

Herbert Handler

MEINE IDEALE BEWEGUNG



Balanceness
& Balancool

42 Übungen für Ihre
Bio- Energiestruktur
& die Mobilisierung
Ihrer persönlichen
Einzigartigkeit

Sachbuch

ISBN

978-3-200-07916-8

Meine ideale Bewegung
Balanceness & Balancool

Herbert Handler

Jänner 2025
3. Auflage



Balanceness & Balancool

Meine ideale Bewegung
Balanceness & Balancool

Herbert Handler

Eigenverlag

3. Auflage
Jänner 2025

Copyright© Bewegungswerkstatt Herbert Handler

3. Auflage Jänner 2025

(Änderungen gegenüber der ersten Auflage: 4 Bewegungsübungen im Bereich Enthusiasmus: Gerechtigkeit, Ordnung, Bewegungsraum, Ruhe).

Entwurf & Realisation: Herbert Handler

Grafiken: Herbert Handler

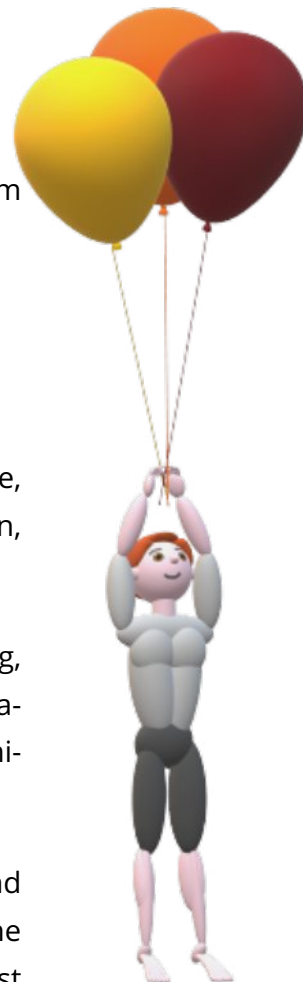
Übungskonzeption: Herbert Handler

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

Alle Rechte vorbehalten. Die vollständige oder auszugsweise Speicherung, Vervielfältigung oder Übertragung dieses Werkes, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung, ist ohne vorherige Genehmigung des Rechtsinhabers urheberrechtlich untersagt.

Die 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.

Impressum am Ende des Buches



Inhalt



Eigenwille

Sich ermutigen

mit den Ideal

Bewegungen

Ab Seite 14



Eigensinn

Sich hervorheben

mit den Naturell

Bewegungen

Ab Seite 30



Eigenart

Sich verdeutlichen

mit Enthusiasmus

Bewegungen

Ab Seite 48



Das Balanceness Spiel

Sich spielen – für Erwachsene

Ab Seite 70



Das Balancool Spiel

Balanceness for Kids in School

Ab Seite 88

Widmung

Dieses Buch widme ich allen Menschen, die sich freuen, ihr wahres Wesen zu entdecken, zu lieben und mit anderen Menschen zu teilen.

Das ist nicht so selbstverständlich, wie es im ersten Moment scheint, denn die meisten Menschen ziehen es vor, ihren materiellen Lebensstandard zu sichern. Dass sie nicht ihr wahres Wesen leben, fällt ihnen gar nicht auf. Sie meinen es sei normal, dass sie Tag für Tag einer Tätigkeit nachgehen, die sie in erster Linie ernährt. Fragt man sie nach ihren persönlichen Ideen, was sie gemacht hätten, wenn sie es so machen hätten können, wie sie selbst es gewollt hätten, kommen zwei Arten von Antworten.

Die einen wollen gar nicht gefragt werden. Die andern antworten nachdenklich, was in ihrem Leben anders sein hätte müssen, damit es so geworden wäre, wie sie es selbst gebraucht hätten.

Dabei geht es gar nicht darum, sein Leben zu erklären. Es geht darum, seinen Platz im Leben einzigartig einzunehmen - nicht wie

viele meinen, einen Platz in der Individualität, die einem die Gesellschaft zuspricht. Hinterfragt man seine Anschauung in diesem Fall, kommt man schnell zu seiner grundsätzlichen Einstellung. Will man seinen Platz im wahren Leben finden, einnehmen und leben? Das könnte doch viel vornehmer sein, als seinen Platz in der Gesellschaft durch Drill, Wissen und Absichern in einer Verteidigungshaltung beibehalten zu wollen.

Dieses Buch hilft Menschen dabei, sich anhand ihrer eigenen Prinzipien, des Talents und der persönlichen Wesenskraft, wertzuschätzen.

Die Balanceness und Balancool Bewegungsspiele verbessern das Zusammenspiel der wahren eigenen Natur mit der Natur im Allgemeinen.

Mit Hilfe der Bewegungsübungen und den spielerischen Veränderungen erreicht man eine Stärkung der Persönlichkeit und so ein Niveau, das es ermöglicht, den individuellen Platz im Leben zu lieben, mit anderen wahrhaft zu leben und ehrlich zu lachen.



Eigenwille

Eigensinn

Eigenart

Einleitung

Jeder Mensch bringt einzigartige Voraussetzungen mit, um zu leben. Sie machen ihn eigenwillig, eigensinnig und eigenartig (besonders).

In seiner Art unverkennbar zu sein, einen positiven Lebenssinn zu haben, sowie einen starken Willen, Gutes zu tun - das wünscht man wohl jedem Kind.

Ganz natürlich folgt auf diese Lebenseinstellung, dass sich das Kind über seine Besonderheit freut. Mit Besonderheit ist die Freude über persönliche Ideale gemeint, die es im Leben umsetzen kann. Mit dieser Philosophie ist die Schule ein Ort, an dem dafür gelernt wird, dass ein jeder, mit dem Lernstoff in seiner Grundorientierung, Gutes zu tun, unterstützt wird. Dann ist „Kind sein“ und später das „Erwachsen sein“ ein Wechselspiel zwischen dem „zu Lernenden“ und dem eigenen Ideal.

Balanceness & Balancool fördern das Zusammenspiel der mentalen Einzigartigkeit und des persönlichen Bewegungsspielraumes für Schulkinder, Familien und Erwachsene.



*Für Ihre
Abstimmung
mit dem Leben*

Die Anwesenheit in der Schule der Welt

Wie jede andere Schule auch hat die Schule des Lebens auf dieser Welt den Sinn und Zweck sich in ihr zu verbessern⁽¹⁾. Aus der Sicht der meisten Menschen ist der Sinn einer irdischen Schule, sich soweit zu verbessern, um der Welt dienlich zu sein und umgekehrt dafür am Leben gelassen zu werden. Solange man es schafft zu leisten, tut einem das vom Menschen gemachte Zusammenspiel von Angebot und Nachfrage nichts. Übergeordnet über diesen künstlichen Sinn des Lebens ist der geistige Sinn, zu lernen und sich zu bewegen. Die Erde mit ihren verschiedenen Zonen bietet unterschiedliche Lernvoraussetzungen⁽²⁾. In der einen Zone ist es leichter zu leben und im geistigen Sinn zu steigen, als in der anderen. Unabhängig, in welcher Zone der Welt man lebt, gilt es sich zu verfeinern und sich auf dem Weg zu Gott zu dem Wesen zu entwickeln, das man ist, um nach bestandenen Prüfungen, im Himmel dauerhaft weiter zu leben. Die Erde bietet für die Menschen, die dorthin geboren wurden, die passenden Voraussetzungen. Die Natur mit ihrem wun-

derbaren Kreislauf ist das ideale Betätigungsfeld für den Menschen, um zu zeigen, wie sehr er sich und die von Gott gegebene Natur liebt. Im Sinn, die Natur gottgewollt zu beherrschen, ist es unabdingbar, sich in der Schule der Welt zu verbessern, zu lernen und Nächstenliebe zu üben. Ein gutgesinnter Herrscher wird die ihm unterstellte Natur liebevoll zu voller Schönheit begleiten. Nun ist es so, dass viele Menschen in der Schule der Welt und des wahren Lebens nicht anwesend sind. In der menschlichen Schule wird unterrichtet. Etwas wird also gerichtet oder hergerichtet. Dieses Etwas ist das Kind. Der Grundgedanke, der Erwachsene prägt, ist, sich nichts zu Schulden kommen zu lassen, um nicht vom irdischen Leistungsgedanken überrollt zu werden. Da diesen Gedanken viele Menschen teilen, herrscht der Tenor zu leisten vor. Wer dem allgemein angebeteten Götzen „Leistung“ nicht mehr dienen kann, wird durch Hilfeleistungen gestärkt, die von Menschen kommen, die den Anschein erwecken, die Welt noch zu bewegen und zu verändern.

(1) (2) Die Wissenschaft der Atlanter in Gottes Willen, Gloria Verlag s.á r.l, B.P.2730 L - Luxemburg Juli, 1. Auflage, 2001/ Kapitel Die irdische Stufe des Menschen - eine wichtige Stufe der Wiedergutmachung S. 83

Auf solche Weise lassen sich diese Institutionen als die rettenden Instanzen anbeten, die im Dilemma der Welt noch fähig sind, zu beschützen und zu helfen. Gelingt es solchen Institutionen, die Menschen davon zu überzeugen, dass sie der Weg sind, haben sie erreicht, was sie wollten. Die Welt zu beherrschen, ohne selbst im Lernen des menschlichen Miteinanders anwesend sein zu müssen. Ihr Auskommen haben sie ja über den Weg der Unverzichtbarkeit erlangt. Sich geistig in der Schule des Lebens zu verfeinern, ist für solche Menschen nur ein belustigender Gedanke. Leider wählen immer mehr Menschen diesen Weg. Sie beten bewusst den Götzen der Leistung an, um in dieser Welt nicht anwesend sein zu müssen. Es erscheint als Ausweg. Dieser hat es allerdings in sich. Denn er führt zur Ausbeutung der Ressourcen des menschlichen Geistes und der Einsatzfreude, sich für die Geschicke der Welt mit seinen Eigenheiten einzusetzen. Die Eigenheiten sind: Eigenwille, Eigensinn und Eigenart. Darin liegen die persönlichen Ideale, das Naturell und

der Enthusiasmus. Balanceness und Balancool bieten ein Bewegungsgut, das das Bewusstsein hervorhebt, sich selbst und seinem Nächsten Spielraum zu schenken, in dem man sich im Sinn Gottes verfeinern kann. Liebt man das Leben auf diese Art und lebt man seine Ideale offen aus, wird einem im Alltag auffallen, dass man bei der die Leistung anbietenden Gesellschaft, aneckt. Das Gift der Gleichgültigkeit hat das natürliche Zusammenspiel der Welt, in der wir alle lernen sollen, längst zerstört. Man kann das nur lösen, indem man sich seiner Einzigartigkeit und seiner Bedeutung bewusst wird, wie viel Gutes man tun kann, um dem Lehrer, der so viel gibt, in Respekt und Achtung, ebenso viel zurückzugeben. Der gute Lehrer in der Schule der Welt heißt Gott. Das Gute, das man in sich trägt, ist es wert, geliebt und gelebt zu werden. Die Bewegungsübungen in diesem Buch sind grundlegende Werkzeuge, um die Einzigartigkeit eines jeden Menschen im Sinn der Liebe und der Nächstenliebe zu fördern. Zum Wohl der Kinder, der Natur und der Freude zu leben.

Wie Balanceness der Gesundheit hilft

Die Zellen des menschlichen Körpers arbeiten in einer harmonischen Ordnung zusammen, um als gut gestimmter Organismus vital und gesund durchs Leben zu gehen. Die Vitalität oder auch Lebenskraft kann durch körperliche wie auch emotionale Erlebnisse gestört werden. Die dahinterliegende Ordnung wird herausgefordert, weiter aufrecht zu bleiben. Die innere Ordnung beruht einerseits auf dem reibungslosen Zusammenspiel zwischen dem eigenen Ideal, der Lebenskraft und der Persönlichkeit, sowie andererseits darauf, mit den umgebenden Mitmenschen ehrlich zusammenzuleben. Ist eines dieser Elemente gestört, wackelt die Einheit und der Körper zeigt Symptome. Das sind Auffälligkeiten dafür, dass das, was man sich im Leben vorgenommen hat, nicht läuft. Die einzigartige Kombination der grundlegenden Ideale, der Kraft zu leben und der Persönlichkeit zeigt sich im Leben durch einen ausgeprägten Eigenwillen, der bei Veränderungen Ideen liefert, die dem wahren Leben dienen und nicht der Erfüllung von irgend-

welchen Leistungen. Dazu kommt noch der Eigensinn, der sicherstellt, dass man immer wieder die Energie findet, um auf seinem „idealen Weg“ weiterzumachen. Und schließlich durch die Eigenart, die mithilfe von harmonisch aufeinander abgestimmten Muskeln, den Boden dafür schafft, sich immer wieder ehrlich selbst zu reflektieren und anhand dessen zu lernen. Der zweite Hauptpunkt, den es zu beachten gilt, wenn man sich im Sinn der eigenen Gesundheit und der geistigen Verfeinerung im Leben ideal bewegen will, ist das (er)krank(t)e Gesellschaftssystem. Die Gesellschaft hat Gott überwiegend aus ihrem Herzen gestrichen. In der Gesellschaft tobt ein seelischer Krieg⁽³⁾. Trotzdem haben Menschen, die sich geistig verfeinern wollen, die Tendenz, sich Gedanken über ihr persönliches Umfeld zu machen. Gedanken haben Kraft und verändern das Leben⁽⁴⁾. Dort, wo wahres Leben ist, also dort, wo man an Gott denkt und seine Entscheidungen danach ausrichtet, treffen die Gedanken ebenfalls auf Ideale und auf die Idee, dass es Gott

(3) Atlantis Vergangenheit oder Zukunft, Gloria Verlag s.á r.l., B.P.2730 L - Luxemburg Juli, Juli 2000, Ausgabe Mai 2001/ Kapitel Der wahre Frieden... So wie er sein soll! S. 63 zweiter Absatz (4) Die Wissenschaft der Atlanter in Gottes Willen, Gloria Verlag s.á r.l., B.P.2730 L - Luxemburg Juli 2001, 1. Auflage/ Kapitel Erklärungen zu dem geistigen Gesetz des Denkens und des Lebens - des Seins überhaupt S. 9 unten

und den wahren Frieden gibt⁽⁵⁾. Da wo man dem Götzen Leistung dient, werden gute Gedanken regelrecht getötet, was im Körper des Idealisten spürbar wird. Undefinierbare Schmerzen und langsam schleichende Erkrankungen, entstehen durch die hinderliche Wirkung, die die Gesellschaft durch ihre Lieblosigkeit hat. Balanceness und Balancool trainieren das Zusammenspiel der inneren Ordnung. Das Gefühl der Ordnung sorgt dafür, dass das eigene Talent, wahrhaft zu leben, immer mehr zum Vorschein kommt. Führt man das Balanceness Bewegungsgut längere Zeit durch, kommt es mit der Zeit dazu, dass man klarere Unterschiede zwischen ehrlichen Menschen und vorgetäuscht ehrlichen Menschen macht. Das führt dazu, dass man sich mit den Ideen, die man hat, mehr auf das Tun verlegt, anstatt sich mit allen möglichen, für das Glücken des Lebens scheinbar notwendigen, Gremien abzusprechen. Das heißt nicht zum Guerillakämpfer des Lebens zu werden. Es heißt, sich in Liebe für das Leben einzusetzen, für die Wahrheit und das gute,

gottgewollte Leben. Um das zu erreichen, sucht man sich einen Weg, um es zu verwirklichen. Die Gedanken drehen sich, so ausgerichtet, mehr um das Leben als Gelegenheit, Gutes zu tun. Man ruft mit etwas Gutem in den Wald - und es kommt wieder zurück. Das tut dem Körper gut und natürlich auch der eigenen Gesundheit. Es ist die Schönheit und Ordnung der Liebe und des Lichts, im geistigen Sinn, der man behilflich ist. Balanceness und auch Balancool unterstützen diese Ehrlichkeit, die in der Wahrheit des Lebens ihre Würde und ihren Widerhall findet. Die Übungen aktivieren das Gefühl, in dieser Weisheit unterwegs sein zu können. Eine Weisheit, die bedingungslose Liebe ist und gleichzeitig logisch verstanden werden kann. Unabhängig davon, wie das körperliche oder mentale Thema gelagert ist, sollte man sich in dieser Einheit bewegen. Dort ist Wohlgefühl, Ordnung und Frieden. Bewegung zu Gott hin hat nicht den Sinn, stärker zu werden, um anderen überlegen zu sein, sondern schöner und feiner zu werden, um dem Leben und Gott zu gefallen.

(5) Die Wissenschaft der Atlanter in Gottes Willen, Gloria Verlag s.á r.l, B.P.2730 L - Luxemburg Juli, 1. Auflage, 2001/ Kapitel Der Mensch und sein materielles Leben - seine Vergnügungen S. 41 Seitenmitte

Wie Balancool dem Lernen hilft

Genauso wie wir uns in der Schule schon gefragt haben, warum wir dieses oder jenes lernen sollen, fragen sich die Kinder heute genauso: Warum soll ich das lernen? Die Antwort geben sich die Kids selbst. Um etwas zu leisten und coole Dinge zu kaufen. Um einmal jemand zu sein, mit Familie oder einem tollen Beruf.

Gegenüber dieser alltagsorientierten Sicht steht die Tatsache, dass jeder Mensch ebenso eine geistige Aufgabe hat, die er im Leben erfüllen soll⁽⁶⁾. Um diese zu realisieren, hat er Talente bekommen, die er im menschlichen Leben sinnvoll nutzen kann. Talente sind Fähigkeiten, um zum Beispiel schnell zu verstehen, um auf einfache Art und Weise neue Querverbindungen zwischen Themen des Lebens herzustellen oder um den Überblick zu haben, was natürliche Ordnung und Arbeit in der Welt sind.

Die Fertigkeiten, die in der Schule erlernt werden, werden dazu gebraucht, um die geistige Aufgabe zu unterstützen und sie im irdischen Leben zu verwirklichen. In Verbin-

dung mit Gott zu sein und zu lernen, bringt wahren Frieden ins Leben.

In einer Zeit, in der Kinder wie auch Erwachsene, dem Götzen der Leistung geopfert werden, ist es höchst an der Zeit, wieder werten zu dürfen. Veränderungen des Lebens, gute wie schlechte, sollen laut der Gesellschaft nicht gewertet werden. Ohne Werte fehlt allerdings die Orientierung. Und diese fehlt den Kindern am meisten. Da wird dann schon lieber verurteilt, denn inzwischen gibt es für beinahe alles ein Gesetz oder ein Reglement, auf das sich die selbst ernannten Vollstrecker der Regeln, berufen können. Als Ausweg aus diesem Dilemma bleibt für den Menschenfreund der Mut, zu beurteilen und zu bewerten, zu lernen und lernen zu lassen. Und das alles in Demut vor Gott. Denn der Hochmut, der in der Gesellschaft bestimmend ist, ist nichts mehr lernen zu müssen, um sich im Leben zu verfeinern und zu bessern. Das verdeutlicht die Einstellung, seine geistige Aufgabe nicht sehen zu wollen oder sogar dagegengugehen. Die Balancool Übungen

(6) Die Wissenschaft der Atlanter in Gottes Willen, Gloria Verlag s.á r.l, B.P.2730 L - Luxemburg Juli, 1. Auflage, 2001/ Kapitel Geistige Aufgaben ab S. 139

ähneln den Bewegungsübungen im Buch. Wenn Sie die Übungen des Buches machen, helfen Sie nicht nur Ihrer geistig körperlichen Ordnung, sondern auch Ihrer Offenheit, um zu lernen. Bewegung ist nämlich nicht gleich Bewegung. Und schon gar nicht für Kinder. Sie sind bewegungshungrig. Einfach, weil es Spaß macht, sich zu bewegen, aber auch, weil sich durch die Bewegung die „Dämmschicht“ um ihre Nervenbahnen verstärkt. In einem gut isolierten Nervennetzwerk flitzen die Informationen zwischen den Sinnen, den Muskeln und dem Gehirn wesentlich schneller hin und her, als in einem „Unisolierten“. Das Herumtollen, Springen und andere sportliche Aktivitäten verbessern das Körper - Gehirnsystem für körperliche Aktivitäten. Geistige Aktivitäten, wie sich etwas auszudenken, sich etwas einfallen zu lassen oder eine eigene Idee zu haben, brauchen andere Bewegungen. Die im Verhältnis ruhigen Übungen von Balancool und die Übungen im Buch verbessern die Bereitschaft, herangetragenen Lernstoff mit eigenen Ideen zu verbinden.



Der Sinn des Lernens

Die Auswahl der Übungen

Die Bewegungsübungen und Inhalte dieses Buches sollen dazu beitragen, die Harmonie zwischen Ihnen und dem Ursprung des Lebens, namentlich mit Gott (wieder) herzustellen. Denn jede Bewegung führt letztendlich zu ihm zurück.

Bei vielen Menschen sind Auffälligkeiten im Gang erkennbar. Der persönliche Gang ist ein Produkt der eigenen Idee, wohin man geht. Ins Leben? Geradlinig liebevoll? Sich windend und abweisend? Oder unklar und sich nicht offen zeigend, welcher Gesinnung man angehört: Der Gutwilligen, der Böswilligen oder der „Egal Willigen“ - also der Gesinnung, dass es egal ist, wie man sich im Leben bewegt (und denkt).

Der Gang, das Auftreten und für etwas zu stehen werden erlernt. Entweder in einem guten, förderlichen Umfeld oder einem schlechten und störenden. War es ein gutes Umfeld, ist die einzigartige Art und Weise, mit der ein Kind oder Erwachsener seine Aufgaben löst, der fein abgestimmte Normalzustand, auf den der Mensch immer wieder zurückgreifen kann, um sich und

anderen zu helfen. Um in diesen fein abgestimmten Zustand zu gelangen, wurde Balanceness für Erwachsene und Balancool für Kinder entwickelt. Die Ideal Bewegungen (Eigenwille) beruhigen die Reflexe des Körpers, die man als Kind hatte, um sich schnell, aber unbedacht anzupassen. Die Naturell Bewegungen (Eigensinn) harmonisieren die Energieleitbahnen des Körpers. Sie verbessern die Abstimmung mit der Natur, die im Leben oftmals übergangen wird. Und die Enthusiasmus Bewegungen (Eigenart) koordinieren die Muskeln, um fest im Leben zu stehen. Sie sollten also aus jedem der 3 Bereiche wenigstens eine Bewegungsübung für sich herausuchen und durchführen. Entweder Sie denken dabei grundsätzlich an Ihr Leben, dann helfen die Bewegungen wie ein „Zurückstellen auf Werkseinstellung“. Oder Sie denken an eine bestimmte Situation, für die Sie eine Stärkung benötigen. Sollten Sie Hilfe von einem Balanceness Übungsanleiter erhalten wollen, gehen Sie zur Kontaktaufnahme auf bewegungswerkstatt.at

So finden Sie Ihre Übungen



1. Ideal (ab Seite 14)

Gehen Sie zum ersten Übungskapitel - dem Ideal und lesen Sie sich die Erläuterungen zu „Positiver Wille“ bei den jeweiligen Übungen durch. Stellen Sie sich dabei die Frage, ob Lebenssituationen dabei sind, die Sie aufwühlen. Aufgewühlt zu sein hat meistens die Konsequenz, keine positive Antwort oder Idee für die „Zustände“, die im Leben herrschen, zu haben. Führen Sie nun die in diesem Zusammenhang stehende Bewegungsübung aus. Spüren Sie während der Bewegung der Bedeutung nach, die Sie selbst für das Gute im Leben haben. Ist es wichtig, dass es Sie mit Ihrem Einsatz für das Gute gibt? Die Bewegung wird geschmeidig, wenn Sie zulassen, dass Ihre Bewegung Gutes auslöst.



2. Naturell (ab Seite 30)

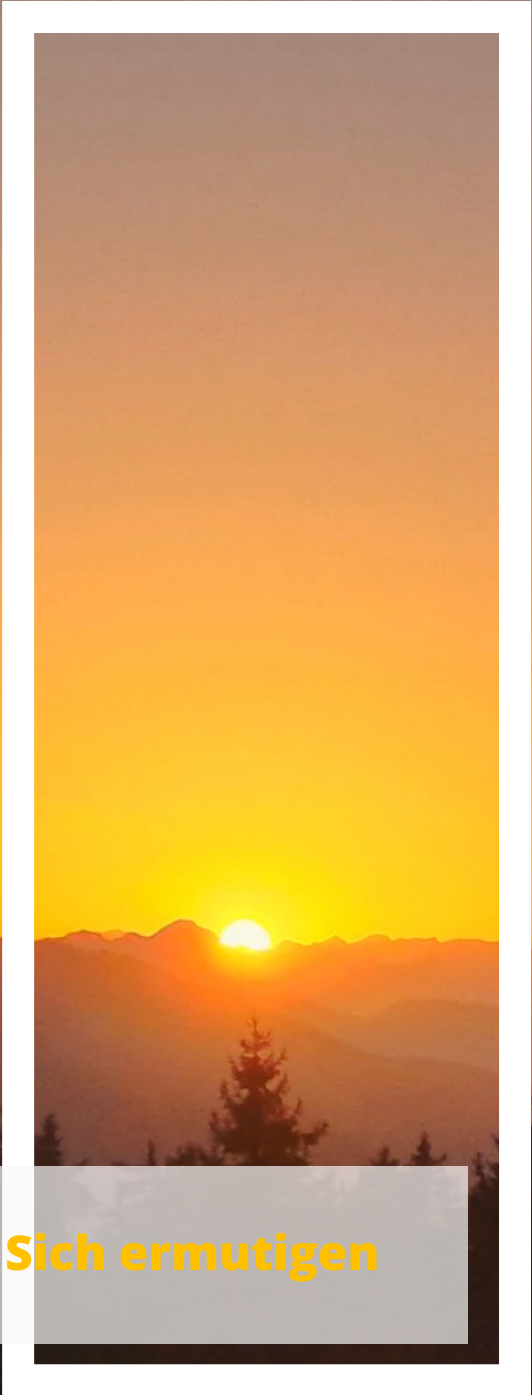
Gehen Sie nun zum zweiten Übungskapitel - dem Naturell. Lesen Sie dort

die Erläuterungen zu „Positiver Sinn“. Stellen Sie sich die Frage, ob dort ein Wunsch angeführt ist, den Sie für das Leben allgemein oder das Zusammenleben der Menschen im Speziellen haben. Führen Sie die entsprechende Bewegungsübung aus. Die Bewegung wird frei, wenn Sie sich erlauben, die Freude zu spüren, die es bringt, wenn Sie sich für die Natur und die Menschen einsetzen.



3. Enthusiasmus (S. 48)

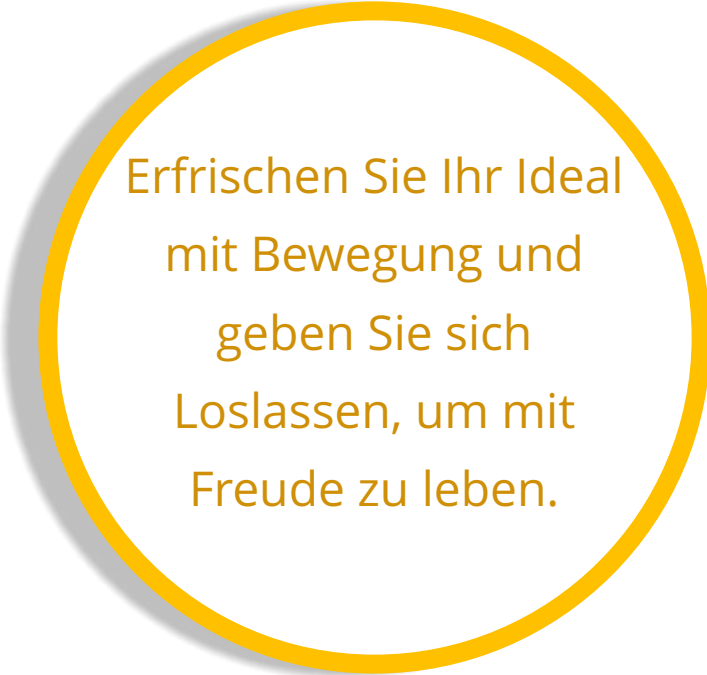
Gehen Sie zum Schluss zum dritten Übungskapitel - dem Enthusiasmus. Lesen Sie die Erläuterungen zu „Positive Art“. Stellen Sie sich die Frage, ob ein Lebensstandpunkt angeführt ist, der Ihnen gefällt und für den Sie eintreten möchten. Führen Sie nun die in diesem Feld angeführte Bewegungsübung aus. Die Bewegung bringt Ihnen dann Liebenswürdigkeit der anderen zurück, wenn Sie es zulassen können, ehrlich wie ein Kind sein zu dürfen.



Eigenwille

*Zu gehen wo
niemand ging,
zeigt den
wahren Willen
des Menschen.*

Sich ermutigen



Erfrischen Sie Ihr Ideal
mit Bewegung und
geben Sie sich
Loslassen, um mit
Freude zu leben.

Die Eigenwille Bewegungen, das nachhaltige Üben und die Freude über Ihr Ideal, helfen Ihnen dabei, sich und anderen, entsprechend Ihrem wohl abgestimmten Ideal, Gutes zu tun.

Suchen Sie sich eine Bewegung beim Durchlesen des jeweiligen positiven Willens aus. Oder probieren Sie einfach mehrere aus. Denken Sie während der Ausführung an die Freude, einzigartige Ideale zu haben, die es wert sind, geteilt zu werden.

Ideal Bewegungen

Ideale sind die Motoren der Wahrheit

Da wir Teil eines Ganzen sind, sollen wir lernen unser Ideal als etwas zu sehen, das mutig umgesetzt werden will. Emotional gesteuerte Bewegungen, die Reflexe, lehren den Menschen sein Wollen und Können zu koordinieren. Eigenwille ist nicht ein egoistischer Selbstverwirklichungstrip, sondern ein von Mitgefühl für die Umwelt geprägter Weg, der dazu da ist, sein Ideal in der allumfassenden Harmonie des Ganzen unter Beweis zu stellen. Die Ideal Bewegungen trainieren die Reflexe zu einer bewussten Reife und einem fitten Eigenwillen. Suchen Sie sich Ihre Bewegungen aus den folgenden 14 aus. Sie helfen Ihnen dabei, Ihr Hauptanliegen zu vertreten.

01 STAUNEN KÖNNEN

Fordert es Sie heraus, wenn die Menschen auf der Welt nicht mit dem wirtschaften, was sie haben und zufrieden sind?

Die Bewegung hilft Ihnen, Ihr Ideal durch Bestaunen der Welt zu stärken.



AUSFÜHRUNG

Legen Sie den Kopf in den Nacken und öffnen Sie den Mund. Staunen...

AUSFÜHRUNG

Legen Sie den Kopf in den Nacken und beide Hände in den unteren Rücken. Machen Sie ein leichtes Hohlkreuz.



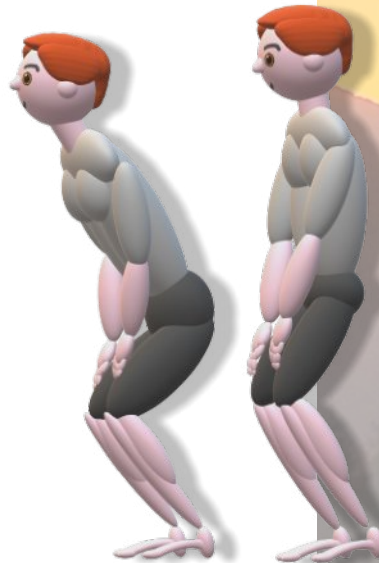
02 GUTES ERWARTEN

Fordert es Sie heraus, wenn die Menschen nicht demütig, sondern brutal mit ihrer Umwelt umgehen?

Die Bewegung hilft Ihnen, Ihr Ideal durch das Erwarten von Gutem zu stärken.

AUSFÜHRUNG

Gehen Sie leicht in die Knie und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Wippen Sie mit dem Oberkörper vor und zurück.



03 WAHRHEIT

Fordert es Sie heraus, wenn Menschen kein Rückgrat haben - also nicht dafür gerade stehen, was sie erschaffen haben?

Die Bewegung hilft Ihnen, Ihr Ideal durch wahre Ehrlichkeit zu stärken.

Ideal Bewegungen

04 LIEBE

Fordert es Sie heraus, wenn Menschen ihre bedingungslose Liebe ohne Verstand benutzen?

Die Bewegung hilft Ihnen, Ihr Ideal durch das Gefühl zu stärken, dass die Liebe immer siegt.



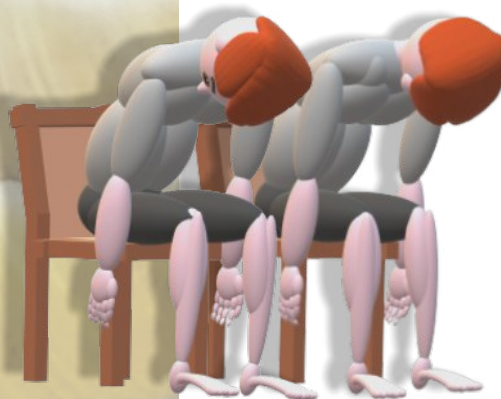
AUSFÜHRUNG

Pendeln Sie mit dem Oberkörper und dem Kopf leicht hin und her.

05 DAS LEBEN ACHTEN

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.



AUSFÜHRUNG

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