

# Ablauf einer Online-Balance

## am Beispiel der 14-Muskel-Balance

1. Einschaltübungen - wir und Klient  
Niere 27 für re/li  
Erd-/Raumpunkte für oben/unten  
Nabel/Steißbein für hinten/vorne  
Wasser trinken  
X-Crawls
2. Wird Balance für Gruppe oder für sich selbst gemacht bzw. Klient
3. Wir testen mittels Selbsttest.  
Varianten z.B.:
  - stehend - Neigung des Körpers nach vorn für ja/nach hinten für nein
  - Daumen und kleinen Finger zusammenführen, mit der anderen Hand auseinanderbringen versuchen
  - Quadirzeps
  - Deltoideos Anterior
  - Armlängentest
  - Mittelfinger auf Zeigefinger
4. Wir fragen/testen, ob es erlaubt ist, so zu arbeiten
5. Testen, ob Klient wirklich eingeschaltet ist: Klient greift zur jeweiligen Körperstelle, ich teste mittels Selbsttest, ob alles hält. Sonst wie gewohnt, zuerst alles in Balance bringen/stärken, damit gearbeitet werden kann.
6. Fragen/testen, ob es passt, dass wir miteinander arbeiten
7. Thema finden, evtl. Zielsatz suchen - aufschreiben
8. Wenn alles klar ist, mit Muskeltest beginnen:  
Beginnend mit Supraspinatus, Teres Major, Pectoralis Major Clavicularis etc. werden die entsprechenden Bewegungen vom Klienten zum Muskel ausgeführt (als ob wir testen). Wenn Klient eine Bewegung ausgeführt hat, teste ich mittels Selbsttest, ob es hält.  
Wenn nicht; dann dem Klienten genau erklären, was er zu tun hat, um zu stärken (Neurlymphatische Zonen, Neurovaskuläre Punkte etc.) Dann natürlich wieder nachtesten. So geht man der Reihe nach die einzelnen Muskeln durch.
9. Thema nachspüren, nachtesten, braucht es noch was (aus dem eigenen Repertoire oder dem des Klienten selbst)?
10. Wenn nicht, dann Balance mit „starkem“ Muskel abschließen.