

Rebalancing: "In der Tiefe berührt"

Rebalancing (engl.: das Gleichgewicht wiederherstellen) befasst sich mit dem Thema Gleichgewicht in all seinen Dimensionen. Gleichgewicht oder Ausgeglichenheit ist kein statisches Phänomen, sondern ein ständiges Veränderungen unterworfenen dynamischer Vorgang. Er beeinflusst unser Leben auf allen Ebenen: Körper, Energie, Gefühle und Geist. Diese sind innigst miteinander verwoben, beeinflussen sich wechselseitig und bilden somit eine Einheit. Woran erkennen wir, wenn wir nicht mehr als diese Einheit funktionieren, wenn ein Ungleichgewicht in unserem Seins entstanden ist?

Gewöhnlich nehmen wir unseren Körper nicht weiter wahr: wir essen, wir schlafen und wir gehen den Notwendigkeiten und Gewohnheiten eines durch reglementierte Abläufe gekennzeichneten Alltags nach. Für Leerlauf oder Stille bleibt wenig oder gar kein Raum. Stattdessen leben wir ständig auf einem hohen Niveau von psychischem und körperlicher Anspannung. Dies zeigt sich in Form von muskulären Verspannungen, in der Folge mit Kopfschmerz, Rücken- oder Gelenkschmerzen, oft begleitet von innerer Ruhe- und Rastlosigkeit, Energielosigkeit, emotionale Unausgeglichenheit, sowie Unklarheit im Denken und Unsicherheit im Handeln. All dies sind Signale dafür, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten sind. Wir haben uns von unserer Natürlichkeit, Einfachheit und Lebendigkeit, sozusagen von uns selbst entfernt. Wir sind überladen mit Ereignissen und Situationen, deren Spannungsenergie wir nicht abgebaut haben, sondern tragen diese wie „Altlasten“ ständig mit uns herum.

Rebalancing lädt uns ein, innezuhalten, uns und unseren Körper wieder wahrzunehmen. Durch die liebevolle, intensive Berührung können wir angespannte, oder vielleicht schon chronisch verhärtete Muskeln wieder loslassen. Wir werden daran erinnert, dass es darum geht uns selbst zu lieben. Der Körper richtet sich wieder auf und kann sich zu seiner vollen Größe entfalten.

Gleichzeitig werden wir uns überkommener emotionaler und mentaler Haltungs- und Einstellungsmuster bewusst. Diese sind in verkämpften Körperhaltungen und eingeschränkten Bewegungsmustern festgehalten, ebenso wie unsere nicht gelebten Gefühle, unerfüllte Sehnsüchte und festgefahrenen Denk- und Verhaltensmuster.

Es geht im Rebalancing wesentlich um das Erkennen meiner Selbstverantwortung: ich bin es der sich diesen Schutzpanzer angelegt hat. Erst wenn ich mir meiner echten Bedürfnisse, Grenzen und Möglichkeiten bewusst bin, kann ich wirklich für mein Wohlergehen und Wachstum sorgen. Durch Wahrnehmung meines Körpers lerne ich, seinen Botschaften mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Mit innerer Achtsamkeit bin ich den Zwängen, in alte, oft zerstörerische Muster und Gewohnheiten zurückzufallen, bestens gewappnet.

Es ist ein schier unbeschreibliches Gefühl, wie meine Nackenverspannungen unter der gekonnten Berührung des Rebalancers dahinschmelzen, wie seine warmen Hände mich dazu einladen, endlich einmal die Kontrolle meines Kopfes aufzugeben, zu vertrauen und loszulassen. Nun kann ich mich ganz diesem prickelnden Strömen hingeben, das zuerst meinen Nacken und Kopf erfasst, um sich allmählich die Wirbelsäule hinab im ganzen Körper auszubreiten und selbst bis in die Zehenspitzen das pulsierende Leben in mir erweckt. Nur in einem entspannten, aufrechten Körper, mit lebendigen Gefühlen und wachem Bewusstsein sind wir wirklich in dieser Realität verankert, wie ein Baum, der sich nur soweit zu seiner vollen Größe und Pracht entfalten kann, als er in der Tiefe des nährenden Bodens verwurzelt ist.