

Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen

Arbeit und Erholung, Belastung und Entspannung. Zwei Pole, zwei Gegensätze, die uns Kraft und Lebensenergie schenken.

Vieles in unserem Körper funktioniert nach diesem Prinzip. Die Bandscheibe der Wirbelsäule beispielsweise wird durch Druck und Zug genährt. So, wie wenn man einen nassen Schwamm in einem Wasserglas ausdrückt und wieder loslässt. Wir brauchen sie also, die Beanspruchung, die Aktivität. Und damit das Ganze im Gleichgewicht bleibt, brauchen wir im Gegenzug die Entlastung, die Ruhe. Dies gilt sowohl für unseren Körper als auch für unseren Geist.

KÖRPERLICHES UND GEISTIGES UNGLEICHGEWICHT

Die Symptome für ein Ungleichgewicht im physischen Bereich sind leicht erkennbar, denn unser Körper zeigt uns rasch die Grenzen auf. So führt eine kurzfristige, übermässige Belastung innert Kürze oft zu einem zwar gehörigen, jedoch harmlosen Muskelkater. Wenn also ein Skitag in der Folge tagelange Qualen beim Treppensteigen hervorruft, ist dies mit Sicherheit ein Zeichen dafür, dass vermehrtes Körpertraining durchaus sinnvoll wäre.

Eine länger andauernde Überbelastung kann unter anderem zu Ent-

zündungen führen. In diesem Fall zwingt uns der Körper einfach zum nötigen inne halten und zieht so die Notbremse. Entsteht ein Spannungsfeld im psychischen Bereich, kommt unser Energiehaushalt ebenfalls aus dem Gleichgewicht. Doch braucht der Geist subtilere Mittel eine Überlastung anzuzeigen: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Zähneknirschen in der Nacht und daraus resultierende Kieferbeschwerden, Schlafstörungen und viele weitere Symptome können Ausdruck dafür sein, dass man sich für Ruhe und Erholung zu wenig Zeit einräumt.

Kopfarbeit kann sehr produktiv sein. Doch wenn sich die Gedanken nur noch endlos im Kreis bewegen und der Geist nicht mehr zur Ruhe kommt, ist dies nicht mehr hilfreich. Der einfachste Weg diese Negativspirale zu durchbrechen ist über die Atmung. Durch bewusstes, ruhiges und tiefes ein- und ausatmen mit dem Ziel, Körper und Geist für einen Augenblick eins werden zu lassen wird die gesamte Aufmerksamkeit auf den Moment gerichtet und der Gedankenfluss beruhigt sich. Dies ist überall und jederzeit praktikierbar.

UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN

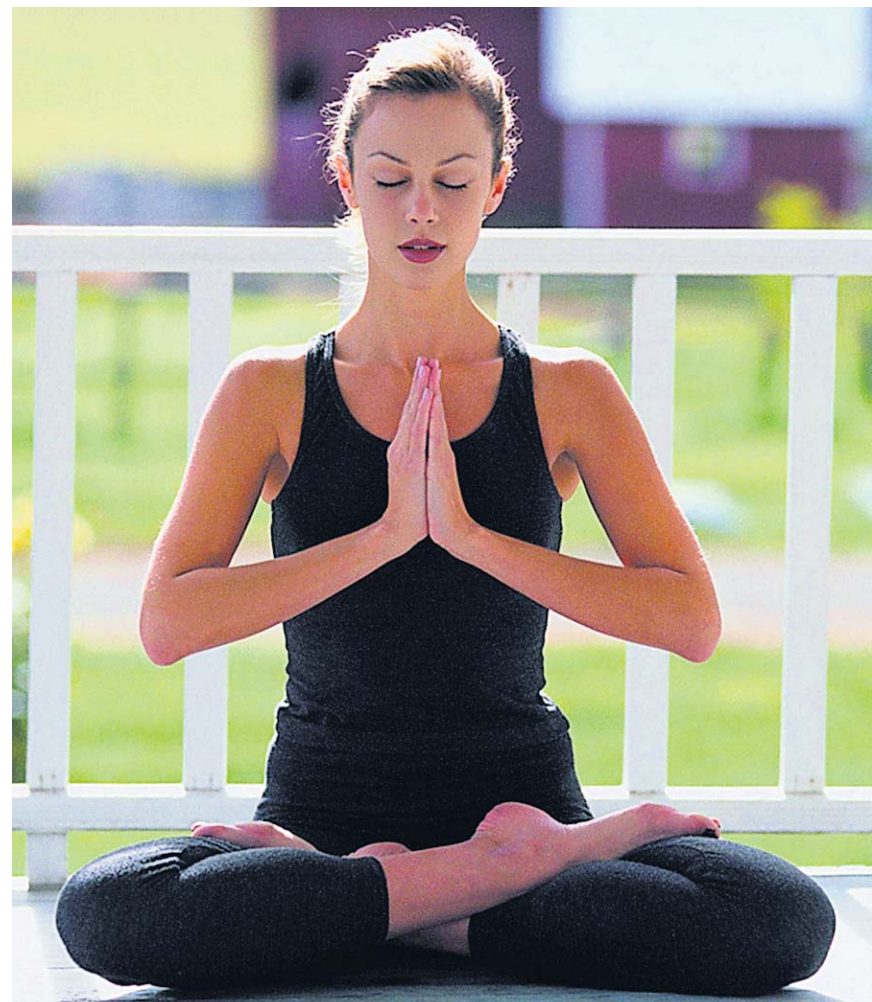
Pilates, (Power) Yoga, Qi Gong – um nur einige aufzuzählen – sind Bewegungsprogramme, die sich seit einiger Zeit steigender Beliebtheit erfreuen. Die Ge-

meinsamkeit dieser verschiedenen Kursrichtungen liegt darin, dass der Körper mit Konzentration und Ruhe im Einklang mit der Atmung bewegt wird. Auch hier richtet sich die Aufmerksamkeit auf den Moment. Sicher ein guter Trend in unserem hektischen Alltag!

Eine weitere Möglichkeit körperliches und seelisches Gleichgewicht zu erlangen und/oder zu erhalten bieten auch zahlreiche unterschiedliche Anwendungen aus dem energetischen Therapiebereich, wie beispielsweise die Akupunkt-Massage (APM), um nur eine zu nennen. Hier werden die Meridiane des Körpers gezielt und sanft behandelt, um somit dem Körper den nötigen Spannungsausgleich zu bieten.

Im seelischen Gleichgewicht zu sein bedeutet, eine gesunde Distanz zu Problemen zu wahren und die eigene Position wieder zu finden. Das persönliche Engagement leidet nicht darunter, im Gegenteil. Mit innerer Ruhe und Gelassenheit ist es leichter in turbulenten Zeiten den Überblick zu behalten, das Bewusstsein zu öffnen und auch mal einen anderen Standpunkt einzunehmen. Eingefahrene Situationen können so von einer anderen Seite beleuchtet werden und es ergeben sich neue Lösungswege.

Autorin: Ingrid Bise, dipl. Turn- und Sportlehrerin ETH, Hirslanden Training, Aarau



BEIM YOGA WIRD DER KÖRPER mit Konzentration und Ruhe im Einklang mit der Atmung bewegt.

FOTO: ZVG

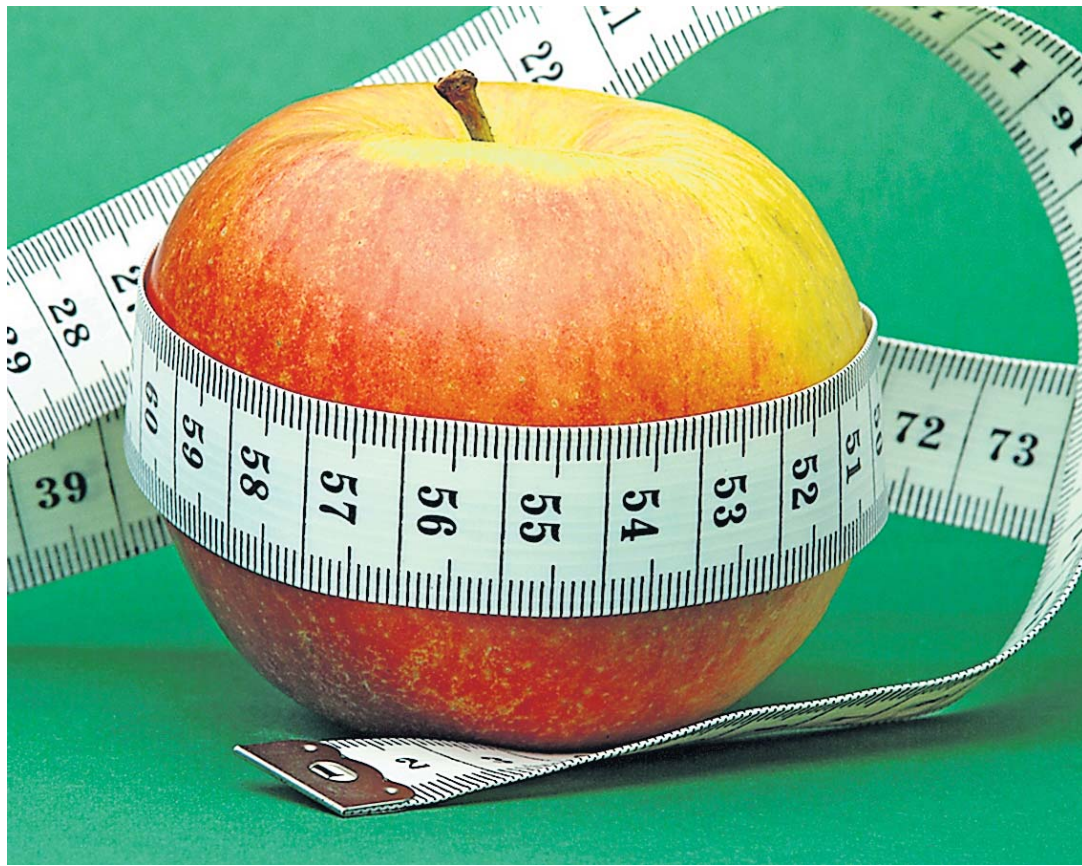
Neue Kurse für 60 Übergewichtige

«Lustvoll statt Drohfinger» lautet die Devise von «Aarau eusi gsund Stadt», die seit 32 Jahren Gesundheitsförderung betreibt. Mit gesundem Menschenverstand wird versucht, die Lebensqualität der Aargauerinnen und Aargauer zu verbessern.

In der Schweiz trägt jeder dritte Erwachsene zu viel Speck auf den Rippen, Tendenz steigend. Voraussetzung für einen längerfristigen Erfolg der Gewichtsabnahme ist eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und vor allem eine Förderung der körperlichen Aktivität. Mit dem Abbau von Übergewicht tun Sie viel für Ihr Aussehen und Wohlbefinden.

GESUCHT WERDEN 60 ÜBERGEWICHTIGE PERSONEN MIT GROSSEM BAUCHUMFANG

Ein zu grosser Bauchumfang ist das äusserlich sichtbare Zeichen für zu viel inneres Bauchfett. Dieses beeinflusst den Stoffwechsel ungünstig und daraus resultiert ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Teilnahmeberechtigt für



ETWAS GUTES TUN für das Aussehen und Wohlbefinden.

FOTO: ZVG

die 5 neuen Kurse «Abnehmen mit Spass», welche im Februar starten, sind deshalb Frauen mit

einem Bauchumfang ab 88 cm und Männer ab 102 cm. Anmeldungen werden ab sofort ent-

genommen. Kursdaten und weitere Infos sind dem nebenstehenden Kasten zu entnehmen.

ABNEHMEN MIT SPASS

Im August starten die erfolgreichen Kurse «Abnehmen mit Spass». Die 12 Treffen sind aufgeteilt in: Ernährungsberatung (6x), Mentaltraining (3x), Nordic Walking (3x).
Teilnahmebedingung: Frauen: Bauchumfang ab 88 cm, Männer ab 102 cm, gemessen in Taillenhöhe, normal ausatmen.
Das detaillierte Programm ist erhältlich bei der Stiftung Aarau eusi gsund Stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau, info@aarau-eusigsundstadt.ch, www.aarau-eusigsundstadt.ch, Tel. 062 822 32 61.

AARAU

Datum: 24. August–16. November 09
Zeiten: Montag, 15.30–17 Uhr
Montag, 19–20.30 Uhr
Kosten: Fr. 390.–

AARAU eusi gsund Stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Maria Imfeld, Ernährungsberaterin
Erika Zahner, Mentaltrainerin
Verena Hartmann, Nordic-Walking-Instruktorin

BADEN

Datum: 25. August–1. Dezember 09
Zeiten: Dienstag, 15.30–17 Uhr
Dienstag, 19–20.30 Uhr
Kosten: Fr. 390.–

Werkhofsgebäude/Parkplatz Schadenmühle, Baden
Maria Imfeld, Ernährungsberaterin
Erika Zahner, Mentaltrainerin
Marianne Süss, Nordic-Walking-Instruktorin

BRUGG

Datum: 25. August–17. November 09
Zeit: Dienstag, 19–20.30 Uhr
Kosten: Fr. 390.–

Berufs- und Weiterbildungszentrum, Annerstrasse 12, Brugg
Maria Imfeld, Ernährungsberaterin
Erika Zahner, Mentaltrainerin
Marianne Süss, Nordic-Walking-Instruktorin

Raiffeisen-Mitglieder profitieren auch in der Freizeit

Ob von Spesenvorteilen, vom Vorzugszins, vom Gratis-Museumspass für freien Eintritt in über 400 Museen – und aktuell – vom exklusiven Sonderangebot für einen Ausflug mit der Bahn zum halben Preis: Raiffeisen-Mitglieder profitieren immer und überall.
www.raiffeisen.ch/mitglieder



RAIFFEISEN