

# BONUS MEDITATION

## MUSIK

**01. ENTSPANNUNG / MEDITATION**

**02. ENTSPANNUNG / MEDITATION**

**03. ENTSPANNUNG / MEDITATION**

**04. ENTSPANNUNG / MEDITATION**

**05. ENTSPANNUNG / MEDITATION**

**06. ENTSPANNUNG / MEDITATION**

**Hey Instruktoren**, wir würden sehr gern euer Feedback zu unseren neuen Choreografienotizen bekommen! Clickt dafür auf den folgenden Link und füllt den kurzen Fragebogen aus:  
[https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_6PrBtwWGtfNpACF](https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF)

Die LES MILLS Lehrmaterialien sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als LES MILLS zertifizierten Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und diese ausschließlich in lizenzierten Clubs zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter, Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt LES MILLS, die Agenturen und andere Instruktoren. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge. Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner LES MILLS Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.



# MUSIK

- 01** **London Tree** (8:05)  
Gabrielle Peake  
© 2018 Marigold Music  
Written by: Peake.
  
- 02** **Caelum Meum** (7:56)  
Aero  
© 2013 Les Mills Music Licensing Ltd.  
Written by: Newport, van de Geer, Langeveld
  
- 03** **Finely Balanced** (6:52)  
Stretch Sixty  
© 2012 Les Mills Music Licensing Ltd.  
Written by: Marshall Smith, Tom Fox
  
- 04** **London Tree** (8:05)  
Gabrielle Peake  
© 2018 Marigold Music.  
Written by: Peake
  
- 05** **Caelum Meum** (7:56)  
Aero  
© 2013 Les Mills Music Licensing Ltd.  
Written by: Newport, van de Geer, Langeveld
  
- 06** **Finely Balanced** (6:52)  
Stretch Sixty  
© 2012 Les Mills Music Licensing Ltd.  
Written by: Marshall Smith, Tom Fox



# DANK AN

**Program Directors** – Dr. Jackie Mills &  
Diana Archer Mills

**Chief Creative Officer** – Dr. Jackie Mills

**Creative Director** – Kylie Gates

**Technical Consultant** – Bryce Hastings

**Program Coach** – Kylie Gates

**Production Coordinator** – Monique Whareumu

# PRESENTER

**Dr Jackie Mills** (Neuseeland) ist Les Mills Chief Creative Officer und Co-Program Director für BODYBALANCE. Sie wohnt in Auckland.



# 01. ENTSPANNUNG / MEDITATION

## LONDON TREE BALANCE 8:05 Minuten



Lege dich nun auf den Rücken. Schließe sanft deine Augen. Beginne jetzt, deinen Atem zu beruhigen. Atme durch die Nase ein und wieder aus. Nimm dir einen Moment, um hier in deiner Meditation anzukommen. Ich möchte, dass du dich darauf einlässt, was jetzt ist, versuche nicht, etwas daran zu ändern, wie du dich fühlst, versuche nicht, irgendeinen idealen Zustand oder Position zu erreichen. Erlaube dir einfach, genau so zu sein, wie du in diesem Moment bist. Lasse einfach alles los, kein "irgendetwas verändern wollen". Dafür atmen wir jetzt zweimal lang und langsam ein und aus. Und bei jedem Ausatmen entspannen wir ein bisschen mehr, genau in diesem Moment. Und lasse dann deinen Atem einfach wieder in seinen normalen Rhythmus kommen. Sammle nun deine Aufmerksamkeit und richte sie in deinen Körper hinein. Spüre, wo dein Körper sich beim Einatmen weitet... Die Brust hebt sich und der Bauch dehnt sich aus.



## 02. ENTSPANNUNG / MEDITATION

### CAELUM MEUM 7:56 Minuten



Wir legen uns auf den Rücken und schließen unsere Augen. Und wenn wir unsere Augen schließen, richten wir unseren Blick nach innen, weg von der Außenwelt, die Welt des Planens und Reagierens, hin zu der inneren Welt, zu unserem inneren Erleben. Und wenn wir uns nach innen wenden, atmen wir durch die Nase. Verlangsamen wir den Rhythmus unseres Einatmens und Ausatmens. Der Geist wird vom Atem weg wandern und sich in Gedanken verlieren, und mit einer großzügigen und gütigen Einstellung erlauben wir dem Geist, ein wenig Ruhe zu finden. Mit dieser Einstellung – Großzügigkeit und Güte – verbinden wir uns wieder mit den Wellen unseres Atems, wenn er in unseren Körper hinein- und wieder herausfließt.

Jedes Mal, wenn wir bemerken, dass der Geist sich in Gedanken verliert, nehmen wir diesen Moment einfach wahr mit dem Wort "Gedanke". Es ist egal, wo wir waren oder was wir gedacht haben, wir sagen uns innerlich nur das Wort "Gedanke" und lenken unsere Aufmerksamkeit zurück auf unseren atmenden Körper. Nimm den Gedanken wahr und kehre zurück zu deinem atmenden Körper.

Wir verurteilen uns nicht. Wir untersuchen unsere Gedanken nicht. Wir geben ihnen nur ein Wort, die Bezeichnung "Gedanke" und kommen zurück zu unserer Atmung. Indem wir unsere Gedanken einfach mit einem Begriff belegen, verwandeln wir sie in ein Objekt, auf das wir uns beziehen können, wir haben die Wahl, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Zum letzten Mal kommen wir zurück zu den Wellen unseres Atems, wie er in unseren Körper und wieder heraus fließt. Wir sind am Ende unserer Meditation und dafür bringen wir nun etwas Bewegung in unsere Arme und Beine. In den Rumpf und den Kopf. Öffne deine Augen langsam, lasse etwas Licht hinein. Und dann, in deinem eigenen Tempo, finde deinen Weg zurück in eine sitzende Position.



# 03. ENTSPANNUNG / MEDITATION

## **FINELY BALANCED** 6:52 Minuten



Wir legen uns auf den Rücken. Und wenn du deine Position gefunden hast und bequem liegst, schließe deine Augen und nimm Kontakt zu deinem Körper auf. Finde heraus, ob du irgendwo Verspannungen spürst. Die Beine. Der Nacken und die Schultern. Das Gesicht. Passe deine Position an. Nur kleine Bewegungen, versuche, dich 10% bequemer hinzulegen. Und wenn du wieder zur Ruhe kommst... Atmen wir an dieser Stelle zweimal lang und langsam ein und aus. Es gibt vier Teile beim Atmen. Einatmen, Atemmaximum, Ausatmen, Stille am Ende des Ausatmens.

Heute richten wir unsere besondere Aufmerksamkeit auf das Ausatmen. Wir gleiten auf der Welle des Ausatmens in die Stille, bevor das nächste Einatmen beginnt. Wir spüren unseren Körper. Spüren den Druck im Körper, wenn wir einatmen. Das Einatmen erreicht seinen Höhepunkt. Und dann gleiten wir auf der Welle des Ausatmens hinein in die Stille. Wir lassen der Atmung seinen natürlichen Kreislauf. Einfach wiederholen, mit besonderer Aufmerksamkeit auf jedes Ausatmen. Und dann gleiten wir in die Stille. Wenn wir bemerken, dass wir über unseren Atem nachdenken – was ist eine normale Atmung, wie lang sollte sie sein – nehmen wir diese Gedanken einfach wahr, so wie jeden anderen Gedanken auch, und lenken unsere Aufmerksamkeit wieder in unseren Körper hinein – und dahin zurück, wie sich die Bewegung des Atems anfühlt. Wir gleiten wieder in die Stille hinein.

Wir werden uns vielleicht unseres Herzschlags bewusst, der in der Phase der Stille spürbar ist. Vielleicht achten wir auf das Geräusch unseres Atems... Oder die Geräusche im Raum. Und wir beobachten unser Erlebnis einfach, wie es ist. Kein Beurteilen. Einfach so lassen, wie es ist. Wir sehen, wo unser Geist sich gerade befindet, und wenn er sich in Gedanken verliert, leiten wir ihn sanft wieder zu unserem Atem zurück. Und wir sehen, wie lang wir am Ende des Ausatmens bequem in der Stille verbleiben können. Wir strengen uns nicht an. Wir bleiben in diesem Raum vor dem nächsten Einatmen. Unsere Meditation geht zuende, werde dir deines Körpers auf dem Boden bewusst. Und bringe etwas Bewegung in deine Hände und Füße. Und in deine Arme und Beine. Komme langsam wieder in eine sitzende Position und öffne langsam die Augen.



# 04. ENTSPANNUNG / MEDITATION

## LONDON TREE 8:05 Minuten



Wir legen uns nun auf den Rücken. Wir beginnen mit offenen Augen. Blick ohne Fokus einfach zur Decke richten. Und wir atmen durch die Nase. Verlangsamen wir jetzt unser Einatmen und unser Ausatmen ein wenig. Nehmen wir einfach wahr, wie unser Körper sich bei jedem Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Jetzt schließen wir für die Dauer des nächsten Ausatmens langsam die Augen. Sammeln wir unsere Aufmerksamkeit. Zuerst im Kopf. Spüren wir den Kontaktpunkt zwischen unserem Hinterkopf und dem Boden. Bemerkten wir das Gewicht unseres Kopfes, wie er auf dem Boden ruht. Und wenn unser Geist wandert, sammeln wir unsere Aufmerksamkeit wieder und lenken sie auf unsere Hände. Sind irgendwelche Empfindungen hier – irgendein Kribbeln, Temperatur. Es ist nicht wichtig, was wir finden. Der Akt des bewussten Wahrnehmens ist das Wichtige. Wir erforschen die Kontaktpunkte zwischen den Händen und dem Boden. Und machen sie schwer, lassen sie schwer auf dem Boden ruhen, so wie wir auf dem Boden liegen. Wir atmen ein. Und atmen aus. Wir kommen zurück zum Klang meiner Stimme. Und richten unsere Aufmerksamkeit nun nach unten zu unserem Becken. Wir schauen, ob wir die Wellen unserer Atmung dort spüren können. Bei jedem Ausatmen wird das Becken schwer und ruht auf dem Boden.

Nehmen wir wahr, ob unser Geist wandert. Wenn ja, sammeln wir unsere Aufmerksamkeit und lenken sie in unsere Füße. Schauen wir, ob wir dort irgendwelche Anspannungen spüren. Wenn ja, lassen wir die Füße einfach nach außen auseinanderfallen und entspannen. Und wir machen uns den Kontaktpunkt zwischen Füßen und Boden bewusst. Lassen wir die Füße schwer werden, unsere Aufmerksamkeit bleibt in den Füßen, während wir ein- und ausatmen. Lenken wir unsere Aufmerksamkeit nun zurück in den Raum, zurück zu dem Klang meiner Stimme.

Lasst uns langsam beginnen, einige Bewegung zurück in unseren Körper zu bringen. Rolle die Handgelenke. Bewege die Füße. Bewege die Arme und Beine. Und komme in deinem eigenen Tempo zurück in eine sitzende Position. Und öffne deine Augen. Danke.



# 05. ENTSPANNUNG / MEDITATION

## CAELUM MEUM 7:56 Minuten



Wir legen uns auf den Rücken, und wir schließen die Augen. Wir atmen tief und langsam ein. Und ganz langsam wieder aus. In unserer heutigen Meditation werde ich uns durch alle verschiedenen Regionen unseres Körpers führen. Folge also meiner Stimme und richte deine Aufmerksamkeit auf die Region, die wir gerade betrachten. Es ist nicht wichtig, was du findest. Die bewusste Aufmerksamkeit ist wichtig, und Neugier. Der Geist wird natürlicherweise vom Körper weg wandern und sich in Gedanken verlieren. Wenn das geschieht, komme einfach zurück zu meiner Stimme und zurück zu dem Körperbereich, den wir gerade betrachten. Beginnen wir also mit dem Kontaktpunkt zwischen Kopf und Boden. Bis oben in den Scheitel. Die Stirn, Augen, Nase. Wir spüren, wie der Atem sich in der Nase bewegt. An den Lippen. Im Mund. Am Kinn und im Kiefer. Wenn der Geist wandert, sammeln wir unsere Aufmerksamkeit und bewegen sie zum Nacken. Zu den Schlüsselbeinen. Spüre den Schlüsselbeinen nach, nach außen in beide Richtungen, Richtung Schultern. Jetzt nach unten, beide Arme gleichzeitig. Die Oberarme. Die Ellbogen, Unterarme. Handgelenke. Hände. Und dann bleiben wir einen Moment bei den Händen. Zurück zu den Handgelenken. Unterarme. Ellbogen. Oberarme. Schultern. Quer über die Brust. Zurück zum Brustkorb, der auf dem Boden ruht. Spüre hier die Bewegung des Atems und die Ausdehnung und das Zusammenziehen der Brust. Hinunter zum unteren Rücken und zum Bauch. Spüre das Heben und Senken des Bauchs, während wir atmen. Der Unterkörper. Hinunter zu den Leisten. Die Pobacken, die gegen den Boden pressen. Die Muskeln der Beinrückseiten. Die Quadrizepsmuskeln oben. Die Knie. Schienbeine. Waden. Fußgelenke. Fußoberseiten. Die Zehen. Fußsohlen. Die Fersen ruhen auf dem Boden. Um zum Ende zu kommen, schenken wir unserem gesamten Körper unsere Aufmerksamkeit. Wir ruhen uns hier aus, unterstützt vom Boden. Wir spüren, wie die Welle des Einatmens in unseren Körper hineinspült... und als Ausatmen hinausspült. Und kommt jetzt zurück zu meiner Stimme. Und komme in deinem eigenen Tempo zurück in eine sitzende Position. Öffne sanft deine Augen.



# 06. ENTSPANNUNG / MEDITATION

## **FINELY BALANCED** 6:52 Minuten



Wir legen uns nun auf den Rücken. Wir schließen unsere Augen und werden uns unseres Körpers bewusst, so, wie er jetzt hier liegt. Wir spüren den Boden unter uns, wie er uns trägt. Das Gefühl an unserer Körperoberfläche. Wir spüren in unsere Beine hinein und lassen sie auseinanderfallen und entspannen. Dann werden unsere Arme schwer, während sie so neben unserem Körper liegen. Die Schultern entspannen. Und der Kopf wird schwer. Wir nutzen unser Ausatmen, um unseren Bauch zu entspannen. Und wenn wir hier so in Stille liegen, erlauben wir unserem Körper, genau so zu sein, wie er gerade ist. Wir atmen in unsere Skepsis hinein. Und wir sorgen uns nicht darum, ob wir sie kontrollieren können. Wir beobachten sie einfach so, wie sie ist. Wir spüren, wie die Welle des Einatmens hineinspült... Und wieder hinaus. Der Körper hebt sich. Und sinkt. Wir werden uns der Geräusche hier bewusst. Des Klangs meiner Stimme und andere Geräusche im Raum und außerhalb. Und wir lassen sie so sein, wie sie sind, egal, welches Geräusch. Wir lassen jeden Wunsch los, dass sie anders sein sollten, dass sie weggehen sollten. Wir lassen sie einfach hier bei uns sein, so, wie sie sind. Wir machen uns jeden Gedanken bewusst, den wir gerade haben. Und beobachten sie einfach nur, wir wünschen sie uns nicht fort. Wir wünschen uns nicht, dass unser Geist leer wäre. Wir lassen unseren Geist genau so sein, wie er gerade ist. Wir kommen zum Ende unserer Meditation und werden uns wieder unseres Körpers bewusst, wie er auf dem Boden liegt. Wir öffnen langsam die Augen, lassen ein wenig Licht hinein. Komme in deinem eigenen Tempo wieder zurück in eine sitzende Position.



# UNTERRICHTE IN DER ESSENZ VON BODYBALANCE

## Sechs Schlüssel für das Körper-Geist-Erlebnis:

### Sei im BODYBALANCE-Gemütszustand

Erscheine positiv und mit respektvoller Einstellung zu deiner Class. Gestehe jedem Teilnehmer seine eigene Reise zu – so wird jeder durch das Workout gewinnen.

### Verstelle dich nicht

Eine übertrieben ruhige, verstellt-spirituelle Stimme ist nicht authentisch – sondern deplatziert. Die Class ist für Erwachsene; respektiere deine Teilnehmer genug und unterrichte mit deiner eigenen (ruhigen) Stimme.

### Arbeite mit verständlichen Cues

Obwohl Yoga-Posen technisch meist sehr schwierig sind, möchte dich deine Class nicht die ganze Zeit über reden hören. Arbeite mit dem 3-Stufen-Modell, das ist einfach und effektiv:

- Klares Setup mit 2–4 Ebene 1 Setup-Cues. Diese Cues sollen die Teilnehmer in die-Pose bringen, die grobe Ausrichtung & die Atmung erklären. Denke daran, "welches Körperteil bewegt sich in welche Richtung". Die Leute fühlen sich dadurch sicher & aufgehoben.
- Unterrichte alle notwendigen Ebene 2-Optionen, halte dann kurz inne und betrachte die Ausführung deiner Teilnehmer.
- Ebene 2 Folge-Cues sind eine Antwort auf das Gesehene. Schau in dein Programm-Manual oder die Choreografienotizen, um eine Vielfalt an Cue-Ideen zu bekommen. Vielleicht gibst du noch einen weiteren Atem-Cue, coachst tiefer in das Gefühl einer Pose, motivierst, schaffst mehr Connecting, erklärst den Nutzen einer Pose oder bist einfach RUHIG

### Das ist SBS

**S** Set it up, **B** Breathe it up, **S** Silence it up!

Gerade die Ruhe erlaubt uns, **DEN MOMENT ZU ERLEBEN.**

## Verschwende deine Worte nicht

Teilnehmer folgen unseren Bewegungen; wähle also Worte, um zu beschreiben, was die Teilnehmer nicht sehen können: Ein Gefühl oder Details einer Pose, z. B.: "Arme leicht & lang" verleiht einer Bewegung eher Länge als "Strecke die Arme zur Seite" – das kann jeder sehen. "Große Zehen & Fersen zusammen" gibt bessere technische Details als "Füße zusammen".

## Frage dich selbst

Frage dich, "Was sollen meine Teilnehmer in jeder Pose spüren oder erleben?"

Erstelle dir Teilnehmer-bezogene Ziele – dadurch wirst du zielgerichtet und deine Liebe zu BODYBALANCE wird offenbart! Deine Teilnehmer fühlen sich mehr in das Erlebnis einbezogen und wenn du vor jeder Class andere Schwerpunkte/Ziele verfolgst, bleibt deine Art zu unterrichten lange frisch und interessant.

Wenn du dein Expertenwissen weiter entwickeln möchtest, dann wiederhole dein Programm-Manual und schau dir die Masterclass und Technik-Videos an. Besuche Yoga-, Tai Chi- oder Pilates-Classes von Experten (denke aber daran, dass wir einige Übungen für den Gruppenfitness-Bereich modifizieren!). Es gibt exzellente DVDs, Videos und Fachliteratur, zum Beispiel:

## Bücher:

*Moving Towards Balance*, Rodney Yee with Nina Zolotow (Rodale)

*Journey Into Power*, Baron Baptiste (Simon and Schuster)

*Dynamic Yoga*, Kia Meaux (Dorling Kindersley Ltd)

*Awakening the Spine*, Vanda Scaravelli (Harper Collins)

## Videos/DVDs:

*Power Tai Chi*, Master Jerry Alan Johnson (Goldhill Videos)

*Yoga Journals, Yoga Step by Step*, Natasha Rizopoulos (Natural InstinWdh.)

*Tai Chi for Health*, Terrance Dunn (Healing Arts)



# WIR SIND DER LES MILLS TRIBE

Wir sind eine globale Familie von Vorbildern, die leidenschaftlich erreichen wollen, dass unser Planet fitter und gesünder wird.

Furchtlos inspirieren wir andere dazu, ihr wahres Potenzial zu entdecken, indem sie eine Leidenschaft für Fitness entwickeln.

Training ist unsere globale Bewegung. Millionen von uns kommen jeden Tag zusammen, um gemeinsam zu schwitzen. Unsere Bewegung erschüttert die Welt.

Musik ist unsere Seele. Sie treibt uns an, fokussiert uns, gibt uns Leidenschaft.

Wir überwinden Grenzen und ermöglichen jedem, die einzigartigen Effekte von Bewegung zu genießen. Wir ehren unsere Vergangenheit und nehmen Kurs auf die Zukunft. Wir inspirieren, erfinden neu und geben unser Bestes.

Wir sind wahnsinnig genug zu glauben, dass wir die Welt verändern können.

Wir sind der LES MILLS Tribe.

# DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS Familie besteht aus 17.500 Fitness-Clubs, 130.000 Instruktor:innen und Millionen Teilnehmern in 100 Ländern rund um den Globus.

Trotz anderer Lage, Religion, Rasse, Farbe und Glauben werden wir durch unsere Liebe zu Bewegung, Musik und das Streben nach einem gesunden Leben vereint.

Bei LES MILLS glauben wir an die Würde eines jeden Einzelnen und respektieren die Rechte und die Freiheit eines jeden.

Wenn wir unsere Masterclasses filmen und DVD-Presenter, sowie Musik und Bewegungsmuster auswählen, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung & Musik bewusst und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

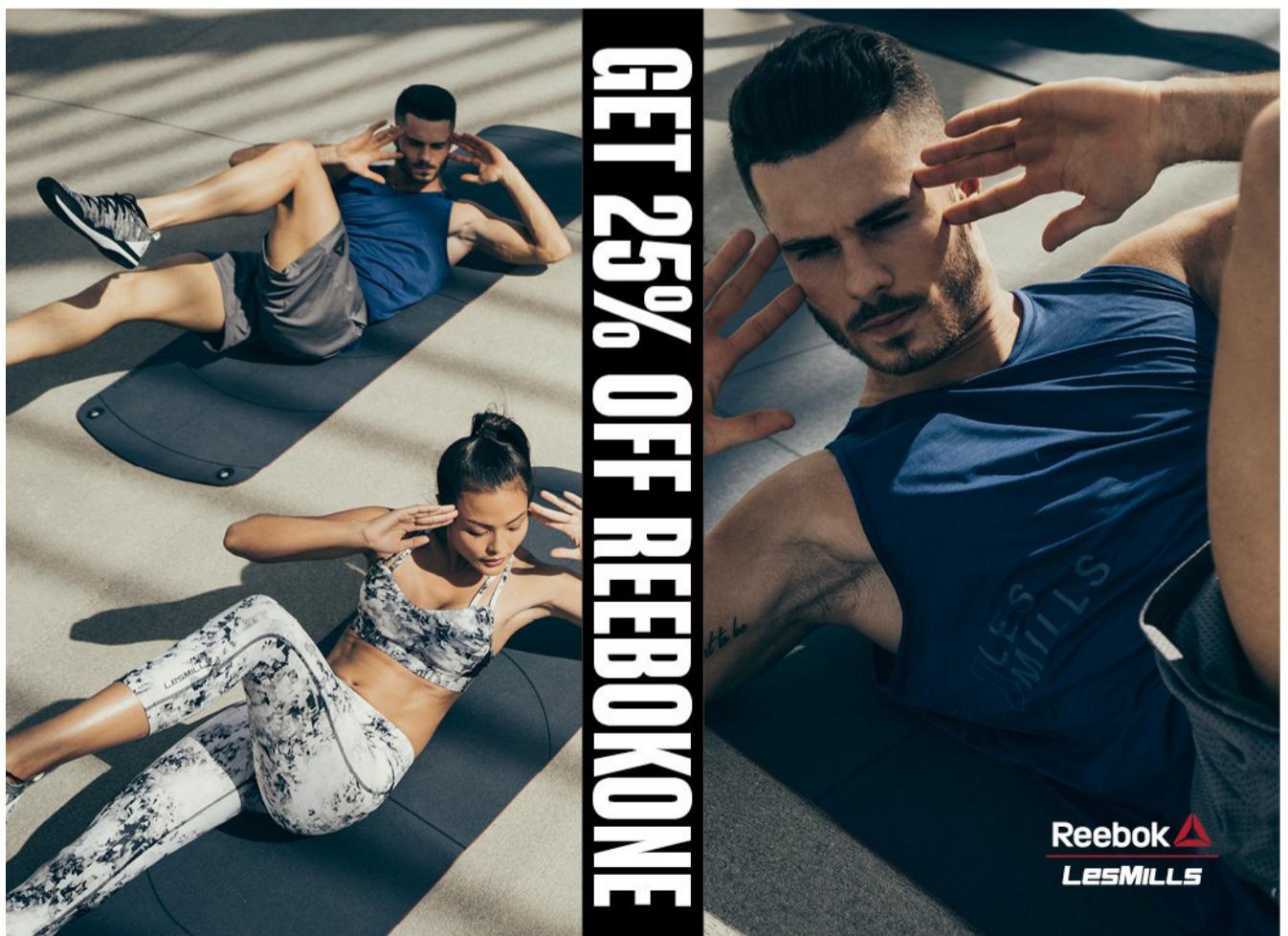
Manche Dinge kommen in unterschiedlichen Regionen unterschiedlich an.

Als weltweit führendes Unternehmen im Bereich der Gruppenfitness bewegen wir uns auf einem schwierigen Grad, um topaktuelle, innovative Produkte zu liefern und gleichzeitig geltende Normen und Standards zu respektieren und zu berücksichtigen.

Wir untersuchen z. B. Musik, die wir verwenden, vorher gründlich, um eventuell anstößige Texte zu vermeiden. Wir werden niemals Musik verwenden, in deren Texten Minderheiten diskriminiert werden, und wir versuchen das Verständnis einer jeden Kultur zu berücksichtigen.

Wir begrüßen eine offene Kommunikation über eventuelle Unklarheiten, um Missverständnisse gütlich und friedlich zu lösen.

Wir wollen lebensverändernde Fitness-Erlebnisse erschaffen – jedes Mal und überall.



BODYBALANCE BONUS MEDITATION