halten.





24

Nach den Sternen greifen

Grundposition: aufrechter Stand, Arme hängen seitlich am Körper herab.

Einatmen und das rechte Bein anheben dabei den rechten oder linken Arm nach oben nehmen und den anderen Arm zur Seite (Hand abwinkeln).
Ausatmen zurück in die Ausgangsposition.
Einatmen und **Ausatmen**
Beim nächsten **Einatmen** mit der anderen Seite wiederholen
Variante1: 3-4 Mal ein- und ausatmen pro Seite
Variante2: Dynamische Variante.

Ziel: Gleichgewicht, Stärkung der Schulter- und Armmuskulatur
Mit der Zeit stellt sich auf mentaler Ebene eine bessere Balance ein.

Impressum:

Autor: Marita Heiliger, Zertifizierte ZENbo® Balance Trainerin

Layout und Fotos: Marita Heiliger

Anschrift: Zeit für Reiki, Taunusstrasse 16, 53332 Bornheim

Kontakt: www.zeitfuerreiki.de, hallo@zeitfuerreiki.de, 0177 4852330

Gestaltung: Marita Heiliger

Ausführung: Melanie Heiliger

Quelle: ZENbo® Balance, ZENbo© Balance by fitmedi Akademie

fitmedi Akademie

Carl-Legien-Str. 15

63073 Offenbach am Main