

Fit im Alter bedingt zunehmendes Bewusstsein beim Älterwerden

Teil 1

Herzlich willkommen zu meiner Kolumne. Gerne begleite ich Sie, liebe Leserinnen und Leser fortan in sieben Schritten auf dem Weg zu einem zunehmenden Bewusstsein, welches die Basis für Fitness, Gesundheit und Glücklichkeit im Alter ist.

Der erste Schritt:

«Seien Sie sich Ihres Körpers bewusst»

Ihr Körper und das Universum sind ein einziges Energie-, Informations- und Bewusstseinsfeld. Der Körper ist Ihre Verbindung, die Schnittstelle gewissermassen, zu jenem kosmischen Computer, der unendlich viele Vorgänge und Geschehnisse gleichzeitig organisiert. Er sollte ein Leben lang Ihr bester Freund sein, denn er begleitet Sie vom ersten bis zum letzten Atemzug. Daher ist eine gute Kommunikation mit ihm unerlässlich. Indem Sie auf den Körper hören und achtsam auf ihn eingehen, gewinnen Sie Zugang zu einem Feld von unendlich grossen Möglichkeiten. In diesem Feld ruht alles, was Sie sich wünschen: Gesundheit, Wohlbefinden, Kraft, Frieden, Harmonie und Freude.

Der erste und verlässlichste Wegweiser ist der eigene Körper, denn er widerspiegelt alles, was den Geist (Gedanken) bewegt und die Seele (Gefühle) berührt.

Stehen Geist, Körper und Seele in Einklang miteinander, erwächst daraus natürlicherweise eine Homöostase.



Hingegen sind Missstimmungen, Schmerz, Niedergeschlagenheit, Angst und Krankheit, generell Anzeichen mangelnder Harmonie.

Die Rückmeldung darauf sind Signale, die aufzeigen, dass es in dem Feld von Geist, Seele oder Körper zu Disharmonie gekommen ist.

- **Geist:** Hier entspringen die Gedanken. Sie bewerten alles, was die Sinne wahrnehmen, kreieren daraus Geschichten.
- **Seele:** Aus den Gedanken entstehen Gefühle, welche die Seele nähren.
- **Körper:** Die Gedanken und Gefühle wirken direkt auf die Zellen und beeinflussen diese. Entsprechend ist die Reaktion im Körper.

Das Ziel ist es, eine derartige Leichtigkeit im Körper zu verspüren, dass Sie sich durch den Körper nicht begrenzt fühlen. Deshalb fragen Sie Ihren Körper, was er benötigt und halten sich an seinen Rat. Der Körper und nicht das Ego oder die Aussenwelten. Nehmen Sie ihn wahr. Geben Sie ihm das, was er braucht. Ehe Sie sich von einer Emotion zu einer Handlung bewegen lassen, ersuchen Sie Ihr Herz um Rat. Das Herz ist der Sitz der emotionalen Intelligenz. Sie versetzt Sie in die Lage mit Ihrer Seele in Berührung zu kommen. Die beste Möglichkeit, Ihren Körper mit neuer Energie aufzutanken, besteht darin, ihm zu geben, was er am meisten braucht, sei dies Schlaf, Erholung, lebenspendende Nahrung, Freude an der Bewegung oder die Verbindung mit der Natur.



Gabriela Ghenzi, Inhaberin der Chiva Sun HolisticHealing Center & SPA und der Optilution AG. Seit über drei Jahrzehnten unterrichtet sie in den unterschiedlichsten Trainingsformen und arbeitet ganzheitlich mit Menschen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Ihr persönlicher Lebensweg der Aufrichtung legte die Basis. Wissen hat sie sich durch Studien in Betriebswirtschaft, Management, westlicher Medizin, Ausbildungen in diversen asiatischen Heilmethoden, Feng Shui, Chin. Astrologie und Energiearbeit angeeignet. Feingefühl, ihre Fähigkeit sich einzulassen und zu analysieren, ihr Wissen und ihre Erfahrung machen sie zu einer wertvollen Wegbegleiterin. Yoga ist ihre persönliche Passion.

Ihr Engagement in der Fitnessbranche hat den eidg. Beruf des Fitness Instructors und den SFGV (Schweiz. Fitness- und Gesundheitscenter Verband) hervorgebracht. Als Vorstandsmitglied und Präsidentin der Prüfungskommission erarbeitete sie die Prüfungen, leitete das Team der Prüfungsexperten und bildete diese aus. 1997 wurde die Berufsprüfung unter ihrer Leitung vom heutigen SBFI (Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation) nach Erstdurchführung eidg. anerkannt. Zwischen 1990 und 2003 bildete ihre Ausbildungsstätte AFA (Academy for Fitness and Aerobics) über 1000 Instrukturen in der Schweiz aus. Durch Gabrielas Tätigkeit als international anerkannte Ausbilderin konnten zudem die Lehrgänge mit internationaler AFAA Anerkennung abgeschlossen werden. AFAA hat seit 1983 weltweit über 350 000 Instrukturen in verschiedenen Fitness Formen in über 70 Ländern zertifiziert.

Copyright: Gabriela Ghenzi, www.optilution.ch / www.chivasun.ch