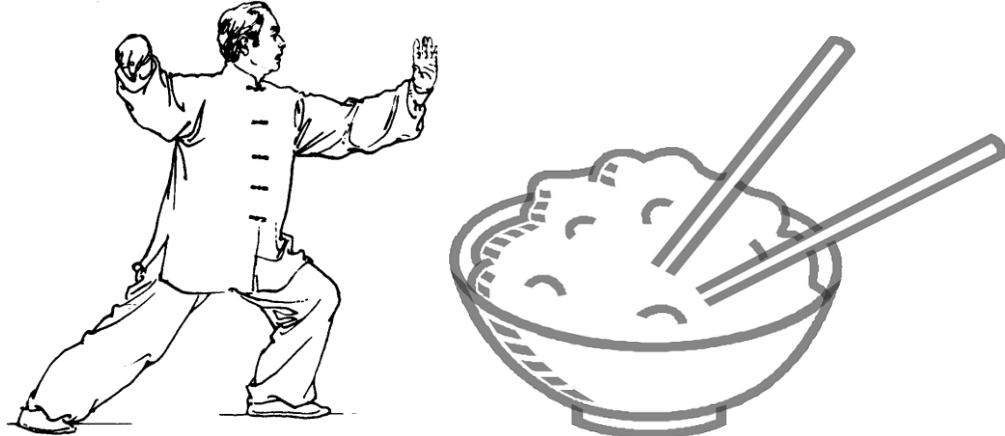




Newsletter 01-2016 Yang Shen – Die Lebenspflege



Das erklärte Ziel eines traditionell lebenden Chinesen ist ein langes Leben bei guter Gesundheit. Ein Ziel, mit dem wir uns im Westen durchaus ebenfalls anfreunden können.

Die Frage ist nur, wie erreiche ich das?

Das Prinzip des Yang Shen, der Lebenspflege setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen:

1. Gesunde Ernährung und
2. Angemessene Bewegung für den Körper
3. Intellektuelle Beschäftigung für den Geist
4. Schönheit genießen für die Seele
5. Die Nierenessenz schonen

Die Frage ist nur, was versteht man darunter?

1. Ernährung:

Die Nahrungsmittel sollten möglichst hochwertig und naturbelassen sein.

Alle 5 Geschmacksrichtungen sollten in einer Mahlzeit enthalten sein.

Süß, Erdelement, ist nährend und befeuchtend,

scharf, Metallelement, ist erwärmend und bringt das Qi an die Oberfläche,

salzig, Wasserelement, bindet das Wasser

sauer, Holzelement, zieht zusammen und schließt die Poren

bitter, Feuerelement, entwässert.



Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Auch die Zubereitungsart hat einen Einfluss auf die Wirkung der Mahlzeit.

Je kürzer die Garzeit, desto mehr kühlt das Gericht den Körper ab und desto mehr befeuchtet es ihn auch.

Rohkost wirkt als stark abkühlend, sie ist deshalb eher für den Sommer geeignet.

Kurz gegarte oder gedünstete Lebensmittel kühlen leicht und befeuchten den Körper am stärksten.

Lange gekochte Lebensmittel bringen viel Qi in den Körper, sind also am energiehaltigsten, sieeignen sich hervorragend für die kalte Jahreszeit.

Grillgut oder sehr scharf angebratene Lebensmittel wirken sehr stark erwärmend und eher austrocknend auf den Körper, hier sollte ein kührender Gegenpol gesetzt werden.

2. Angemessene Bewegung

Darunter versteht man, dass die Intensität und die Art der Bewegung auf den aktuellen Zustand des Körpers abgestimmt werden soll.

Die körperliche Betätigung sollte also irgendwo zwischen Leistungssport und Couchpotato angesiedelt sein und vor allen Dingen Spaß machen.

Die Bewegungen sollten die Gelenke schonen und den Körper (Lunge und Herz) sanft fordern. Hier sind Walking und natürlich Tai Chi und Qi Gong besonders zu empfehlen.

3. Intellektuelle Beschäftigung

Auch der Denkmuskel möchte angemessen gefordert werden um in Form zu bleiben.

Eine geistige Betätigung, die die grauen Zellen auf Trapp hält fördert die Zufriedenheit und hält auch den Körper beweglich. Auch hier ist es wichtig, diese Tätigkeit mit Freude auszuführen.

Wer allerdings beruflich in diesem Bereich sehr gefordert ist, darf natürlich in der Freizeit gerne mal die Seele baumeln lassen.

Um dem Stress des Multitasking zu entkommen, ist es sehr entspannend etwas Zen in den Alltag zu bringen und sich ganz auf eine Tätigkeit zu fokussieren (und sei es gehen, bügeln, essen oder sonst etwas banales).

4. Schönheit genießen

Sich mit schönen Dingen zu umgeben steigert unser Wohlbefinden, man muss sie nur erkennen.

Dabei müssen es nicht immer die ganz großen Dinge sein, sondern es genügen auch Kleinigkeiten.

Ein schönes Lied, ein freundliches Lächeln, ein schöner Sonnenuntergang (oder –aufgang), eine Blume, ...

Auch dies reicht oft schon um unsere Seele zu streicheln und uns Wohlbefinden zu schenken und uns zu entspannen.



5. Die Nierenessenz schonen

Bei der Nierenessenz handelt es sich um eine Art Raketentreibstoff, den wir in begrenzter Menge von unseren Eltern bei der Zeugung mitbekommen haben. Diesen Superstoff benötigen wir täglich in kleinen Mengen um unsere von der Niere produzierten Energien zu veredeln. In Notsituationen, z.B. Unfällen, Operationen, starkem Stress oder Angst, Hungersnöten, etc. wird verstärkt Nierenessenz ausgeschüttet um diese Situation zu überleben. Leider kann die Nierenessenz anschließend wieder aufgefüllt werden.

Eigentlich sind das alles keine neuen Erkenntnisse.

Wir sollten nur häufiger danach handeln um möglichst fit bis ins hohe Alter bleiben zu können.

Im nächsten Newsletter beschäftigen wir uns dann mit dem Thema Schmerzen.