

Balance

01.02.2017, 15:05 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Hilbig Coaching*

Balance

Sind Körper und Seele verbunden, bedeutet das die Abwesenheit von Stress, Unruhe und Krankheit. Körper, Seele und Geist des Menschen bilden eine Einheit und das Bewusstsein formt den Körper. Die Art und Qualität unserer Gedanken und Emotionen, unsere grundlegende Einstellung, sind von großer Bedeutung, ob wir uns wohlfühlen, Zufriedenheit erlangen oder nicht. Bringen uns unausgedrückte Gefühle aus dem „Gleichgewicht“, wachsen sie schnell zu unbewältigten Problemen heran und wirken wie Zeitbomben in unserem Körper. Sie können Auslöser für Krankheiten sein. Der Begriff „Balance“ hat schon lange in unsere Umgangssprache Eingang gefunden. Damit ist auch ein neues, umfassenderes Verständnis von Gesundheit entstanden. Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Zufriedenheit und Wohlbefinden hat etwas mit dem subjektiven Empfinden des Menschen zu tun. Wir wissen inzwischen, dass die meisten Erkrankungen psychosomatischer Natur sind, d. h. Körper und Geist beeinflussen einander. Daher ist es wichtig, den Körper beweglich zu halten und zu kräftigen, als auch den Geist zu klären und ihn in eine gelöste, heitere Stimmung zu versetzen.

Ein gutes, stabiles Gleichgewicht ist kein Geschenk der Natur, mit dem wir Menschen gesegnet sind, sondern das Ergebnis eines Lernprozesses, der aus einer gesteigerten Sensibilität für den Spannungszustand der Muskulatur kommt. Seelische Ausgeglichenheit steht in enger Verbindung mit körperlicher Anspannung, die durch Stress entsteht. Wer körperlich in seiner Mitte ist, wo die Spannung aller haltenden Muskeln zueinander ausgeglichen ist, verringert auch die Schwankungen im Geist. In einer Balancehaltung ist es nicht möglich, zu grübeln und sich Sorgen zu machen. Diese Haltung wirkt befreiend und öffnend.

Der Mensch ist im Gegensatz zu Pflanzen und Tiere weniger flexibel. Was macht aber einen dünnen Blumenstengel im Wind so widerstandsfähig und warum wirkt der Gang einer Katze so leicht und geschmeidig?

Die Fähigkeit des Denkens, das heißt, sich etwas anderes als das Unmittelbare vorzustellen belastet uns Menschen. Unsere Vorstellungskraft kann uns befreien, aber auch blockieren. Wir sind fähig, uns in negative Phantasien hineinzusteigern, die uns schwanken lassen und uns selbst begrenzen. Diese einschränkenden Bilder der Vorstellung führen uns langfristig zu Inflexibilität, Steifheit und Verkrampfung.

Tiere und Pflanzen kennen diese Probleme nicht und sind somit in ihrer Körperlichkeit präsenter als der Mensch. Balance ist eine Bewusstheit des Körpers in seiner unmittelbaren Gegenwart. Er kann nur im hier und jetzt wahrgenommen werden, die Sinne sind immer nur direkt. Alles andere spielt sich im Denken ab und besitzt keine konkrete Realität.

Um in der Gegenwart zu sein, ist es wichtig ein gutes Gefühl für das Gleichgewicht und die Koordination von Bewegung und Atmung zu erlangen.

Sowohl durch mentales als auch durch körperliches Training und Übungen hilft dabei, diesen Zustand herzustellen und damit die ursprüngliche Ausgeglichenheit des Bewusstseins hervorzubringen. Finden wir Menschen auf diese Weise Ruhe und Klarheit, kann auch eine Heilung nicht ausbleiben. Dieses gilt für Erkrankungen der Psyche ebenso wie für rein somatische Erkrankungen.

Um eine innere Haltung der Ruhe zu erreichen benötigen wir Entspannung. Sie kann nicht getan werden, sondern es liegt in ihrer Natur, sich wie von selbst zu ereignen. Entspannung ist ein anderes Wort für totale Stille oder völlige Sammlung. Keiner dieser Zustände kann jemals willentlich erzeugt werden, sondern muss auf verschiedene Wege und unter bestimmten Voraussetzungen möglich gemacht werden. Entspannung ist der Antagonist von Anspannung, die sich im Greifen und Festhalten von Dingen, Menschen, Ideen und Gedanken äußert. Das Spannungspotential im Körper und Geist wächst je mehr wir uns auf diese Dinge fokussieren und wir geraten aus der inneren Fassung. Eine Sensibilisierung für diese Automatismen ist der einzige Weg, um den Zustand der Verspannung zu lösen und umzuwandeln. Eine tiefe

Einsicht in diese Prozesse ist also vonnöten und das nicht nur vom Verstand her, sondern auch unmittelbar und körperlich fühlbar. Daher sind Aufmerksamkeit und Achtsamkeit die Schlüsselworte zum Erlangen einer tiefen Entspannung, für mehr Energie, eine größere Konzentrationskraft und Beweglichkeit. Balance beruht auf Empfindungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen und wacher, sensibler Beobachtung für uns und für alles was uns umgibt.

Portrait

Als selbstständiger Coach und Personal Trainer verfolge ich einen ganzheitlichen Ansatz, welcher das beschriebene Thema \"Balance\" beinhaltet.

News-ID: 936815 • Views: 864 (Stand: 08.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/936815/Balance.html>