



Spielraum Training für das Leben

Schöpfer und Schöpfung - Leben als Bewegung in diesem Sinn

Das Balanceness Spiel für zwischendurch
und das Training des Lebenszusammenspiels
von Mensch und Natur
Sommer 26

Intro

Ganz zu Anfang meiner Tätigkeit im Jahre 2003 hatte ich den Wunsch, Menschen zu helfen, eine freiere Bewegung zu finden und Blockaden, die Ihnen im Weg liegen, zu balancieren. Heute, im Sommer 2026, scheint es so zu sein, dass viele nichts davon wissen wollen, ob sie wirklich in Balance sind, um mit dieser inneren Kraft in einer Welt die Ängste als Erklärung für Stillstände angibt, bestehen zu können. Deshalb habe ich mich umorientiert und arbeite nun mit dem Leben. Allen, die das auch tun wollen, gebe ich gern mein Wissen und besonders Balanceness, mein Spiel für die Harmonie zwischen Mensch und Natur, weiter.



Herbert Handler

Kinesiologe und LSB, eingeschränkt
auf sportwissenschaftliche
Beratung

Was ist das Leben?

Meine These aus der Sicht der Bewegung dazu

Diese Frage ist eine grundlegende, bei der sich die Geister gern scheiden. Die einen meinen, es sei der Wohlstand, die anderen die Freiheit und wieder andere, dass wir in einem friedlichen Land leben.

Man kann das Leben aber auch so sehen, dass wir alle die Schöpfung eines Schöpfers sind, der uns den freien Willen lässt, um uns zu entscheiden, wie wir das Leben leben. Tun wir es, sodass wir es grundsätzlich lebendig und geduldig achten? Oder tun die meisten es ohne Demut vor dem Schöpfer - einzig ausgerichtet auf Ihren materiellen Erfolg. Aber könnte man nicht auch auf die wahren Werte ausgerichtet sein - die der inneren Reifung des Wachstums im Geiste und dem entsprechenden Interesse, das seine im Leben zu lernen, um dort hinzu gelangen? Das würde die Lebensbewegungen wieder harmonischer im Großen und Ganzen und im Miteinander machen. Es würde die Liebe wieder auftauen, die mit der Zeit immer kälter geworden ist. Es ist die eine Seite einer unausgewogenen Waage, auf der der Hass der Menschen liegt. Auf der anderen Seite dieser Waage liegt das Erdklima, das sich aufgrund der Kalt- Herzigkeit der Menschheit immer mehr erhitzt. Ist es den Menschen denn nicht bewusst, dass ihre Bewegung entscheidend ist, wie das Klima sich gestaltet. Es ist doch nicht wichtig, welche Klimaschutzmaßnahmen





getroffen werden, wenn kein Sinneswandel in diesem grundlegenden Zusammenhang einkehrt.

Die Übungen um das Leben lebendig geduldig zu achten

Ich beschreibe im folgenden drei Bewegungsübungen, die ich ganz bewusst ausgesucht habe, um Ihnen die 3 zusammengehörenden Bewegungsübungen für den Spielraum „Rund um den Nierenmeridian“ zur Verfügung zu stellen.

In diesem Vorschlag ist also nicht das Spiel zurate gezogen worden, sondern mein Wunsch, wieder etwas für das Leben, wie ich es kenne zu tun.

Indem Sie die Bewegungen ausführen, kommen Sie dem Zusammenspiel der angegebenen Gefühlszusammenhänge Leben lebendig, geduldig, achten näher.



Die Übungsbeschreibungen

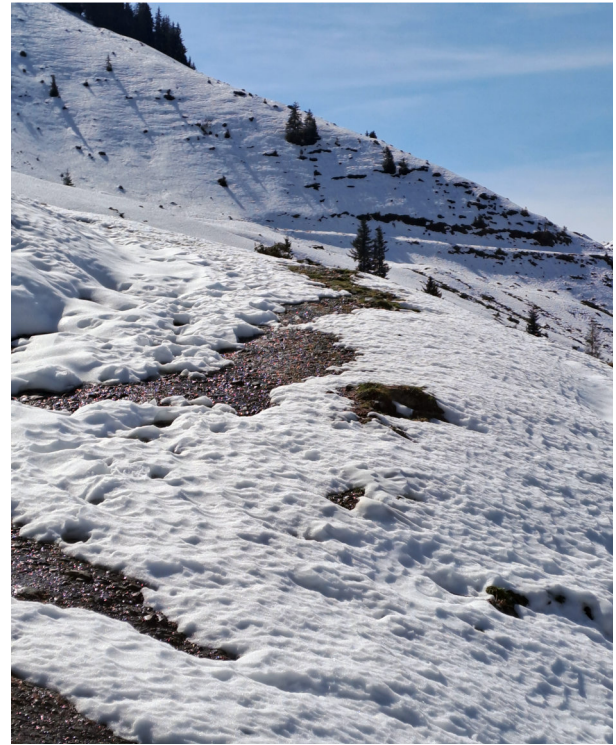
Die Beschreibungen der Übungen kommen alle aus den Balanceness und Balancool Spielen. Sie bestehen immer aus 2 Teilen. Der Bewegungsbeschreibung selbst und dem Sinn, der damit verbunden ist. Normalerweise hat jede menschliche Bewegung einen Sinn - also einen Effekt.

Dieser sollte Gutes bewirken. Aus diesem Blickwinkel gesehen, sind die Balanceness Übungen so zu sehen, dass Sie das persönliche Zusammenspiel des Menschen mit der Natur verbessern und harmonisieren helfen.

Erklärungen zu den Übungen

Die Balanceness Übungen sind in 3 Bereiche aufgeteilt.

1. Ideal und Eigenwille Übungen. Diese Bewegungsübungen harmonisieren das kindliche Ideal mit der gefühlvollen Lebensfreude, die die Natur hat.
2. Naturell und Eigensinn Übungen, Bewegungsübungen dieses Bereiches fördern das Zusammenspiel der körperlichen Energieflusssysteme mit dem Energiesystem der Natur.
3. Enthusiasmus und Eigenart Übungen. Zum Abschluss eines jeden Übungsdurchlaufes werden die Eigenart Übungen gemacht. Diese runden die vorherigen beiden Bereiche ab und optimieren das sanfte muskuläre Zusammenspiel des Körpers.



01

Bewegungsübung 1

Das Leben achten

Ausführung

Beugen Sie sich vor und pendeln Sie mit dem Kopf hin und her.

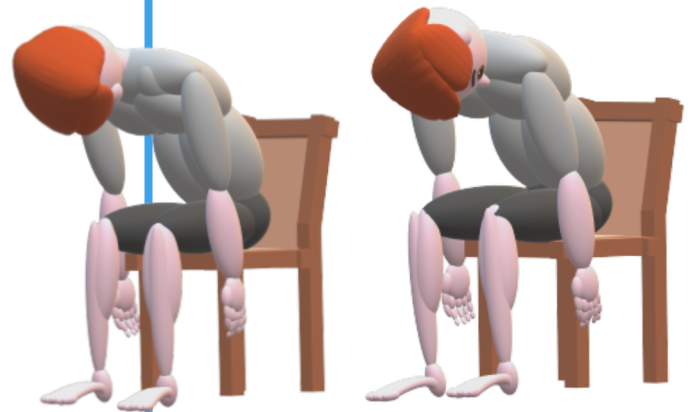
So hat die Natur von Ihrer Bewegung noch mehr:

Denken Sie auch über Folgendes nach – dann haben Sie und die Natur mehr von ihrem Spielraum.

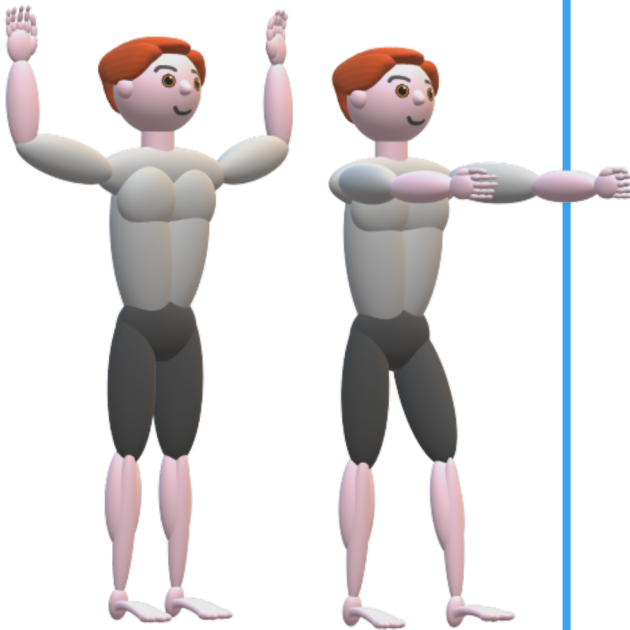
Positiver Wille

Fordert es Sie heraus, wenn Menschen sich und Ihren Nächsten verachten?

Die Bewegung hilft Ihnen, Ihr Ideal durch Ihre eigene Demut, das Leben zu achten, zu stärken.



02



Bewegungsübung 2

Das Leben achten

Ausführung

Stehen Sie in der „Hände hoch Position“. Strecken Sie beide Arme vor und gehen Sie einige Schritte vor und zurück. Nehmen Sie dort wieder die „Hände hoch Position“ ein. Öfter wiederholen.

So hat die Natur von Ihrer Bewegung noch mehr:

Denken Sie auch über Folgendes nach – dann haben Sie und die Natur mehr von ihrem Spielraum.

Positiver Sinn

Wünschen Sie sich freudige Lebendigkeit in der Welt? Dann ist das wahrscheinlich für Sie die richtige Bewegung, um das Gefühl Ihrer Lebendigkeit zu aktivieren und Ihr Naturell zu leben. Gönnen Sie es sich, vorwärts zu gehen!

Bewegungsübung 3

Geduld

Ausführung

Kauern Sie sich stark zusammen indem Sie die Hände vor den Körper nehmen und in die Knie gehen. In der Position einige Sekunden bleiben.

So hat die Natur von Ihrer Bewegung noch mehr:

Denken Sie auch über Folgendes nach – dann haben Sie und die Natur mehr von ihrem Spielraum.

Positive Art

Ist es Ihre Eigenart, Entspannung zu leben, damit Herz und Verstand in Ruhe sind? Dann ist diese Bewegung wohl die richtige für Ihre ehrliche Art sich im Leben zu bewegen. Anderen verdeutlichen Sie so das Glück der Geduld.

03



Copyright© Bewegungswerkstatt Herbert Handler
Blog 2026

Entwurf & Realisation: Herbert Handler

Grafiken: Herbert Handler

Übungskonzeption: Herbert Handler

Besonderer Dank gebührt Sonja Riedmann für die unermüdliche Hilfe, während der Entwicklung von Balanceness & Balancool und für ihre Ideen, die sie beigetragen hat.

Haftungsausschluss

Die im Blog oder im Buch veröffentlichten Bewegungsübungen, Informationen und Empfehlungen, wurden vom Autor sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht gegeben werden. Ebenso ist die Haftung des Autors, bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Die Durchführung liegt in Ihren Händen und erfolgt in eigener Verantwortung. Weitere Nutzungsinformationen auf der Blog Seite der Bewegungswerkstatt:

www.bewegungswerkstatt.at/blog

Bewegungswerkstatt Herbert Handler

Dorfstraße 18, 6250 Kundl

Lebens- und Sozialberatung -

Sportwissenschaftliche Beratung,

Humanenergetik/Kinesiologie

Kontakt: MOBIL: +43 664 2099270

Email: balanceness@bewegungswerkstatt.at

Ausführliches Impressum und Datenschutz auf

www.bewegungswerkstatt.at

