

modernen Schulmedizin eine große Rolle. In den westlichen Industrieländern gibt es immer mehr ältere Menschen, aber kaum einer möchte wirklich alt sein. Kein Wunder also, dass der sogenannte Anti-Aging-Markt boomt. Aber ist der ständige Kampf gegen das Alter wirklich eine Lösung?

Jede Anti-Haltung, jeder Widerstand gegen etwas erfordert viel Kraft, die sinnvoller eingesetzt werden könnte – zumal Auflehnung in diesem Kontext geradezu lächerlich wirkt, denn das Leben endet für jeden einmal.



treten der Hightech-Medizin immer noch gern gesehen wird. Es lohnt sich also, den Prozess des Alterns auf einer anderen, nämlich der geistig-seelischen Ebene zu betrachten und ihn zu beeinflussen, ohne die Naturgesetze dabei zu missachten.

Wissen in die Tat umsetzen

Eigentlich wissen wir ja alle, was zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter beiträgt: eine ausgeglichene und angemessene Lebensweise, genügend

„Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer, Philosoph

Die Frage ist auch, wann man denn eigentlich alt ist? Zählt das biologische Alter? Sind es gewisse Verhaltensweisen, die jemanden alt erscheinen lassen? Sind es bestimmte Krankheitssymptome, wie beispielsweise der allmähliche Verlust des Gedächtnisses oder die zunehmende Steifheit der Gelenke?

Das Altern anerkennen

Alles Leben, auch das von uns Menschen, folgt bestimmten Naturgesetzen und bewegt sich im Kreislauf von Geburt, Wachstum, Reife und Tod. Die Kunst besteht nun darin, diese Gesetze, die weit über unseren begrenzten Vorstellungen, Wünschen und Ansichten stehen, zu erkennen und zu verstehen.

Mit unserer Geburt, also ab dem Moment, in dem wir unseren ersten Atemzug tun, beginnen wir zu altern. Von da an bewegen wir uns auf unseren Tod zu. Gleichzeitig steht unser Körper unter dem Einfluss der Seele und des Geistes, ist also viel mehr als jene komplizierte physikalisch-chemische Maschine, als die er von den Ver-

sinnvolle Bewegung, natürliche Ernährung, das Vermeiden von zu viel Stress und künstlichen Reizen, genügend erholsamer Schlaf und Entspannung, ein intaktes soziales Netz und eine lebensbejahende Einstellung

Alles, was auf die Dauer zu viel oder zu wenig ist, erzeugt ein Ungleichgewicht, das uns letztendlich immer mehr Lebenskraft kostet und den Körper schneller altern lässt. Wir wissen das alles, aber wer von uns handelt danach? Es sind die kleinen Dinge im Alltag, die zählen und auf Dauer den gewünschten Erfolg bringen.

Die Lebenskraft kultivieren

Der Vorrat an Lebenskraft, mit dem wir bei unserer Geburt ausgestattet worden sind, lässt sich durch besondere Übungen, zum Beispiel die des Chi Yoga, und ein entsprechendes Bewusstsein kultivieren und erneuern.

Die alten taoistischen Meister und auch viele indische Yogis waren in der Lage, in Übereinstimmung mit den höheren Naturgesetzen intensive energetische Transformationsprozesse zu

durchlaufen und schließlich die vollkommene Freiheit zu erlangen. Als Nebeneffekte dieser Übungspraxis erfreuten sie sich einer stabilen Gesundheit, lebten bemerkenswert lang, schienen äußerlich sogar immer jünger zu werden und waren praktisch unverwundbar. Dies waren jedoch nur die natürlichen Konsequenzen des von ihnen beschrittenen Weges. Heute ist einiges von diesem alten Wissen auch uns Menschen im westlichen Kulturkreis leichter zugänglich.

Psychomenteales Well-Aging

Der Geist der Jugend ist lebendig und offen für Neues. Mit dem Alter kommt oftmals eine gewisse geistige Starrheit und Unbeweglichkeit auf, die den Menschen festgefahren und routiniert werden lassen und dadurch den freien Fluss der Lebenskraft behindern.

An dieser Stelle sei die Meditation erwähnt, denn sie gibt uns die Möglichkeit, den Blick ganz bewusst nach innen zu lenken und Abstand zu hinderlichen und begrenzenden Konzepten und Vorstellungen, Traditionen und Dogmen zu gewinnen. Auch können wir in der Meditation erkennen, welche Sorgen und Ängste unsere kostbare Lebenskraft schmälern. Meditation ermöglicht dem Geist, die unmittelbare Gegenwart zu erfahren, losgelöst von den Erfahrungen der Vergangenheit und den Projektionen in die Zukunft. Sie schafft Distanz zu unserem rastlosen Denken, unserem festgefahrenen Wertesystem und lässt uns in der Stille das Zentrum unseres Wesens erfahren.

So gesehen sind Jugendlichkeit und Schönheit immer äußerer wie auch innerer Ausdruck des ganzen Menschen, seiner Ausstrahlung, seiner Liebe und seiner seelischen Harmonie. Denn der Körper bringt mit jeder Zelle und Faser seines Seins die Lebensenergie und Fülle zum Ausdruck, die er in sich trägt.

In der nächsten Ausgabe des „Trainer“ lest Ihr mehr zum Tao des Well-Aging.

Lucia Nirmala Schmidt

Lucia Nirmala Schmidt | Die Yogalehrerin, Pilatestrainerin, Atemtherapeutin und eine der profiliertesten Fitness-Expertinnen Europas ist Inhaberin des Ausbildungsinstitutes BodyMindSpirit in Zürich und führend in Sachen Pilates, Yoga und Body & Mind.



www.body-mind-spirit.ch