

Entspannt im eigenen Rhythmus

Bei „Indian Balance“ lässt man mit dem Hasen Lulu und dem Bären Nita die Seele baumeln

VON UNSEREM MITARBEITER
FABIAN WIESINGER

Waiblingen.

Durch die Fenster des hellen Raumes blitzen die ersten Sonnenstrahlen. Der Raum mit den warmen Farben ist voller Licht. Es ist 10.15 Uhr, Raffaella Grimmeisen begrüßt ihre Teilnehmerinnen. In der folgenden Stunde sollen die Frauen, ganz im Sinne des „Indian Balance“, ihren Stress hinter sich lassen.

„In den Fuß hineinspüren“: Raffaella Grimmeisen beginnt mit den Aufwärmübungen. Nach dem Aufwärmen folgt die erste Phase im Indian Balance, die Konzentrationsphase. „Fest verwurzelt in uns ruhend“, flüstert die Kursleiterin, während die Teilnehmerinnen mit ihren Händen ein Dreieck formen, das in einer Drehung auf und ab geführt wird. Es ist still im Raum. Alle suchen den Winnetou in sich.

Schweigend und konzentriert machen die Teilnehmerinnen ihre Übungen. Jeder soll seinen eigenen Rhythmus halten. „Seelenfrieden“, „Ruhe“ flüstert Raffaella Grimmeisen durch den Raum, von den restlichen

Frauen sind nur noch Atemgeräusche zu vernehmen.

Die Übungen Wakanda, der Schmetterling und Nita, der Bär, werden kombiniert. Nita, der Bär, ist ein Sinnbild für einen kräftigen Bären, der mit seinen großen Tatzen das Sonnenlicht auffängt und für eine fest verankerte Position steht, erklärt die Kursleiterin.

Die sanfte, indianische Musik begleitet die Frauen bei ihren Übungen. „Erdhaftigkeit“, „Fest verwurzelt wie ein Bär, „stark und kräftig“, hallt Grimmeisens flüsternde Stimme durch den Raum. Mit geschlossenen Augen kombinieren die Frauen die verschiedenen Übungen, bis sie die Konzentrationsphase als beendet erklärt.

Während die Teilnehmerinnen langsam die Augen öffnen, stimmt Raffaella Grimmeisen die zweite Phase, die Mobilisationsphase, an. „Spürt ihr schon eure Arme?“, fragt sie, worauf die Frauen zustimmend lachen. „Lulu, der Hase“ ist eine neue Übung – anstrengend, laut Grimmeisen aber besonders effektiv für den Bikini-Bereich.

Ziel des „Indian Balance“, ist es aber vor allem, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dabei handelt es sich um die Kombination des indianischen Wissens vom Fließen der Körperenergie mit der modernen Bewegungslehre. Erfunden hat das „Indian Balance“ der Sporttherapeut Christi-



Suche nach dem Seelenfrieden: Die Teilnehmerinnen probieren, in sich zu ruhen.

Bild: Bernhardt

an De May. Raffela Grimmeisen, Übungsleiterin des deutschen Turnerbunds, hat

von Meister De May persönlich die Geheimnisse des „Indian Balance“ erlernt.