



Taoistische Schriften beschreiben verschiedene Techniken zur Erhaltung und Verlängerung des Lebens. Auf chinesisches werden diese Techniken Yang Sheng genannt.

Die frühen Taoisten glaubten, der Mensch (Mikrokosmos) sei ein Abbild des Universums (Makrokosmos) und man könne durch Beobachtung des Makrokosmos Rückschlüsse auf die Vorgänge im Mikrokosmos ziehen. Also beobachteten sie die Natur mit all ihren Veränderungen und entdeckten, dass diese einer erkennbaren Gesetzmäßigkeit folgen. Das Verständnis dieser Muster brachte sie dazu, die Prinzipien der Natur auf ihr Leben anzuwenden, damit sie in Harmonie mit dem großen Ganzen leben konnten.

Yang Sheng

Glück, Gesundheit, Gelassenheit und Harmonie werden nach taoistischer Auffassung mit Wu Wei, d. h. nicht mit großer Anstrengung oder hohem Kraftaufwand erreicht. Nur durch das Erkennen dieser Gesetzmäßigkeiten in der Natur und das daraus resultierende, kluge Verhalten ermöglicht es diese Ziele zu erreichen.

Der Mensch sollte die natürlichen, von selbst ablaufenden Vorgänge in der Natur nutzen und sich möglichst wenig in das Wirken des Tao einmischen.

Bei den **äußeren Aspekten** des Yang Sheng geht es vor allem darum, den Rhythmen der Natur zu folgen und sich ihnen entsprechend zu bewegen und zu atmen. In der Meditation wer-

den die **inneren Aspekte** des Yang Sheng kultiviert. Das heißt vor allem: aufdecken alter Muster, die der persönlichen Entwicklung nicht mehr förderlich sind, und Intensivierung des Kontakts zu jener inneren Instanz, aus der man Vertrauen in den Fluss des eigenen Lebens bezieht.

Mit Hilfe dieser Gesetzmäßigkeiten und Ur-Prinzipien kann man die Zusammenhänge des Alltags auf einfache Weise erklären. Ihr Wirken ist täglich direkt erfahrbar und erlebbar. Zudem lehrt dieses System Respekt und Eigenverantwortlichkeit – Eigenschaften, die für einen Transformationsprozess von vitaler Bedeutung sind. Es hilft uns, verantwortlich zu handeln, ohne uns dabei zu verlieren, anderen gegenüber zu verschließen oder die eigenen Gefühle zu unterdrücken.

Die Polarität des Lebens

Spannung und Entspannung, Einatmen und Ausatmen – diese Polarität spiegelt das Leben schlechthin wider. Die Zellaktivität aller lebenden Organismen basiert darauf. Dieser Rhythmus findet sich überall, wo Leben herrscht: im Wandel der Jahreszeiten, in den Mondphasen, im Wechsel von Tag und Nacht.

Dass die zyklischen Rhythmen der Natur großen Einfluss auf unseren gesamten Organismus haben, kann man intellektuell erfassen, aber auch messen und beweisen. Umso erstaunlicher ist die Tatsache, dass immer weniger Menschen im Einklang mit diesen natürlichen Zyklen leben, sondern

immer mehr es für erstrebenswert halten, stets verfügbar, allzeit bereit und immer voll leistungsfähig zu sein.

Fernöstliche Energieübungen

In den verschiedenen Traditionen des Ostens waren die Gelehrten der Auffassung, die gesamte Schöpfung sei ein Ausdruck von Energie, deren Frequenzen sich auf unterschiedliche Weise manifestieren. Alles Sichtbare, Materielle und somit auch der Körper hat die tiefste Schwingungsfrequenz. Der Geist und mit ihm alle Gedanken sowie Gefühle und Emotionen haben die höchste bzw. feinste Schwingung.

Alle Lebewesen sind in die großen Energiekreisläufe der Natur und des Lebens eingebunden. Energie ist um uns, in uns und fließt durch uns hindurch. Sie strömt in Form von Licht, Luft und Nahrung in uns hinein. Und durch unsere Gedanken, Worte und Taten strömt sie aus uns heraus.

Wenn wir allerdings im Stress sind, körperlich angespannt oder emotional unausgeglichen, weil wir uns überfordert fühlen oder uns etwas traurig macht, wird dieser Austausch von Energie mehr oder weniger blockiert. Dann können wir uns nicht mehr mit der Energie unserer Umgebung verbinden.

Aus diesem Grund sind viele der östlichen Energieübungen einerseits darauf ausgerichtet, unser Bewusstsein für das eigene Verhalten, die Gedanken und die Emotionen zu schärfen, damit wir erkennen, was uns wann Energie kostet. Andererseits helfen uns die Übungen, den Energiefluss auszugleichen, uns zu zentrieren und uns wieder mit unserer inneren Kraft und den äußeren Quellen der Energie zu verbinden.

Der Kampf gegen das Altern

Die Frage, wie man menschliches Leben verlängern kann, spielt auch in der