

von einem großen Energiefeld umgeben und in das noch größere Energiefeld der Umwelt eingebettet. Kein Wunder also, dass unser Körper den gleichen energetischen Rhythmen unterliegt wie die Natur. Als interaktive Kraft verbindet die Natur die verschiedenen Aspekte unseres Lebens zu einem sinnvollen Ganzen. Wenn es uns gelingt, die Regeln zu erkennen, nach denen sich das Leben auf der Erde zum Ausdruck bringt, können wir selbstverantwortlich und bewusst danach handeln.

### Yin und Yang

Die taoistische Philosophie bildet das Fundament dieser „Medizin der Mitte“ und der sich daraus entwickelnden Lebenspflege Yang Sheng. Das erste Gesetz dieser Heilkunde ist das Prinzip von Yin und Yang. Das ganze Universum ist ebenso wie alles Leben aus einer Einheit entstanden, die der Chinese Tao nennt. Diese unteilbare Einheit ist in allem enthalten und manifestiert sich in zwei einander entgegengesetzten Kräften: Yin und Yang. Aus dem



Zusammenwirken von Yin und Yang wird die gesamte Welt der Erscheinungen abgeleitet: alles, was uns umgibt, und natürlich auch wir selbst. Dem Prinzip Yin entsprechen urweibliche Qualitäten wie weich, feucht, langsam, dunkel, passiv und empfangend. Das Prinzip Yang repräsentiert urmännliche Qualitäten wie hart, trocken, schnell, hell, aktiv und schöpferisch. Indem diese beiden archetypischen Gegensätze in einem bestimmten Rhythmus aufeinander folgen und auseinander hervorgehen, entsteht Bewegung und Veränderung. Yin und Yang bedingen, ergänzen und

unterstützen einander. Keines von beiden kann allein existieren oder ist jemals in seiner Reinform vorhanden. Jedes Yin trägt den Samen des Yang, das Potenzial des Wandels, bereits in sich, und das gilt umgekehrt auch für jedes Yang. Ein Schwerpunkt der Lebenspflege (Yang Sheng) ist es, Yin und Yang möglichst in Harmonie zu halten.

### Qi – die universelle Lebenskraft

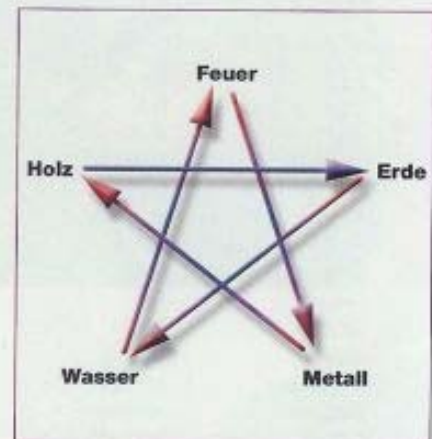
Nach chinesischer Auffassung durchströmt Qi, die universelle Lebenskraft, den Menschen und verbindet ihn mit dem Kosmos. Die Lebensenergie, die uns zur Verfügung steht, besteht zunächst aus dem vorgeburtlichen Qi, das von der Konstitution unserer Eltern, unseren Erbanlagen sowie vom Zeitpunkt und den Umständen unserer Zeugung abhängig ist. Die emotionale, geistige und körperliche Verfassung der Eltern bei unserer Zeugung – ob sie glücklich waren oder beispielsweise unter Drogen- oder Alkoholeinfluss standen – beeinträchtigt sowohl die Qualität als auch die Quantität des vorgeburtlichen Qi.

Ein Mangel an vorgeburtlichem Qi ist kein Makel, unter dem man ein Leben lang leiden muss. Es gibt nämlich Möglichkeiten, die eigene Lebensenergie mit erworbenem Qi zu verbessern. Zu diesen Möglichkeiten gehören bestimmte Körperübungen, Meditation sowie gesunde Ernährung und bewusste Atmung. Ganz allgemein kann man sagen, dass sich eine ausgewogene, natürliche Ernährung, ausreichende und mäßige Bewegung, emotionale Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, ein stabiles soziales Netz und gesunde Umweltbedingungen immer günstig auf den Fluss des Qi und damit auf die Gesundheit auswirken.

Wenn der Energiefluss im Körper ausgeglichen ist, ist der betreffende Mensch gesund. Ist der Energiefluss jedoch gestört oder blockiert, entsteht ein Ungleichgewicht, das irgendwann als Unwohlsein oder Krankheit wahrgenommen wird.

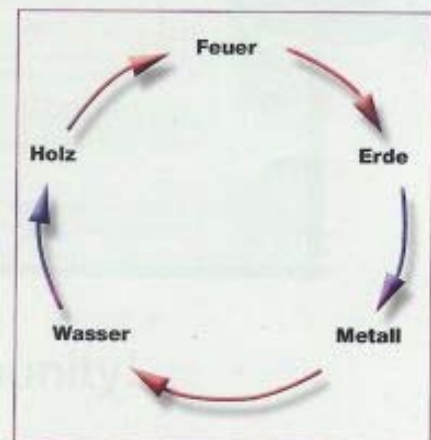
### Ganzheitliche Betrachtung

Da der Mensch immer in enger Verbindung mit dem Kosmos gesehen wird, findet eine Harmonisierung und Revitalisierung immer auf ganzheitlicher Basis statt, d.h. unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele in Wechselwirkung mit der Natur, den Jahreszeiten und Elementen. Die Lebensenergie (Qi) zirkuliert in Kanälen, die als Meridiane oder Energieleitbahnen bezeichnet werden. Diese Meridiane bilden ein weit verzweigtes Netz, das den ganzen Körper durchzieht – ähnlich wie das Nervensystem, das Lymphsystem oder das Blutgefäßsystem, wengleich das Meridiansystem physiologisch nicht zu identifizieren ist. Entlang der Meridiane liegen die



**Der Ko-Zyklus oder Kreislauf der gegenseitigen Kontrolle**

Der Ko-Zyklus sorgt für ein Gleichgewicht, indem er die übermäßige Entwicklung einer einzelnen Wandlungsphase verhindert.



**Der Sheng-Zyklus oder Kreislauf der Ernährung**

Jede einzelne Wandlungsphase wird von der vorangehenden hervorgebracht und entwickelt sich optimal, wenn sie von dieser gut ernährt wird.