



Alles ist möglich, von einer Situation zur anderen



Celine van Till schreibt als Gastbeitrag eine dreiteilige Kolumne für das Amavita-Magazin. Hier Teil 1/3:

Celine van Till ist eine Schweizer Para-Athletin und Botschafterin von Handicap International. Bevor sie 2008 vom Pferd stürzte, gehörte die Genferin zum Schweizerischen Juniorkader Dressur. Nach ihrem Unfall erreichte sie 2016 in den Paralympischen Spielen in der Disziplin Para-Dressur den 13. Rang. Anfang 2018 entschied sie, dass Sprinten ihre neue Herausforderung werden soll. Heuer wird sie in der Disziplin Sprint bei den Paralympics in Tokio teilnehmen. Mehr über Celine van Till lesen Sie auf: celinevantill.ch

Haben Sie Angst zu versagen? Zerstört dieses Gefühl Ihr Leben? Für mich war es nicht einfach damit umzugehen, mich ihr zu stellen und sie zu überwinden. Meine Behinderung, die damit verbundenen ständigen Risiken und der tägliche Stress sind alles Faktoren, die ich zu meistern lernen musste. Wie wäre es, wenn wir all dies in etwas Positives verwandeln würden?

Auf dem Weg zur Qualifikation für die Paralympischen Spiele in Tokio 2021 dreht sich mein ganzes Leben um den Sport. Werde ich es schaffen? Bin ich dazu in der Lage? Wie stehen meine Chancen? Diese Fragen beunruhigen mich. Wenn ich jedoch dieses Abenteuer intensiv lebe, ohne Reue und Bedauern, kann ich alle Chancen auf meine Seite bringen.

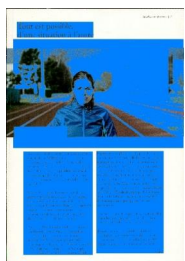
Über den Ehrgeiz hinaus, dieses Ziel zu erreichen, habe ich mir vorgenommen, allen Erfahrungen ihren wahren Wert zu schenken, von Stürzen bis zu Siegen. Sich Schritt für Schritt (Titel meines ersten Buches, Slatkine Verlag) den täglichen Herausforderungen zu stellen, trägt zum Wohlbefinden, zum Fortschritt, zur persönlichen Verwirklichung und, in einem Wort, zu meinem Glück bei.

Nehmen wir ein konkretes Beispiel: Sprinten. Stress beeinflusst meine Bewegungen. Sie werden zögerlich. Ich verliere an Stabilität. Meine Zeiten werden schlechter. Was kann ich dagegen tun? Ich rede mir selbst zu: «Ich bin zuversichtlich und schnell.» Ich bin in meiner eigenen Welt. Ich visualisiere meinen Lauf und gehe in meinem Kopf alles durch, was ich tun muss. Ich kann alles spüren, angefangen vom Wind, der meine Haut streichelt, bis hin zu der Energie, die durch meinen Körper fließt. Das nennt man Achtsamkeit. Man muss sich abgrenzen können und Zeit für sich selbst nehmen. Zu anderen Zeiten ist es jedoch wichtig, mit den Menschen, die uns nahe stehen, zu kommunizieren und unsere Emotionen zu teilen.

Wie bei allen Aspekten des Lebens hilft es Ihnen, die richtige Balance zu finden, um emotional stabil zu sein und über sich hinauszuwachsen.

Von meinem Übertritt vom Reiten zur Leichtathletik mit den damit verbundenen Herausforderungen erzähle ich in meinem zweiten Buch, das Ende Juni 2021 erscheint (gleicher Titel wie dieser Artikel, Slatkine Verlag).

Eure Celine



Tout est possible, d'une situation à l'autre



Avez-vous peur d'échouer? Cette émotion vous pourrit-elle la vie? Pour moi, cela n'a pas été facile de négocier avec elle, ni de l'affronter et de la surmonter. Mon handicap, les risques permanents liés à celui-ci et le stress quotidien sont autant d'éléments que j'ai dû apprendre à apprivoiser. Et si on transformait tout cela en quelque chose de positif?

Sur la voie de la qualification pour les Jeux paralympiques de Tokyo 2020, ma vie tourne autour du sport. Vais-je y arriver? En suis-je capable? Quelles sont mes chances? Ces questions inquiètent. Pourtant, vivre intensément cette aventure, sans remords ni regrets, me permet de mettre toutes les chances de mon côté.

Au-delà de l'ambition d'atteindre cet objectif, j'ai choisi de considérer toutes les expériences à sa juste valeur, des chutes aux victoires. Relever les défis quotidiens, pas à pas (titre de mon premier livre, éditions Slatkine), contribue à me sentir bien, à progresser, à m'accomplir personnellement et en un mot, à mon bonheur.

Prenons un exemple concret: le sprint. Le stress impacte mes mouvements. Ils deviennent hésitants. Mes appuis moins sûrs. Mon chrono sera moins bon. Comment y remédier? Je parle à moi-même et «J'ai confiance et je vais vite». Je suis dans ma bulle. Je visualise ma course et me remémore ce que je dois faire. Je ressens tout, du vent qui effleure ma peau à l'énergie circulant dans mon corps. Cela s'appelle de la pleine conscience. Il faut savoir s'isoler. Prendre le temps que l'on a besoin pour soi. Et à d'autres moments, il est essentiel de communiquer et partager ses émotions avec son entourage.

Comme pour tous les aspects de la vie, rechercher l'équilibre qui vous convient vous aidera à être stable émotionnellement et à vous surpasser.

Je raconte ma reconversion de l'équitation à l'athlétisme et ses nombreux enjeux dans mon deuxième ouvrage qui sera publié fin juin 2021 (même titre que cette chronique, éditions Slatkine).

Celine



Tutto è possibile, da una situazione all'altra



Celine van Till è una paratleta svizzera e ambasciatrice di Handicap International. Prima di cadere da cavallo nel 2008, la ginevrina faceva parte della squadra svizzera juniores di dressage. Dopo il suo incidente, ai Giochi Paralimpici del 2016 ha conquistato il 13° posto nella specialità paradressage. All'inizio del 2018, ha deciso di fare dello sprint la sua nuova sfida. Quest'anno alle paralimpiadi di Tokyo correrà nella specialità sprint. Per maggiori informazioni su Celine van Till: celinevantill.ch

Celine van Till è redattrice ospite della Rivista Amavita, per la quale cura una rubrica in tre parti. Questa è la prima parte:

La vostra Celine

Avete paura del fallimento? Questo sentimento vi rovina la vita? Per me non è mai stato facile gestire, affrontare e superare questa paura. Il mio handicap, i rischi che comporta e lo stress quotidiano sono tutti fattori che ho dovuto imparare a gestire. E se invece trasformassimo tutto questo in qualcosa di positivo?

Sulla strada per la qualificazione ai giochi paralimpici di Tokyo 2021, la mia vita ruota attorno allo sport. Ci arriverò? Posso farcela? Quali sono le mie chances? Domande, che mi rendono inquieta.

Eppure, vivere intensamente questa avventura, senza rimorsi né rimpianti, mi permette di giocare al meglio tutte le mie carte.

Oltre all'ambizione di raggiungere questo obiettivo, ho scelto di dare il giusto valore a tutte le esperienze, dalle delusioni alle vittorie. Affrontare le sfide quotidiane, passo dopo passo (titolo del mio primo libro, edizioni Slatkine), mi aiuta a sentirmi bene, a progredire e a realizzarmi sul piano personale... in pratica, mi rende felice!

Facciamo un esempio concreto: lo sprint. Lo stress si ripercuote sui miei movimenti. Diventano titubanti.