Ilchi Lee &
Jessie Jones

In voller Blüte

Übungen, die Ihr Gehirn bis ins hohe Alter jung und frisch halten

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Claudia Seele-Nyima

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

„Falten sollen nur zeigen, wo das Lächeln erstrahlte."
Mark Twain

© 2008 Ilchi Lee and Jessie Jones
© 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
by arrangement with Best Life Media
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
In Full Bloom

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2010

Titelfoto: © 2010 Gerti G. | photocase.com
Lektorat: Richard Reschika
Gestaltung Innenseiten: Sandy Riemer
Gestaltung Buchcover: Anke Brodersen
Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-001-2

Inhalt

Einleitung
Gesundes Gehirn, gesundes Altern 9

Die Wahrheit über das Alter und das Gehirn 10
Die stürmischen Vierziger 12
Mythen über das reife Alter 14
Jahre des Friedens, des Gebens und der Beziehungen 18
Die fünf Stufen der Gehirnschulung gemäß BEST – „Brain Education System Training" 19
Ihre BEST-en Momente 23
Der Jangsaeng-Lebensstil 24
Fünf gesunde Gewohnheiten für ein alterndes Gehirn 26
Quiz für ein junges Gehirn 27

1 Ihr sensibilisiertes Gehirn 34

Der Nutzen körperlicher Bewegung 35
Oberhalb des Nackens fit sein 36
Ein Wort über das Ki 37
Gut für den Körper, gut fürs Gehirn 39
Ernährung und Ihr Gehirn 43
Die Durchführung der Gehirnsensibilisierung 44
Der Zusammenhang mit Stress 47
Neue Verbindungswege zur Gesundheit schaffen 47

Aktivitäten zur Gehirnsensibilisierung 50
Die richtige Haltung 50
Übungen, um den Körper zu öffnen 52
Dehn- und Streckübungen 63
Übungen zum Wahrnehmen der Energie 71

2 Ihr flexibles Gehirn 75

Ihr Gehirn ist nie zu alt, um sich anzupassen 77
„Nutze es oder verliere alles“ 79
Das Schreckgespenst Alzheimer 80
Fragen Sie Ihr Gehirn 82
Holen Sie Ihr Rätselheft heraus 84
Der Lohn des Alters 86
Gehirnflexibilisierung 88
Graue Zellen: Was Sie sonst noch
für Ihr Gehirn tun können 89

Aktivitäten zur Förderung der Gehirnflexibilität 90
Übungen für die Ausgewogenheit des Gehirns 90
Übungen für das Gleichgewicht des Körpers 94
Übungen zur Körper-Gehirn-Koordination 96
Übungen für die Flexibilität des Gehirns 101

3 Ihr aufgefrischtes Gehirn 104

Ihre emotionale Vorgabe 106
Ihre Stimmungen erkennen und bereinigen 108
Die Beharrlichkeit der Erinnerung 111
Ihr ausgereiftes altes Gehirn 113
Ihre emotionale Intelligenz steigern 115
Ändern Sie Ihren „Längengrad" 117
Was ist Gehirnauffrischung? 119
Einfache Wege, Ihren „Längengrad“ einzustellen 120

Aktivitäten zur Auffrischung des Gehirns 123
Selbstreflexionsübungen 123
Vorbereitung auf das emotionale Loslassen 125

Übungen, um emotional loszulassen 127
Anleitung zur Heilung 130

4 Ihr integriertes Gehirn 135

Ihr Drei-Ebenen-Gehirn 137
Die Hürden des Alters 138
Sich selbst neu erfinden 139
Gehen Sie tief in sich 141
Provozierende Fragen 143
Ein neues Ich erschaffen 143
„Ich wusste gar nicht, dass ich das kann!“ 145
Ein neues Bewusstsein 146
Die richtigen Fragen stellen 147

Aktivitäten zur Gehirnintegration 148
Runde Linien zeichnen 148
Gehirnwellenschwingung 151
Kreativitätsübungen 153
Übungen zum Energieaufbau 155

5 Ihr souveränes Gehirn 160

Die eigene Verwandlung vollenden 162
Eine spirituelle Suche 162
Herr im Haus 164
Ihre Ziele finden 165
Meditation fürs Leben 167
Die Macht der geistigen Ausrichtung 168
Sie entscheiden 169

Folgen Sie Ihrem Traum 170
Der Lebensstil der Gehirnsouveränität 172

Aktivitäten der Gehirnsouveränität 173
Meditationshaltungen 173
Visionsmeditation 175
Ihre wahre Identität entwickeln 178

Nachwort
Das Jangsaeng-Ideal verkörpern 182

Anhang
Gehen Sie sich jung: Jangsaeng-Gehen 187

1. Einführung 187
2. Die Jangsaeng-Methode 193
3. Das gehende Gehirn 207
4. Die Beinarbeit verrichten 212
Übersicht über die Gehirnschulung gemäß BEST 217
Das Programm der Gehirnschulung
für erfolgreiches Altern 218
Der Fitnesstest für Senioren 221

Funktions-Fitnesstest für Senioren 228
Bibliografie 230
232
Dank 233
Über die Autoren 234

Einleitung

Gesundes Gehirn, gesundes Altern

Das Gehirn ist der Sitz unseres Menschseins. Der erste Funke einer Gehirnwellenaktivität bezeichnet den Beginn eines jeden Menschenlebens; das letztendliche Aufhören dieser Aktivität kennzeichnet das Ende dieses Lebens. Jede Erfahrung, jedes Gefühl und jede Erinnerung erreicht uns durch die Vermittlung des Gehirns. Es ist die Quelle all unserer Kunst, Wissenschaft und Kultur. Angetrieben von unzähligen Billionen Nervenverbindungen umarmen wir unsere Kinder, lernen wir, einen Baseball zu schlagen, schreiben wir erste Romane, beten zu unserem jeweiligen Gott und wenden uns unseren Freunden zu, um ihnen zu helfen. Praktisch gesehen, *sind* wir unser Gehirn.

Mithin kann es beunruhigend sein, ins mittlere Alter zu kommen oder sogar ein noch höheres Alter zu erlangen und die Aussagen der öffentlichen Medien darüber zu hören, was unser Gehirn erwartet, wenn wir älter werden. Unsere Kultur wimmelt von Bildern bejahrter Individuen, deren Geist vernebelt, verwirrt und nutzlos ist. Wenn wir an Alter und Gehirn denken, kommen uns Begriffe wie Demenz, Alzheimer und Parkinson-Krankheit in den Sinn. Selbst wenn unsere Gedanken sich nicht mit solchen Untergangsszenarien befassen, lehrt uns die herkömmliche Auffassung, ein aktives, kreatives, vitales, sich verbesserndes Gehirn sei in einem alternden Körper so selten zu finden wie ein versunkener Schatz auf dem Grund des Ozeans.

Keiner von uns denkt gerne daran, dass wir unser Gedächtnis oder unsere Fähigkeit, zu denken und logisch zu schlussfolgern, im Verlauf des Alterns verlieren. Und doch gehen die meisten von uns davon aus, dass genau dies geschehen wird, ganz gleich, was wir tun. Wir akzeptieren also passiv die Vorstellung, vergesslich zu werden, und halten es für unvermeidlich. Wir ärgern uns über Gedächtnisausfälle im fünften oder sechsten Lebensjahrzehnt und befürchten, es sei ein vorzeitiges Ausbrechen von Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz. Wir erzählen bange Witze über Ältere, die ihre Identität verloren haben, und lachen, während wir beten, nicht selbst zur Zielscheibe der Witze anderer zu werden, wenn wir neunzig sind. Nun, vielleicht ist es höchste Zeit, einige Mythen über das alternde Gehirn auszuräumen.

Die Wahrheit über das Alter und das Gehirn

Seit über 25 Jahren arbeiten wir daran, die Wahrheit über das Gehirn und seine Rolle als Quelle und Vermittler sämtlicher menschlicher Aktivität zu verstehen. Wichtiger noch: Wir haben nach Wegen

gesucht, wie jeder von uns aus dem praktisch grenzenlosen Potential des Gehirns für Wachstum, Glück und ein Leben in Frieden und Gesundheit schöpfen kann. Bei unserer Suche haben wir eine neue Wahrheit in Bezug auf das Gehirn entdeckt: Es ist unendlich anpassungsfähig. Denn unser Gehirn ist der ultimative entscheidende Faktor unserer Kultur, unseres Bewusstseins und unseres Verhaltens. Indem wir unser Gehirn entwickeln, wie wir einen Muskel entwickeln würden, befähigen wir uns selbst, unsere Wirklichkeit zu ändern. Unser Gehirn erschafft unsere Welt; es ist daher höchste Zeit, die Kontrolle über unser Gehirn zu übernehmen, um eine Welt zu schaffen, in der wir leben wollen.

In diesem Buch werden wir Ihnen zeigen, dass Sie, statt veraltete Vorstellungen über das Altern des Gehirns passiv zu akzeptieren, ihrem Gehirn aktiv dabei helfen können, sich zu entwickeln und sein Potential freizusetzen. Die Gehirnschulung gemäß BEST – engl. „**B**rain **E**ducation **S**ystem **T**raining“[1] – ist eine Methode, durch die Sie die Ihnen innewohnenden Fähigkeiten in Bezug auf Gesundheit, Wohlbefinden, Leistung und inneren Frieden durch optimales Management Ihres Gehirns entwickeln können. Mit Hilfe von BEST können Sie Ihrem Gehirn beibringen, auch mit fortschreitendem Alter noch kreativer und produktiver zu werden. Sie sind in der Lage, größere Harmonie zwischen Ihrem Geist und Ihrem Körper zu fördern und neue Freude und Frieden in Ihrem Leben und in der Welt, die Sie umgibt, zu entdecken. Grundsätzlich können Sie traditionellem Denken über das alternde Gehirn trotzen und sich noch in fortgeschrittenem Alter gesteigerter geistiger Beweglichkeit und Kreativität erfreuen.

Die Informationen dieses Buches sind weder bloße Vermutungen noch Wunschdenken. Sie sind das Ergebnis jahrelanger und empiri-

1 „Lehrsystem der Gehirnschulung“

scher Forschungen über die Beschaffenheit des Gehirns und die Art und Weise, wie es auf die Handlungen des Körpers reagiert. Sie resultieren zudem aus der Arbeit Ilchi Lees mit Yoga, Gesundheitserziehung und Wellness-Ausbildung, mit Meditation und anderen Traditionen Asiens, die Geist und Körper zu einem gesunden, integrierten Ganzen vereinigen. Ebenso beruhen sie auf der Arbeit von Dr. Jones, insbesondere im Bereich der Bewegungslehre und Sportgerontologie (im Englischen als *Gerokinesiology* bezeichnet), der Wissenschaft über die Wechselwirkungen von körperlicher Bewegung und Altern.

Die Wahrheit über das alternde Gehirn ist einfach, aber außergewöhnlich: Obwohl ein gewisser Verlust an Klarheit und Erinnerungsvermögen im Lauf der Jahre unvermeidlich ist, unterliegt ein Großteil des Gehirnalterungsprozesses Ihrer Kontrolle. Sie können mit sechzig, siebzig, achtzig und darüber hinaus noch ein leistungsfähiges Gehirn haben. Sie brauchen sich nur dafür zu entscheiden, es für eine bessere Lebensweise zu schulen.

Die stürmischen Vierziger

Für Seeleute bezieht sich der Ausdruck *stürmische Vierziger* auf das Gebiet unterhalb vierzig Grad südlicher Breite, wo das Meer für kleine Schiffe wegen hohen Seegangs und starker Winde allmählich immer erbarmungsloser und gefährlicher wird. Doch für jeden Mann und jede Frau kann der Ausdruck auch das Alter ab vierzig bezeichnen, wenn das Gehirn mit einer wachsenden Gefahr, abzubauen, konfrontiert wird. Neue Forschungen haben ergeben, dass im Gehirn von Menschen über vierzig jene Teile des Gehirns, die mit Gedächtnis und kognitiven Abläufen zu tun haben, allmählich in ihrer Funktionsfähigkeit nachlassen – zumindest bei manchen. Obwohl die Forschungen keineswegs

beweiskräftig sind, wird dadurch angedeutet, dass in unserem fünften Lebensjahrzehnt viele von uns unter Umständen physische Gehirnausfälle haben, ohne es zu merken.

Wir finden das kaum überraschend. Schließlich haben viele von uns bereits die Erfahrung gemacht, dass es im mittleren Alter schwierig sein kann, sich an Dinge zu erinnern; zum Beispiel daran, wo wir die Autoschlüssel gelassen haben, was wir in der Küche holen wollten usw. Dass das Gehirn, ebenso wie der Rest des Körpers, altersbedingten Veränderungen unterworfen ist, ist nichts Neues. In den Jahren zwischen dem zwanzigsten und achtzigsten Lebensjahr verlieren wir etwa fünf bis zehn Prozent unserer Gehirnmasse, und diese natürliche Veränderung bringt einige Beeinträchtigungen mit sich, wie zum Beispiel eine langsamere Reaktionszeit am Steuer oder das Unvermögen, sich an den Namen einer neuen Bekanntschaft zu erinnern. Doch obwohl das alternde Gehirn naturgemäß einigen Schaden erleidet, ist Demenz keine unvermeidbare Begleiterscheinung des Alters. Sie können viel tun, um dem vorzubeugen.

Einem weiteren allgemein verbreiteten Mythos über das alternde Gehirn zufolge bestimmt unser genetisches Erbe letztendlich die Gesundheit unseres Gehirns, so dass sie außerhalb unserer Kontrolle liegt. Weil Tante Anna mit 85 Jahren nicht mehr wusste, wer sie war, vermuten wir, dass das Schicksal diese Erfahrung mit großer Wahrscheinlichkeit auch für uns bereithält. Aber war Tante Anna nicht fettleibig? Hat sie sich genügend bewegt? Wie hat sie sich ernährt? Hat sie Neues gelernt, als sie älter wurde, oder hörte sie auf zu lernen? Eine ganze Reihe langfristiger Studien, insbesondere die von der MacArthur Foundation durchgeführten Untersuchungen, bestätigen, dass anhaltende Gesundheit bis ins hohe Alter nur zu fünfzehn bis dreißig Prozent von unseren Genen bestimmt wird. Der Rest beruht hauptsächlich auf den Entscheidungen und dem Verhalten, die sich aus

unserem Lebensstil ergeben, aus unserer Persönlichkeitsstruktur, der Umwelt und den Ereignissen in unserem Leben.

Denken Sie einmal einen Moment lang über die Konsequenzen dieser Aussage nach. Sie sind Ihrer DNS nicht hilflos ausgeliefert. Es steht in unser aller Macht, mindestens siebzig Prozent unseres Alterungsprozesses zu kontrollieren, und zwar durch Entscheidungen, die wir im Lauf unseres Lebens hinsichtlich Ernährung, Bewegung, geistiger Gesundheit, Lernen und Beziehungen treffen. Wir brauchen nicht nur tatenlos hoffend zuzusehen, wie unser Körper und unser Gehirn altern, und dabei das, was herauskommt, als „so ist es nun einmal" zu akzeptieren. Wir können in Eigeninitiative bewusste Entscheidungen treffen, um unseren Körper und unser Gehirn dabei zu unterstützen, bis ins siebte, achte, neunte Lebensjahrzehnt hinein gesund zu bleiben. Das bedeutet zwar eine beträchtliche Verantwortung, aber auch eine wundervolle Hoffnung für die Zukunft.

Mythen über das reife Alter

In Wahrheit muss hohes Alter keinesfalls mit einem Verlust von Gehirnfunktionen einhergehen. Neuere Studien zeigen zwar tatsächlich, dass Menschen mit einem bestimmten Gen mit größerer Wahrscheinlichkeit an Alzheimer erkranken oder ihr Gedächtnis verlieren, aber dennoch: Dieselbe Studie weist auch darauf hin, dass Diabetes und Herzkrankheiten mit demselben Risiko behaftet sind, und wie wir bereits gesagt haben, handelt es sich dabei um Krankheiten des Lebenswandels. Nach Jahrzehnten der Forschung ist deutlich geworden, dass körperliches Wohlergehen, Lebensstil, Gewicht, Ernährung und Bewegung weit wichtigere Faktoren für die Gesundheit des Gehirns sind als Gene oder Alter. Unser Alter können wir uns nicht aussuchen,

gesund zu leben aber schon. Die Entscheidung für einen Lebensstil, die wir heute treffen, spielt eine große Rolle, wenn festgelegt wird, wie scharf unser Geist und unser Gedächtnis morgen sein werden.

Hier sind einige weitere verbreitete Mythen im Zusammenhang mit dem Gehirn und Alter:

Mythos:
Gravierender Abbau des Gehirns ist unvermeidlich. Ja, mit fortschreitendem Alter kommt es zu Veränderungen in der Struktur und den chemischen Eigenschaften des Gehirns. Sie müssen jedoch nicht zwangsläufig zu einem steilen Abfallen der geistigen Fähigkeiten führen. In *Newsweek* sagt der Mediziner Dr. Gene Cohen, Gründungsdirektor des Center on Aging, Health, and Humanities („Zentrum des Alterns, der Gesundheit und der Geisteswissenschaften") am Medical Center der George Washington University, er habe in seiner Arbeit beim Entwickeln von Spielen zur Verbesserung der geistigen Funktionen alternder Männer und Frauen Folgendes herausgefunden: Die linke und rechte Hälfte des Gehirns (die linke ist für lineares, logisches Denken zuständig, die rechte für Kreativität und Intuition) sind mit fortschreitendem Alter immer besser integriert, was zu einem größeren kreativen Potential führt. Cohen gibt an, es werde deutlich, dass das Gehirn bei angemessenem Lebensstil und entsprechenden Herausforderungen mit fortschreitendem Alter in vielerlei Hinsicht stärker werden könne.

Mythos:
Ich werde dümmer, weil meine Gehirnzellen absterben. Stimmt, Gehirnzellen sterben, wenn wir altern. Unser ganzes Leben lang sterben Gehirnzellen und neue Zellen werden geboren. Viele Jahre lang ging man jedoch davon aus, dass die Gehirnzellen

(vorausgesetzt, man trinkt während der College-Zeit nicht exzessiv und verursacht dadurch ein verfrühtes Zellsterben) im Rentenalter schneller „den Löffel abgeben". Es stellt sich jedoch heraus, dass auch diese Annahme nicht zutrifft. Offenbar verlieren wir unser ganzes Leben lang beständig Gehirnzellen, bedingt durch Ursachen, die von Stress und Ernährungsdefiziten bis hin zu Umweltgiften reichen. Einige Neurowissenschaftler sind inzwischen auch der Ansicht, dass Gehirnzellentod Teil des Lernprozesses des Gehirns sein könnte. Der Tod einiger Zellen bahnt neuen Verbindungen den Weg, die sich entwickeln, wenn wir lernen; er ist Teil der Formung des Gehirns, die stattfindet, wenn das Gehirn aktiv bleibt und beständig lernt.

Mythos:
Das erwachsene Gehirn vermag keine neuen Verbindungen zu bilden. Viele Jahre lang waren Hirnforscher sicher, dass das Gehirn keine neuen Zellen bilden könne, um verlorene zu ersetzen. Doch Mitte der neunziger Jahre entdeckten sie zunehmend Anhaltspunkte dafür, dass das Gehirn neue Nervenzellen in einigen Regionen des Gehirns bildet, die mit dem Gedächtnis zusammenhängen, ein Prozess, der als Neurogenese bezeichnet wird. Dieses Phänomen spricht insbesondere auf regelmäßige körperliche Ertüchtigung an. Dies bedeutet, dass Training nicht nur Ihrem Herzen, Ihren Knochen und Muskeln guttut, sondern auch Ihrem Geist. Studien, die auf der Arbeit des Neurologen Scott Small von der Columbia Universität und des Neurobiologen Fred Gage vom Salk Institute basieren, legen nahe, dass regelmäßige Bewegung dem Gehirn mehr sauerstoffreiches Blut zuführt, ebenso wie einen chemischen Bestandteil namens *Brain-derived Neurotrophic Factor* – „aus dem Gehirn abgeleiteter neurotropher Faktor" – bzw. BDNF. Diese und andere Faktoren verbessern allem Anschein nach das Gedächtnis, das Lernen und andere Gehirnfunktionen.

Vielleicht die aufregendste Entdeckung ist die Tatsache, dass für die Lebenskraft des Gehirns, ebenso wie für die des Körpers, das Prinzip „use it or lose it – nutze es oder verliere es" gilt. Eine neue Studie an der medizinischen Fakultät der Universität von Pittsburg zeigt: Je stimulierender und intellektuell herausfordernder wir unser Leben gestalten, desto besser stehen unsere Chancen, unser alterndes Gehirn vital, scharfsinnig und rege zu erhalten. Wie die Muskeln, so verkümmert anscheinend auch unser Gehirn bei mangelnder Benutzung und ist nicht mehr in der Lage, neue Nervenverbindungen zu bilden und sterbende Gehirnzellen zu ersetzen.

Ältere Menschen, die den traditionellen Weg des Rentnerdaseins einschlagen, im Schaukelstuhl auf der Veranda oder vor dem Fernseher sitzen und wenig oder gar nichts tun, beschwören Demenz und den Rückgang der Gehirnfunktionen herauf. Dementsprechend hält eine bereichernde Umgebung, wie die Gehirnforscherin Marion C. Diamond es nennt – eine Umgebung voller Spiele, Entdeckungen, Lernen und Herausforderungen –, das Gehirn aktiv, so dass es beständig Verbindungswege produziert. Diese Eigenschaft, bekannt als Neuroplastizität, weist darauf hin, dass sich unser Gehirn in der richtigen Umgebung zu entwickeln und zu verändern vermag – unser ganzes Leben lang.

So viel zu der Vorstellung, „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr". Er kann es nicht nur, sondern er soll es sogar. Das eigene Leben so zu gestalten, dass man täglich etwas Neues hinzulernt oder die Welt auf neue Weise sieht, erhöht nicht nur die Gesundheit des Gehirns und die geistige Aktivität, sondern verleiht dem Leben auch größere Freude und Zufriedenheit. Was gut für unser Gehirn ist, ist auch gut für unsere Seele.

Jahre des Friedens, des Gebens und der Beziehungen

Betrachten wir führende neurologische Forschungen und unsere eigene persönliche und berufliche Erfahrung als Beobachter des Gehirns und des Alterns, dann erkennen wir, wie sich ein Muster herauskristallisiert. Wenn wir älter werden und unser Gehirn als Folge eines verdichteten neuronalen Wachstums und Zelltodes langsamer wird, entschädigen uns andere Faktoren dafür. Die meisten älteren Menschen können Veränderungen der Gehirnfunktion ausgleichen. Eine Verringerung der Arbeitsanforderungen bedeutet mehr Gelegenheiten, sich auf Beziehungen zu konzentrieren und darauf, es anderen zu vergelten, und das wiederum ermöglicht eine stärkere Ausrichtung auf das Glücklichsein. Alter bringt Weisheit, mehr Besonnenheit und weniger Angst mit sich, weil wir allmählich besser verstehen, wie das Leben funktioniert und was wirklich wichtig ist: andere Menschen, die Natur, Schönheit, Frieden, Kreativität und Freude. Altwerden mag zwar bisweilen schwierig sein, aber es ist auch lohnend.

Stellen Sie sich nun vor, wir würden heute beginnen, unser Gehirn zu trainieren und zu schulen und uns selbst vor die Herausforderung stellen, Neues zu lernen (zum Beispiel Sprachen, Musikinstrumente oder etwas Handwerkliches). Stellen Sie sich vor, wir würden die Weisheit und spirituelle Reife des späteren Lebens mit einem beweglichen, scharfsinnigen Geist verschmelzen, den Jahre oder Jahrzehnte gesunder Gehirnschulung hervorgebracht haben! Wir können das überlegene Urteilsvermögen des Alters mit der geistigen Schärfe der Jugend verbinden. Das wäre ein ganz schönes Paket, eines, das unsere Vorstellung darüber verändern würde, was es heißt zu altern. Genau das bietet die BEST-Methode: einen Weg zu körperlicher Vitalität, emotionalem Frieden und persönlichem Sinn.

Das Vermögen von BEST, die beste Leistung des Gehirns zutage zu fördern, bietet einen weiteren Vorteil, der alternden Individuen wichtig ist: Es kann die Notwendigkeit für kostspielige medizinische Versorgung reduzieren. Wie Sie noch entdecken werden, bezieht BEST Körper und Geist ein, und zwar in einem Programm der körperlichen Bewegung, der Meditation, der geistigen Herausforderung und der emotionalen Bereinigung.

Wenn Sie sich von diesem Programm leiten lassen, werden Ihr Gehirn und Ihr Geist sich insgesamt einer besseren Gesundheit, größerer geistiger Schärfe und verringerter Stressanfälligkeit erfreuen. BEST kann Sie dabei unterstützen, die für das höhere Alter so typischen gesundheitlichen Probleme hinauszuschieben oder sie ganz abzuwenden; es kann Sie von Krankenhäusern fernhalten und Ihre Ausgaben für medizinische Versorgung reduzieren, in einer Zeit, da die Kosten steigen und die Gesundheitsfürsorge für Ältere gefährdet ist.

Die fünf Stufen der Gehirnschulung gemäß BEST – „Brain Education System Training"

BEST hat eine andere Sicht des Gehirns als die Mainstream-Neurowissenschaft. Obgleich wir anerkennen, dass Neurowissenschaft und Neurobiologie im Verständnis der physischen Funktionen dieses erstaunlichen Organs in bemerkenswerter Weise vorangekommen sind, so ist doch der Wissenschaft wenig darüber bekannt, wie das Gehirn bewusste Erfahrung hervorbringt. Obwohl also viele Wissenschaftler die reduzierende Ansicht übernehmen, der Geist sei nicht mehr als elektrische und chemische Prozesse des Gehirns, haben wir eine ganzheitliche Sicht, die in Grenzwissenschaften eingebunden ist, aber auch auf der persönlichen Erfahrung der Praktizierenden beruht.

Für uns ist das Gehirn ein bemerkenswertes Organ, das dem Geist eine Gestalt und Anwendungsmöglichkeiten verleiht. Die Quelle des Geistes liegt wiederum in der Einheit der Existenz, von der Mystiker und Weise seit Jahrhunderten gesprochen haben.

Der Wert dieser Sicht besteht darin, dass sie Ihnen bewusste Kontrolle über die Entwicklung Ihres Gehirns gibt. Statt ein machtloser Automat zu sein, der durch das Feuern Ihrer Neuronen kontrolliert wird, können Sie selbst gestalten, wie sich Ihr Gehirn entwickelt. BEST rät Ihnen, die Art und Weise zu ändern, wie Sie über Ihr Gehirn denken. Statt zu sagen, „ich bin mein Gehirn", sagen Sie, „ich bin Herr über mein Gehirn". Dieser Gedanke verwandelt Ihr Gehirn sofort in ein fein eingestelltes und komplexes Instrument unter Ihrer Kontrolle. Es wird Sie wecken und Ihnen neue Fähigkeiten verleihen, und Ihr erwachtes Selbst wird nach und nach in der Lage sein, auf die Situationen, die sich in Ihrem Leben ergeben, bewusst zu antworten, statt instinktiv darauf zu reagieren. Sie können bewusst leben und verstehen, wie die Aktivität Ihres Gehirns das Wesen jeder Ihrer Interaktionen mit Menschen, Objekten und Erfahrungen bestimmt.

Wenn wir schon einmal dabei sind, lassen Sie uns auch gleich den Unterschied zwischen dem Gehirn und dem Geist definieren. Das Gehirn ist das physische Organ, in dem ein Großteil der Aktivitäten des Geistes stattfindet. Der Geist ist nicht nur das Gehirn; vielmehr existiert er in jeder Zelle des Körpers. Er ist eine Sammlung bewusster und unbewusster Prozesse, die unser mentales und körperliches Verhalten lenken. Der Geist nimmt wahr, denkt, schlussfolgert, fühlt, will, hat Vorstellungen und Wünsche. Das Gehirn ist ein Organ voller Energie, das elektrische Impulse über sein komplexes neuronales Netz hinweg einsetzt, damit Zellen kommunizieren und Informationen austauschen. In der Gehirnschulung gemäß BEST werden Sie

Übungen und Praktiken erlernen, die darauf abzielen, den Fluss Ihrer Gehirnenergie zu verbessern und die Funktionsweise Ihres Gehirns im wahrsten Sinne des Wortes zu transformieren. Das mag außergewöhnlich klingen, aber nur deswegen, weil Sie es nicht gewohnt sind, an Ihr Gehirn wie an einen Bizeps oder einen Bauchmuskel zu denken. Genau wie diese Körperteile kann auch Ihr Gehirn durch konsequente Stimulation umgeformt werden. Wenn Sie eine Vorstellung von Ihrem Gehirn als etwas nicht zu Beeinflussendes haben, weil Sie es nicht sehen oder berühren können, ist es an der Zeit, auf neue und aufregende Weise zu denken.

Die Gehirnschulung gemäß BEST umfasst fünf Stufen, von denen jede auf der Wirkung der vorhergehenden Stufe aufbaut, um auf Körper und Geist einzuwirken.

1. Gehirnsensibilisierung. Wie wir bereits diskutiert haben, sind Körpertraining und Gehirnvitalität eng miteinander verbunden. Sie werden das Verbindungsglied zwischen Bewegung und Gehirnentwicklung entdecken, indem Sie sich auf Muskelbewegung, gesunde Gelenke, verdauungsfördernde Bauchübungen und Übungen zum Wecken der fünf Sinne konzentrieren. Diese einleitende Stufe fördert eine größere Bewusstheit in Bezug auf das Gehirn und weckt Körper und Gehirn.

2. Gehirnflexibilisierung. Ihr Gehirn hat die Fähigkeit, das ganze Leben lang neue Aufgaben zu bewältigen. Diese Stufe kurbelt diese Fähigkeit an, um Sie dabei zu unterstützen, die Flexibilität Ihres Gehirns zu verbessern und es von eingefleischten Denkgewohnheiten zu befreien. Durch anspruchsvolle Aufgaben und Übungen trainieren Sie Ihr Gehirn erneut darin, effektiver zu arbeiten.

3. Gehirnauffrischung. Die negativen Gedankenmuster, die Sie vielleicht im Lauf des Lebens geformt haben, bilden Rückstände, die Ihr Potential blockieren und tiefe emotionale Heilung verhindern. Hier werden Sie damit beginnen, alte Traumata und unproduktive Emotionen loszulassen, um eine positivere Perspektive zu entwickeln und Ihre emotionale Intelligenz zu steigern.

4. Gehirnintegration. Auf dieser Ebene hat Sie der körperliche und emotionale Großputz, den Sie bereits hinter sich haben, auf die echte Arbeit von BEST vorbereitet: alle Regionen Ihres Gehirns zu integrieren, um eine neue Identität zu bilden, nicht vom Ego begrenzt, eine Identität, die an der wahren Einheit aller Dinge teilhat. Mit dieser tiefen Arbeit werden Sie allmählich den Sinn Ihres Lebens entdecken und die Kreativität freisetzen, die Ihnen latent immer schon innewohnte.

5. Gehirnsouveränität. Zuletzt werden Sie fortfahren, Ihr Gehirn zu transformieren und neue Nervenverbindungen zu bilden und zu festigen. Dies führt Sie zu einem Zustand der Selbstverwirklichung, in dem Sie an dem Frieden teilhaben, den Sie sich selbst gewährt haben, und an dem Bewusstsein, das Sie von sich selbst als Besitzer Ihres Gehirns haben. Während Sie weiterhin lebenslange BEST-Gewohnheiten entwickeln, werden Sie klarer in Ihren Entscheidungen und gestalten Ihre Beziehungen dauerhafter und erfüllender.

Basierend auf einer Verschmelzung von yogaähnlichen Übungen, Meditation (als Hilfsmittel für geistiges und emotionales Wachstum, nicht als religiöse Praxis), von anspruchsvoller körperlicher Bewegung und stimulierenden intellektuellen Aufgaben ist BEST eine wegweisende Disziplin, perfekt geeignet für Menschen mit dem Wunsch, in ihren reifen Jahren nicht nur gesünder, sondern auch

mit mehr Freude und Liebe zu leben und sich ihrer selbst bewusster zu sein. Mit den zusätzlichen neuesten Erkenntnissen der heutigen gerontologischen und neurologischen Wissenschaft kann dieser Ansatz für viele noch kommende Jahrzehnte zu einem regelrechten Jungbrunnen werden.

Ihre BEST-en Momente

Bevor wir zu den Stufen von BEST übergehen, noch ein paar „weise Worte" darüber, wie Sie Ihre jetzt vorherrschende Denkweise ändern. Eine der Segnungen des alternden Gehirns ist die Tatsache, dass Sie über ein tiefes Reservoir an vorhandenem Wissen verfügen, das Ihnen hilft, sich sofort einen Überblick über eine Situation zu verschaffen.

Das bedeutet, Sie haben die nötige Einsicht, um einen besonderen Moment augenblicklich zu genießen, eine Art von Einsicht, die einem jüngeren Menschen häufig fehlt. Während junge Menschen normalerweise in die Zukunft und auf die nächste Hürde mit geringem Bezug zur Gegenwart blicken, erlaubt Ihnen Ihre durch die Zeit erprobte Perspektive, eine Pause einzulegen und wirklich im gegenwärtigen Augenblick zu sein, dem alle wahren Freuden des Lebens entspringen. Dieses Charakteristikum ist jedoch nicht nur auf Personen jenseits der Pensionsgrenze beschränkt. Ganz gleich, wie alt Sie sind: Sie können Ihren Geist trainieren, in *diesem* Moment wahrzunehmen und zu leben. Teilweise ist es das, worauf es bei BEST ankommt: alles Lernen, alle Freude und allen Frieden, den jeder Moment zu bieten hat, herauszuziehen und dann zum nächsten Moment weiterzugehen.

Den eigenen Geist zu trainieren, auf diese Weise das Leben anzugehen, wird ihre reifen Jahre in ein wunderbares Abenteuer ver-

wandeln. Statt einen Prozess des Verfalls zu durchlaufen, werden Sie sich einer Lebhaftigkeit erfreuen, die nur wenige Menschen jeglichen Alters jemals wirklich erfahren, denn Sie haben das Beste aus dem unbegrenzten Potential Ihres Gehirns gemacht.

Der Jangsaeng-Lebensstil

Das Wort *jangsaeng* ist koreanisch und kann grob als „Langlebigkeit" übersetzt werden. Der englische Begriff hat jedoch nicht ganz dieselbe Konnotation.[2] Für uns bedeutet Langlebigkeit hauptsächlich ein langes Leben in dem Sinne, dass Zeit vergeht. Der koreanische Begriff suggeriert jedoch nicht nur, viele Jahre zu leben, sondern auch, sie wirklich vital zu leben. Jangsaeng-Menschen tragen eine jugendliche Vitalität in ihre älteren Jahre hinein, die ihren Altersgenossen sonst fehlt. Für Jangsaeng müssen Sie sehr viel mehr haben als ein langes Leben. Der Gang von Jangsaeng-Menschen ist federnd, und sie haben ein Funkeln in den Augen, das selbst für die Jüngsten um sie herum inspirierend ist.

Im Westen haben wir viel getan, um eine lange Lebensdauer zu fördern. Mit voranschreitender westlicher Medizin leben die Menschen heutzutage immer länger. Eine verlängerte Lebensspanne sollte jedoch nicht das einzige Ziel sein. Es ist wichtiger, dass wir ein erfüllteres, glücklicheres Leben führen und nicht nur ein längeres. Dieses Buch wurde geschrieben, um Jangsaeng bekannt zu machen, einen Lebensstil, der eine positive, gesunde Lebensweise durch Bewusstheit und Nutzung des Gehirns fördert.

Im Anhang finden Sie eine Beschreibung des Jangsaeng-Gehens (S. 187), eine Art des Gehens, die den Körper und das Gehirn ener-

2 Das gilt auch für das deutsche Wort. (Anm. d. Ü.)

giegeladen und jugendlich erhält. Dies ist ein Beispiel dafür, dass das, was wir täglich tun, wie zum Beispiel gehen, unsere Lebensqualität sehr stark beeinflusst. Alle Informationen in diesem Buch sind dafür bestimmt, den Jangsaeng-Lebensstil zu fördern, indem Menschen geholfen wird, in ihren späteren Lebensjahren das Beste aus ihrem Gehirn zu machen. Nutzen Sie sie bitte dafür, ein Jangsaeng-Gehirn und ein Jangsaeng-Leben zu kreieren.

Fünf gesunde Gewohnheiten für ein alterndes Gehirn

1. Bewegen Sie sich regelmäßig.
Anregende Übungen für Herz und Kreislauf bringen sauerstoffreiches Blut ins Gehirn. Sie sollten mindestens dreimal pro Woche dreißig Minuten Konditionstraining machen. Praktizieren Sie auch mindestens zweimal wöchentlich Krafttraining, denn Muskelaufbau produziert ebenfalls mehr Energie für das Gehirn.

2. Reduzieren Sie Stress.
Stress ist eine der Hauptursachen für Krankheiten, aufgrund des Hormons Cortisol. Zu viel Stress kann den Hippocampus abnutzen, der eine Rolle bei der Gedächtnisfunktion spielt. Bewegung und Meditation können helfen.

3. Schlafen Sie genug.
Schlafentzug ist der Spitzenreiter unter den Ursachen für verschwommenes, zusammenhangloses geistiges Arbeiten. Studien zeigen, dass Menschen, die nachts mindestens acht Stunden schlafen, einen Teil des altersbedingten Gehirnverfalls abwenden können.

4. Essen Sie fettarm und gesund.
Blutzuckeranstieg und Fettablagerungen in den Gefäßen, die mit Überernährung einhergehen, können das Gehirn schädigen. Eine kalorienarme Ernährung fördert die Durchblutung und kontrolliert auch das Gewicht, was den Blutdruck senkt.

5. Trainieren Sie Ihr Gehirn.
Versuchen Sie, jede Woche etwas Neues zu tun oder zu lernen, ob Sie nun einen Brief mit der Hand schreiben, die Sie normalerweise nicht benutzen, oder ob Sie sich Kenntnisse über eine neue Sprache aneignen. Das Gehirn vor neue Aufgaben und Aktivitäten zu stellen schafft neue Verbindungen, macht es wandlungsfähiger und verbessert seine Fähigkeit, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bearbeiten.

Die richtige Haltung

Wenn Sie Ihre Übungen machen, sollten Sie sich vergewissern, dass Sie eine gute Haltung und Körperausrichtung haben. Mit den Jahren hat Ihr Körper wahrscheinlich Gewohnheiten entwickelt, die alles andere als ideal sind. Wenn Sie sich bewusst darum bemühen, Ihre Haltung zu verbessern, bringen Sie hauptsächlich Ihrem Gehirn erneut bei, eine gesündere Gewohnheit anzunehmen. Versuchen Sie, diese Haltung beizubehalten, während Sie die Übungen im Stehen in diesem Buch durchführen.

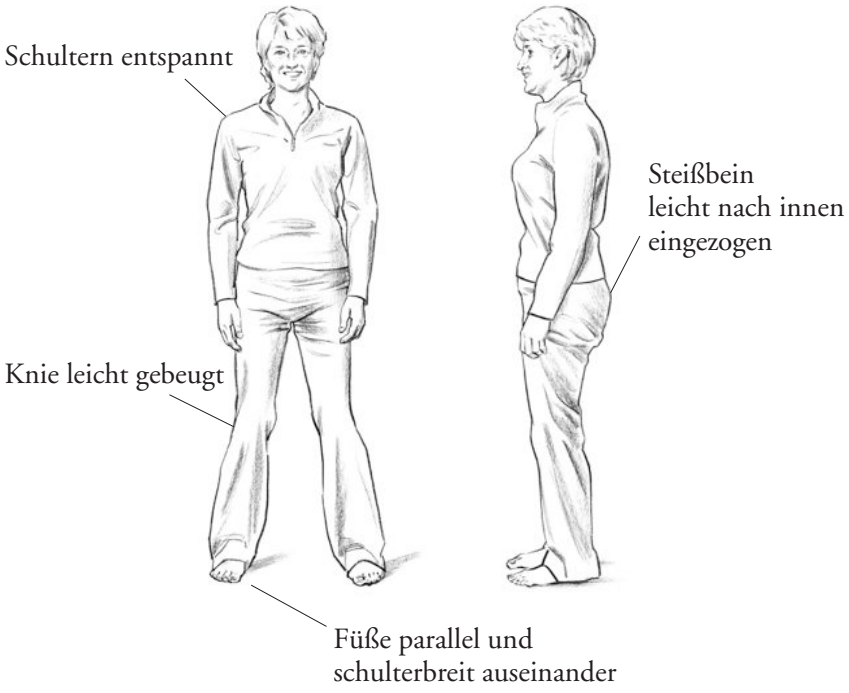
Wie für jede körperliche Übung, gilt auch hier: Geben Sie Acht, dass Sie die Grenzen Ihres Körpers nicht überschreiten. Denken Sie daran: Sie brauchen nicht perfekt zu sein. Üben Sie regelmäßig und Sie werden sich schrittweise verbessern.

Schultern: Entspannen Sie Ihre Schultern.
Taille: Richten Sie Ihre Taille gerade aus und rollen Sie Ihr Steißbein nach innen ein wie einen Haken. Wenn Sie das Steißbein einrollen, wird die S-Kurve Ihrer Wirbelsäule begradigt und eine sanfte Anspannung besteht im Unterleib.
Knie: Beugen Sie leicht und natürlich die Knie. Vermeiden Sie es, die Knie zu schließen, denn dies kann den Energiefluss blockieren.
Beine: Stellen Sie Ihre Beine schulterbreit auseinander. Die Beine zu weit zu spreizen kann die Energie im Unterleib und im Unterkörper zerstreuen.

Füsse: Stellen Sie Ihre Füße parallel nebeneinander, aber nicht mehr als schulterbreit auseinander, um zu vermeiden, die im Unterleib gespeicherte Energie zu verlieren.

Fusssohlen: Verlagern Sie das Gewicht Ihres Körpers gleichmäßig auf beide Fußsohlen.

Atmen: Wenn Sie sich strecken, konzentrieren Sie sich auf eine Region, in der Sie Schmerz verspüren. Atmen Sie sanft durch die Nase ein und stellen Sie sich vor, heilende Energie würde in diesen Teil Ihres Körpers strömen. Öffnen Sie leicht den Mund, atmen Sie ganz natürlich aus und spüren Sie, wie die Blockade in Ihrem Körper sich löst.

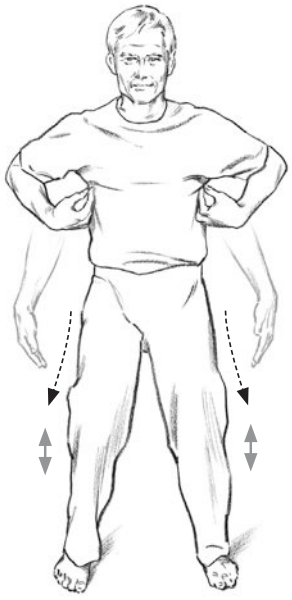


Übungen, um den Körper zu öffnen

Mit Hilfe dieser Übungsgruppe können Sie bewirken, dass Ihr Körper locker und entspannt bleibt. Viele dieser Übungen sind darauf ausgerichtet, dafür zu sorgen, dass die Gelenke weiterhin problemlos funktionieren, was für die lebenslange Beweglichkeit sehr wichtig ist. Es ist außerdem wirklich grundlegend für die Gesundheit des Gehirns, denn Inaktivität führt geradewegs dazu, dass jene sich verschlechtert. Sie kennen wahrscheinlich das Sprichwort „use it or lose it" – „was man nicht nutzt, geht verloren". Wir könnten es abändern und sagen: „Nutze deinen Körper oder verliere dein Gehirn." Diese Übungen können für den grundlegenden Erhalt von Körper und Gehirn ausgeführt werden und die Einflüsse der Zeit in Schach halten.

FEDERN UND STREICHEN

Wenden Sie diese einfache Technik an, um Spannungen in Ihrem Körper schnell zu lösen, besonders im Bereich der Schultern und im oberen Rücken. Sie können sich vorstellen, Sie würden sich Stress aus dem Körper streichen, wenn Sie auf und ab federn.



1 Stellen Sie sich hin, die Beine schulterbreit auseinander und die Füße parallel.
2 Legen Sie die Rückseiten Ihrer Finger unter Ihre Achselhöhlen.

3 Streichen Sie schnell seitlich von oben nach unten an Ihrem Körper entlang, während Sie die Knie leicht beugen.
4 Wiederholen Sie diese Bewegung zehn- bis zwanzigmal.

ARME SCHLEUDERN

Diese einfache, angenehme Bewegung trägt dazu bei, Spannungen im Körper zu lösen. Während Sie sie ausführen, versuchen Sie sich vorzustellen, Sie hätten den lockeren, sorglosen Körper eines Kindes, und federn Sie dabei auf und ab.

1 Entspannen Sie Ihre Schultern und beugen Sie leicht die Knie.
2 Behalten Sie Ihre Füße fest am Boden, unterhalb Ihrer Schultern, während Sie Ihre Arme von Seite zu Seite schwingen.
3 Federn Sie im Rhythmus der Bewegung in den Knien.
4 Wiederholen Sie diese Bewegung zwanzigmal oder mehr.

ABKLOPFEN DES GANZEN KÖRPERS

Diese Übung ist dafür bestimmt, die Blutzirkulation im ganzen Körper anzuregen. Die Durchblutung ist entscheidend, um Ihrem Gehirn frisches, sauerstoffreiches Blut zuzuführen. Zudem wird jedes Mal, wenn Sie eine bestimmte Region Ihres Körpers beklopfen, der entsprechende Teil Ihres Gehirns stimuliert. Versuchen Sie, die folgende Abfolge dabei einzuhalten, denn sie geht im Einklang mit der natürlichen Zirkulation des Körpers vor.

1 Bilden Sie mit den Fingern eine Schale und klopfen Sie leicht über Ihren Kopf und Ihr Gesicht. Strecken Sie Ihren linken Arm aus, die Handfläche nach oben. Nehmen Sie Ihre rechte Hand und klopfen Sie, an der linken Schulter beginnend, rhythmisch den Arm abwärts bis zur linken Hand.

2 Dann drehen Sie Ihre linke Hand um und bewegen sich mit der rechten klopfend die ganze Strecke zurück den Arm aufwärts, bis Sie wieder an der linken Schulter angelangt sind. Wiederholen Sie das Ganze mit der linken Hand auf dem rechten Arm.

3 Klopfen Sie mit beiden Händen mehrmals Ihre Brust ab, wobei Sie tief atmen und vollständig ausatmen. Bewegen Sie sich von Ihrer Brust aus klopfend weiter zu den Rippen, dem Bauchraum und den Seiten. Klopfen Sie den Bereich unmittelbar unterhalb Ihres Brustkorbs ab, wo die Leber sich befindet, und konzentrieren Sie sich darauf, positive, klare Energie auf die Leber auszustrahlen.

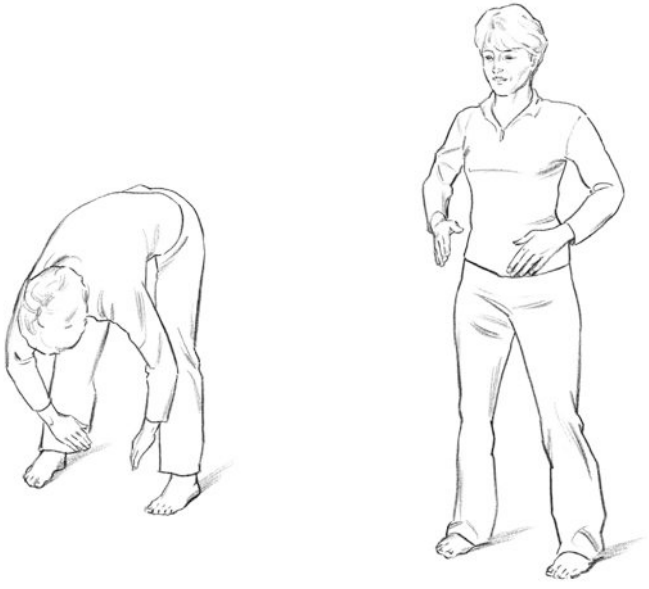
4 Klopfen Sie mit beiden Händen den Bereich unmittelbar unterhalb Ihres Brustkorbs ab, wo Ihr Magen sich befindet, und konzentrieren Sie sich darauf, Ihrem Bauch heilende Energie zuzuführen.

5 Beugen Sie sich leicht aus der Hüfte heraus vor und klopfen Sie Ihren unteren Rückenbereich ab (auf beiden Seiten), wo Ihre Nieren liegen. Bewegen Sie sich weiter nach oben und klopfen Sie, so weit Ihre Hände reichen. Dann bewegen Sie sich klopfend abwärts bis zu Ihren Gesäßhälften.

6 Wandern Sie klopfend, beginnend bei Ihren Gesäßhälften, entlang der Rückseite Ihrer Beine bis zu Ihren Knöcheln nach unten.

7 Von den Knöcheln aus beginnen Sie, an der Vorderseite Ihrer Beine entlang aufwärts zu klopfen, bis sie an Ihren Oberschenkeln angelangt sind.

8 Klopfen Sie, von den Oberschenkeln ausgehend, abwärts an den Außenseiten Ihrer Beine entlang bis zu Ihren Knöcheln.

9 Von den Knöcheln aus klopfen Sie entlang der Innenseiten Ihrer Beine aufwärts, bis Sie zu Ihren Oberschenkeln gelangen.

10 Zuletzt klopfen Sie ungefähr zwanzigmal auf Ihren Bauch.