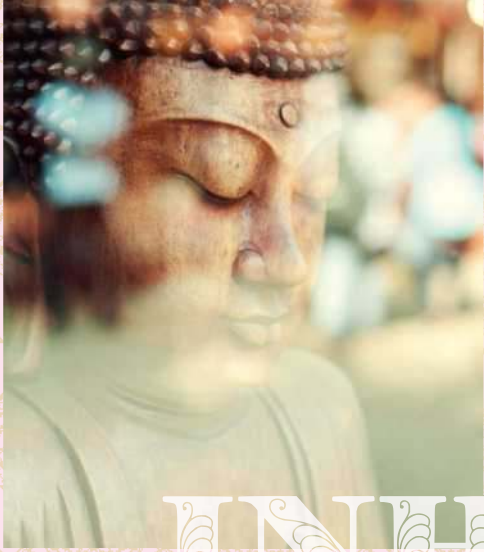


H. CZICHOSCHEWSKI

# BUDDHA BALANCE

Zen  
Gymnastik  
für ein  
entspanntes  
Körpergefühl

blv



# INHALT

Vorwort – Der Weg beginnt ..... 6

## *Buddha Balance Basics*

9

**Der Ursprung von Buddha Balance** ..... 10

Die originale Zen-Gymnastik ..... 11

Für was steht Buddha Balance? ..... 11

Für wen ist Buddha Balance geeignet? ..... 12

Atem, die Energie des Lebens ..... 12

Bauchatmung zurückgewinnen ..... 14

Yin-und-Yang-Philosophie ..... 15

Kleine Meridianlehre ..... 15

Good Food – Smart Life ..... 17

Aufbau einer Bewegungspraxis ..... 18

Hilfreiche Tipps für eine erfolgreiche Praxis ..... 19

## *Übungen zur Einstimmung* 20



Übungen im Stehen 27

Übungen am Boden 65

Übungen zum Ausklang 110

Buddha-Balance-  
Übungsreihen 117

Starter ..... 118

Gesunder Rücken ..... 120

Energy, Balance & Strong ..... 122

Quickie ..... 124

Übungsverzeichnis ..... 126



# VORWORT

Buddha Balance | Zen-Gymnastik ist ein modernes und dennoch traditionsreiches Gesundheitstraining für Körper, Geist und Seele. Sie erfahren Bewegungen, die auf sanfte, aber effektive Art und Weise Ihre Muskulatur kräftigen und dehnen, Ihre gesamte Wirbelsäule geschmeidiger machen und das sichere Gefühl von verbessertem körperlichem Gleichgewicht geben. Ihre Gelenke werden mobilisiert, die Körperkernstabilität, die so wichtig ist für eine rückengesunde Körperhaltung und Ausstrahlung, wird deutlich verbessert. Ihre mentale Gesundheit für einen klaren Geist und mehr Kreativität wird gefördert, die innere Balance wieder ins Lot gebracht. Das ganz Besondere ist jedoch, dass Sie mit diesen Übungen Ihre Lebensenergie durch die Stimulation der Energieleitbahnen wieder besser zum Fließen bringen und eventuelle Blockaden lösen. Dadurch gewinnen Sie mehr körperliche und mentale Vitalität, fühlen sich frischer, ausgeruhter und vor allem ausgeglichener – summa summarum bedeutet dies für Sie ganz konkret einfach mehr Lebensqualität.

In den 25 Jahren, in denen ich im Gesundheits- und Fitnesssport bereits unterwegs bin, habe ich viele Trends mitgemacht und auch kommen und gehen sehen. Mit der Zen-Gymnastik habe ich seit gut 12 Jahren den richtigen Ausgleich in meinem spannenden und herausfordernden Leben gefunden. Zen hat mir nicht nur geholfen, kraft-

voll und bewegt durchs Leben zu gehen, sondern auch einen Prozess in mir ausgelöst, der mich zum Umdenken angeregt und zum Öffnen meiner Gedanken beigetragen hat. Der mich immer wieder daran erinnert, dass Gesundheit, Liebe, wahre Freunde und Lebenslust viel höhere Güter sind als materielle Dinge. Dass ich mit offenen Augen durchs Leben gehe, um täglich die vielen kleinen Dinge zu entdecken, die mir viel Freude schenken.

Lassen Sie mich mit diesem Buch zumindest einen Teil meiner Freude und positiven Erfahrung am Leben an Sie weitertragen. Entdecken Sie kleine und große Momente beim Gesundheitstraining Buddha Balance. Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Spaß, Ausdauer und Erfolg!

Ihr *Heiko Czichoschewski* 

Seit jeher sind wir auf der Suche nach Ausgeglichenheit, Gelassenheit und innerer Stärke, aber gerade in unserer hektischen und manchmal unübersichtlichen Welt ist bei vielen Menschen der Wunsch nach Entschleunigung und Besinnung besonders groß. Die Nachfrage nach Kursen zu Yoga, Pilates, Tai-Chi, Qigong sowie Entspannungstechniken steigt stetig. Gleichzeitig wird auch eine gute körperliche Fitness für die meisten immer wichtiger. Buddha Balance vereint viele dieser Aspekte, basierend auf der Zen-Gymnastik, die bereits vor Jahrhunderten von buddhistischen Mönchen erfunden und praktiziert wurde.

Aufgrund der langsamen und bewussten Ausführung der Übungen ist Buddha Balance ein hervorragendes Programm nicht nur für Rückengesunde, sondern gerade auch für Menschen mit Rückenproblemen. Die Therapiemöglichkeiten chronischer Rückenschmerzen sind vielfältig, aber immer zeit- und kostenintensiv. Besondere Bedeutung hat daher die Prävention bzw. die Vermeidung der Chronifizierung von Rückenschmerzen. Zahlreiche Studien zeigen, dass die meisten Patienten mit chronischen Rückenschmerzen eine deutlich reduzierte Kraftentwicklung in der Lendenwirbelsäule haben, und umgekehrt die Kräftigung dieser Muskulatur der wichtigste Baustein in einer erfolgreichen Therapie ist.

Genau hier setzt das Konzept von Buddha Balance an und ermöglicht es auch Menschen mit Beschwerden oder körperlichen Einschränkungen, sich schrittweise an die Übungen zu gewöhnen und diese achtsam auszuführen. Das Risiko weiterer Verletzungen ist bei dieser Art von Training minimiert. Aus orthopädischer Sicht ist Buddha Balance uneingeschränkt zu empfehlen.

Ihr *Dr. med. J. Michael Heß*   
Orthopäde und Wirbelsäulenchirurg

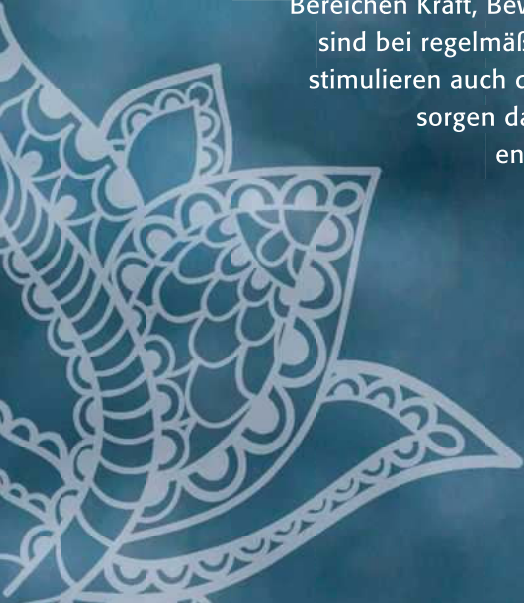




# BUDDHA BALANCE

## Basics

Buddha Balance ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Deutliche Verbesserungen in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination sind bei regelmäßiger Praxis garantiert. Die Übungen stimulieren auch die Energieleitbahnen im Körper und sorgen dafür, dass Sie sich aktiv und energiegeladen fühlen.





# Raum schaffen

## Vorbereitung

**1** Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen und leicht gebeugten Knien hin. Der Oberkörper ist lang und aufgerichtet, das Brustbein nach oben gehoben und die Schulterblätter fließen nach hinten-unten. Ihre Arme halten Sie im 90-Grad-Winkel so, als ob Sie ein aufgeschlagenes großes Buch vor sich auf den Unterarmen und Händen hielten. Die Handgelenke sind gerade, Ihre Handflächen zeigen mit ca. 30 cm Abstand zum Körper und sind ungefähr auf Höhe der Schultern platziert. Ihr Blick fällt auf die Hände.

## Ausführung

**2** In der Ausatmung drehen Sie Ihren Oberkörper um ca. 90 Grad nach rechts, die Arme strecken Sie dabei lang zu beiden Seiten des Körpers aus. Gleichzeitig die Hände im Handgelenk abknicken, sodass die Fingerspitzen nach oben zeigen. Versuchen Sie, Ihr Becken und die Knie relativ ruhig und Ihre Schultern tief zu halten. Der Blick folgt dem Arm, der nach hinten geht; somit ist gewährleistet, dass Sie die angefangene Drehbewegung bis in die Halswirbelsäule und den Hinterkopf fortführen. Versuchen Sie, den vorderen Arm genauso lang zu machen wie den hinteren.

Mit dem Einatmen kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Ausatmen und dabei die Übung in die andere Richtung ausführen.

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt **8- bis 10-mal** im Wechsel zwischen rechts und links.

## Variante

Alternativ kann diese Übung mit komplett geschlossenen Beinen, in der kleinen Standfläche, durchgeführt werden.

## ÜbungsPlus

Mit »Raum schaffen« wird die Wirbelsäule mobilisiert und die Bandscheiben gleichzeitig aktiviert. Durch die Drehbewegung zur Seite erhalten die Bandscheiben Druck; wenn Sie wieder in die Ausgangsposition zurückkommen, wird der Druck etwas weggenommen. Dieses Wechselspiel zwischen Druck und Entlastung ist das Signal für die Bandscheibe, Flüssigkeit aus dem Körper in die Bandscheibe zu ziehen. Somit werden die Bandscheiben effektiv genährt und können sich aufpuffern.

Mit dem Hochklappen der Hände wird nicht nur die Unterarmmuskulatur trainiert, sondern auch die drei Yin- und die drei Yang-Meridiane, die durch die Hände laufen, werden stimuliert. Diese Leitbahnen transportieren laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Lebensenergie. Jeder Meridian spricht verschiedene Organe und Funktionskreise an, um diese mit der lebensnotwendigen Energie zu versorgen und gesund zu erhalten.







# Adler

## Vorbereitung

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen und leicht gebeugten Knien hin. Ihren Oberkörper halten Sie lang und aufgerichtet, das Brustbein dabei nach oben gehoben und die Schulterblätter nach hinten-unten gezogen.

## Ausführung

**1** Mit dem Einatmen die rechte Hand von hinten über den Nacken an die linke Halsseite legen und das linke Bein nach hinten anwinkeln und mit der linken Hand am Fußspann fassen.

**2** Gleichzeitig den stabilen, aufrechten Oberkörper langsam noch vorne abkippen und das angewinkelte, mit der linken Hand gefasste Bein nach hinten-oben heben. Den rechten Arm nun nach vorne strecken, Handrücken und Unterarm bilden eine Linie; die Handfläche zeigt zum Boden.

**3** Beim Ausatmen langsam den linken Fuß loslassen und das Bein lang und weit nach hinten führen. Parallel dazu den linken Arm nach vorne ausstrecken. Das Kniegelenk des Standbeins bleibt leicht gebeugt. In dieser Position bilden Sie von den Handrücken über die Arme, den Rumpf und das Bein eine horizontale lange Linie. Die Arme sehen dabei aus »wie bei Superman im Flug«. Achten Sie auf Ihre Beckenposition, vermeiden Sie es, das Becken zu sehr zur Seite aufzudrehen.

**4** Mit der nächsten Einatmung richten Sie Ihren Oberkörper wieder auf und führen das hintere Bein angewinkelt nach vorne. Die Arme mit etwas Abstand vor dem Brustbein überkreuzen, die Handflächen zeigen dabei zum Körper.

Bei der Ausatmung langsam Bein und Arme absenken und in den hüftbreiten Stand zurückkehren.

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt **4- bis 6-mal** im Wechsel zwischen rechts und links.

## Variante

Tasten Sie sich an die horizontale Position gerne langsam heran. Wenn es zu Anfang noch zu schwierig ist, die Balance zu halten, dann bilden Sie von den Armen bis zum Bein nicht gleich eine horizontale Linie, sondern eine schräge.

## ÜbungsPlus

Der »Adler« gehört zu den wenigen Übungen mit mehreren Bewegungsabfolgen. Die Übung kräftigt vor allem die Bein- und Rückenmuskulatur, spricht aber noch eine Vielzahl weiterer Muskeln und Muskelketten an.

Durch den Einbeinstand schulen Sie Ihren Gleichgewichtssinn, fördern die Konzentration und aktivieren Ihre Tiefenmuskulatur.

Ihre inneren Organe werden massiert und stimuliert.









# Gesunder Rücken

Das Intensivprogramm für einen beweglichen und gesunden Rücken. Der Fokus dieser Übungsreihe liegt auf Bewegungen, die unsere Bandscheiben nähren und pflegen, die Wirbelsäule geschmeidiger machen und speziell die Rückenmuskulatur stärken. Denn nur ein kräftiger wie auch genauso beweglicher Rücken sorgt

dafür, dass wir lange rückengesund und aufrecht durchs Leben schreiten können. Ebenso hervorragend geeignet, wenn kleinere Rückenprobleme abgeklungen sind, um die Wirbelsäule zu mobilisieren und neue Kraft und Stabilität im Körper aufzubauen.



1 *Waage* – Seite 39



2 *Storch* – Seite 37



3 *Chi-Spirale* – Seite 44



4 *Stehende Vorbeuge* – Seite 47



5 *Tempelsitz* – Seite 42



6 *Yin und Yang freisetzen* –  
Seite 89



7 *Große Verbengung* –  
Seite 85



8 *Störrischer Esel* – Seite 90



9 *Fächer* – Seite 70



10 *Krokodil* – Seite 67



# BUDDHA BALANCE

*Noch einfacher als Yoga*

**Buddha Balance** ist ein sanftes, ganzheitliches Training, bei dem der Atem den Bewegungs-Rhythmus vorgibt, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Die Originalübungen aus der Zen-Gymnastik stärken Ihre Muskeln, bauen Stress ab und schulen Ihre Körperwahrnehmung. Mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind bei regelmäßiger Praxis garantiert.



Die intensiven, dynamisch fließenden Bewegungsabläufe von **Buddha Balance** lösen Energieblockaden und sorgen dafür, dass Sie sich stabil, aktiv und energiegeladen fühlen.

**Heiko Czichoschewski** ist Personal Trainer, Fitness- und Pilates-Trainer. Sein Ausbildungsinstitut **More to Move on** in München bietet ein großes Ausbildungs- und Fortbildungsprogramm an. Die **Stiftung Warentest** stuft die dort getestete Ausbildung als eine der professionellsten auf dem Fitnesssektor ein.

[www.blv.de](http://www.blv.de)

ISBN978-3-8354-1772-4

