

E v e . w i c h t

Ik voel me helemaal in evenwicht of ik zou zo graag meer in evenwicht willen zijn.

Dit lijkt over een ideale statische toestand te gaan, i.p.v. over een dynamisch bewegen.

In je fysiek maak je allerlei bewegingen in de situatie; duwen, trekken, meebewegen, tegenwicht geven, struikelen, opvangen, versnellen, vertragen, buigen, oprichten, stram zetten, springen, slap worden, overgeven, verzetten, spannen, verstijven, ontspannen, vallen, onderuit gaan, ondergaan, hangen, strekken, pakken, loslaten, actie, rusten, liggen, staan, opstaan, strelen, aaien, beuken, slaan, strekken, rekken, knielen, lopen, rennen, vluchten, blijven, draaien, ontwijken, zitten, hurken, huppelen, krimpen, uitreiken, terugtrekken, dreigen, er boven op zitten, onder uit halen, aangaan, af laten weten, weggaan, afweren, afsluiten, openstellen, schokken, vloeien, tegenstribbelen, meegaan,

Hoe meer bewegingen je ter beschikking hebt hoe meer bewegingen je in de situatie kunt maken en hoe meer je je in evenwicht kunt brengen.

Evenwicht is dus geen statische stand van het midden, maar juist een mogelijkheid om allerlei bewegingen in de situatie te maken waardoor je je in evenwicht brengt.

Evenwicht heeft dus alles met je bewegingsmogelijkheid te maken en niet met het vastzetten van een ideale toestand. Als je te lang fixeert (hoe ideaal deze toestand ook is) val je om in het leven. Leven vraagt steeds om beweging in de situatie.

Hoe meer bewegingsvrijheid je hebt
hoe meer flexibel je bent,
hoe meer je je in evenwicht kan
brengen in de situatie.
Voor je emotionele leven
is dat niet anders.

