

Schwingen um eine starke Mitte

*»Gib mir einen Punkt, auf dem ich stehen kann,
und ich hebe die Welt aus den Angeln.«*

Dieser viel zitierte Satz, vom griechischen Mathematiker Archimedes vor über zweitausend Jahren ausgesprochen, wirkt durch seine starke, prägnante Aussage und spricht Körper, Geist und Gefühle gleichermaßen an.

Ausgehend von der physikalischen Beobachtung des Hebelgesetzes, eines Prinzips der Statik und Mechanik, vermittelt er ein anschauliches, mehrdeutiges Bild von der inneren und äußeren Stabilität und von der gebündelten Kraft, die sich aus der Balance entwickeln kann.

Ein Leben lang wirkt die Schwerkraft der Erde auf unseren Organismus. Das bedeutet für den Körper, dass er im Wechselspiel mit der Schwerkraft ständig gegensteuern muss, um sich mühelos aufzurichten, anstatt in sich zusammenzusinken.

Jeden Morgen aufs Neue starten wir in aufrechter Haltung in den Tag und stellen uns dem Leben. Verschiedene Einflüsse wirken ständig auf uns ein und prägen uns. Sie können uns formen oder verformen, je nachdem, wie gut oder weniger gut wir in der Lage sind, uns nach unserer inneren Linie der Ausgewogenheit und Symmetrie immer wieder neu aus- und aufzurichten und unsere Stabilität zu verankern.

Nachhaltige und einseitige Beanspruchungen des Alltags ohne den Ausgleich durch ein entlastendes Gegengewicht verschieben die Kräfteverhältnisse und führen zunächst zu kleineren, später zu größeren Schiefhaltungen, sowohl körperlich wie seelisch.

Aus der Balance heraus können wir die maximale Kraft entfalten und »die Welt aus den Angeln heben«. Die Balance muss sich allerdings immer wieder neu einspielen unter sich verändernden Rahmenbedingungen, ist also nicht als ein idealer Zustand zu verstehen, der, einmal gefunden, von äußeren Einflüssen ferngehalten und fest justiert werden kann.

Je geerdeter unsere Mitte ist, umso freier können wir schwingen und auf diese Weise belastende oder blockierende Kräfte ausgleichen oder auflösen. Die Mitte wird gestärkt, wenn uns unsere eigene, individuelle Vorstellung von dem, was das Leben im wesentlichen Kern lebenswert macht, bewusst ist und wir nicht aufhören, sie aufzufrischen.

Ein freies Schwingen ist nur möglich ohne Ballast.

Ballast stört das Gleichgewicht der Kräfte und lässt die fließende, ausgewogene Bewegung der Schwingung um eine starke Mitte nicht mehr zu.

Wir müssen uns immer wieder von den vielfältigen Formen von Ballast befreien und mit einem klaren, unmittelbaren Blick für das Wesentliche in die gelöste, uns eigene Schwingung zurückfinden.

