

## Mentale Balance

**Das Konzept von „Mentale Balance“ ist ganz einfach!**

Man trainiert im Entspannungsbereich, so wie man es aus dem Yoga oder Ki Gong kennt. Wichtig ist, dass alle Übungen langsam, harmonisch und voll konzentriert ausgeführt werden. Bei der Durchführung der Übung konzentriert man sich mit Hilfe von Atmung auf die Körpermitte, so kann man den Unterschied der Seiten rechts oder links, vorne oder hinten feststellen.

Mentale Balance basiert auf der Ying Yang Philosophie. Man versucht das Gleichgewicht im Körper herzustellen, indem man immer die schlechte Seite trainiert.



### Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin  
Ernährungsberaterin

28217 Bremen

☎ 49(0175)2721264

✉ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)



## Mentale Balance



**Der Weg zum  
Körpergleichgewicht**

## **Mentale Balance Der Weg zum Körpergleichgewicht**

### **Wie entstehen körperliche Disbalancen oder Ungleichgewichte?**

Wer denkt nur durch falsches Training kommt man dazu, nein der hat nicht recht.

Schon mal Deinen Tagesablauf beobachtet?

- Mit welchem Bein gehst Du zuerst die Treppe hoch?
- Wie ziehst Du Deine Hose an?
- Mit welcher Hand telefonierst Du?
- Wie stehst Du bequem?

Probiere es mal bewusst anders zu machen!! Du wirst merken gar nicht so einfach. Über Jahre haben sich diese Verhaltensmuster gestrickt.

### **Welche Probleme können durch Disbalancen hervorgerufen werden?**

Wenn man Glück hat, kann es sehr lange dauern, bis erste Probleme auftreten. Meistens kommt es zu Veränderungen der Wirbelsäule. Nicht selten verschieben sich Wirbel und die Folge ist ein Bandscheibenvorfall, Hohl oder Rundrücken.

## **Bewusst mit seiner Energie umgehen!!**

Eine Woche hat 168 Stunden, wenn Du Stunden für dich hast, 60 Stunden schläfst, was machst Du mit den anderen 100 Stunden?

### **Die meisten betreiben Raubbau!**

Der Alltag ist meist von Stress geprägt, schlechten Essgewohnheiten, wenig Bewegung, um nur einige zu nennen. Die Disbalancen stellen sich schleichend ein, ganz unbemerkt.

In einer „ Mentale Balance“ Stunde nimmt man sich die Zeit in seinen Körper zu hören.

Lerne mit bewusster Bauchatmung Deinen Blutkreislauf zu aktivieren und Deinen Körper mit viel Sauerstoff zu versorgen, um so Deine Energie besser zu aktivieren.

Es wird in den Bereichen der Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Gleichgewicht gearbeitet.

Bei jeder Übung ist der Geist zu 100% bei der Bewegung.

## **Gedanken sind nicht frei**

Der menschliche Geist produziert den ganzen Tag über einen riesigen Berg von Müll: Gedankenmüll. Etwa 600 Wörter pro Minute hat der Verstand in etwa zu bewältigen. Was dabei durch unsere Gehirnwindungen jagt, ist keineswegs nur positiv. Hast Du einmal versucht, Deine Gedanken auch nur für kurze Zeit ruhig zu stellen? Den wenigsten Menschen wird dies gelingen. Zu viele störende Gedanken verschaffen sich dann Gehör.

## **Entspannungsübungen**

Aus diesem Grund wird die Stunde mit Entspannungsübungen ergänzt, wie Progressive Muskelentspannung, Körper- oder Atemreise. Du lernst los zu lassen und zu entspannen.

