

Yang Sheng - Chinesische Lebenspflege und -weisheit für den Alltag

Vortrag auf dem 3. Hamburger Qigong-Kongress, 21. April 2018

Udo Lorenzen (Heilpraktiker)



Das Lied von der Langlebigkeit zehn alter Männer:

Einst spazierte ein Wanderer die Küste entlang und begegnete dort zehn alten Männern. Sie alle waren über 100 Jahre alt, aber ihre Vitalität (*Jing Shen* 精神) war außergewöhnlich erregend. Aufrichtigen Herzens fragte der Wanderer: „Wie erreicht man ein so langes Leben?“

Der erste Alte zwirbelt seinen Bart und sagt: „Ich rauche und ich trinke nicht!“

Der zweite Alte lächelt freundlich und antwortet: „Nach dem Essen gehe ich 100 Schritte!“

Der dritte Alte nickt wiederholt und sagt: „Ich strebe nicht nach Ruhm und Wohlstand und esse nur vegetarisch!“

Der vierte Alte stützt sich auf seinen Holzstock und sagt: „Ich gehe lieber zu Fuß anstatt im Wagen zu fahren (zu reiten)!“

Der fünfte Alte krempelt seine Ärmel hoch und sagt: „Ich bin es gewohnt, körperlich zu arbeiten!“

Der sechste Alte bewegt seine Arme und Beine und sagt: „Ich übe täglich *Tai Ji Quan*!“

Der siebte Alte berührt seine mächtige Nase und sagt: „Meine Fenster sind immer offen, damit das Qi (frische Luft) hindurchgehen kann!“

Der achte Alte streicht über seine roten Wangen und sagt: „Ich genieße das Sonnenbaden auf meinem Gesicht!“

Der neunte Alte streicht sich über seinen Schnurrbart und sagt: „Ich stehe früh auf und gehe früh ins Bett!“

Der zehnte Alte zieht seine Augenbrauen hoch und sagt: „Ich schwinge gelassen mit der Musik hin und her und halte mich von Sorgen frei!“

Wie wunderbar sind die Aussagen dieser zehn alten Männer! Schritt für Schritt erklären sie die Geheimnisse eines langen Lebens.

Wer diese zehn Regeln befolgt, wird sich sicher eines langen Lebens erfreuen können!

(Anonymus)

Yang 養: ernähren, aufziehen, pflegen, gebären, sich erholen, in einem guten Zustand erhalten;

Sheng 生: Leben, lebendig, wachsen, gebären, geboren werden, roh, noch nicht verarbeitet;

Als Binom bedeutet *Yang Sheng* 養生: auf seine Gesundheit achten, eine gesunde Lebensführung. Nach dem ältesten chinesischen Ordnungsprinzip Himmel – Mensch – Erde sind es Einflüsse aus diesen drei Sphären, die auf den Menschen einwirken und die es gilt, in einem dynamischen Gleichgewicht zu halten. Wir haben hier die ursprünglichste Definition für Gesundheit in der Chinesischen Medizin (CM)!

Zielt die innere Alchemie **Neidan** darauf ab, den Vorhimmel wieder zu finden, möchte der **Yang Sheng**-Praktizierende den Nachhimmel für sich optimieren, d.h. möglichst gesund zu bleiben und ein hohes Alter zu erreichen!

1. Kultivierung des Geistes

- Frei sein von Gier, Habsucht und übermäßigem Begehren
- Nicht alles sehen und Hören müssen: (Fernseher, Nachrichten aus!)
- Den Geist immer nur auf eine Sache fokussieren

2. Regulierung der Emotionen und Leidenschaften

- Bewahre ein ausgeglichenes Temperament: Gefühle nicht unterdrücken, aber auch nicht exzessiv ausdrücken! *Sun Si Miao*: Selbst wenn Dich etwas wirklich ärgert, solltest Du daran denken, was wichtiger ist – das was Dich ärgert oder Deine Gesundheit! Ärger ist die Emotion, die am schwersten zu kontrollieren ist!

3. Beobachte die Gesetze der Natur und versuche, ihnen zu folgen! Richte Deinen Geist nach den vier Jahreszeiten aus!

4. Regulierung des Essens

- Balance in den 5 Geschmacksrichtungen (keine einseitige Geschmacksvorliebe)
- Mit zunehmendem Alter sind Magen und Eingeweide in ihre Funktion geschwächt zu verdauen, aufzunehmen und auszuscheiden. Vegetarische Nahrung ist einfacher aufzuschließen und zu resorbieren.
- Feste Zeiten zum Essen, 3 Mahlzeiten am Tag mit 5-6 Stunden Abstand!
- Das Dao des richtigen Essens

5. Harmonisches Verhältnis zwischen Arbeit und Ruhe

- Vermeide körperliche Überanstrengung (schädigt Qi und Blut, kostet Essenz)
- Vermeide Überanstrengung des Geistes (konsumiert Herz-Blut, schädigt das Milz-Qi,) Burn-Out-Syndrom
- vermeide sexuelle Überanstrengung (schädigt das Nieren-Qi und die Essenz).

6. Vermeide zuviel Ruhe und Luxus

Eine leichte Beschäftigung regt Geist und Körper an und hilft der Sinnfindung.

7. Eine gesunde Umgebung:

- Ruhe, gute Luft, viel Sonne, kein Lärm, kühle Schlafzimmer
Gebirge, Meer, Flachland, wo es gefällt! schöne Gärten, Eyecatcher; Wenn das Qi in der Wohnung und Umgebung nicht

fließt → Veränderungen i.S.v.Feng Shui, auf Sauberkeit achten, keine Ungeziefer.

8. Finde einen Rhythmus, der Dir entspricht!

Im Alter ist der Schlaf von besonderer Bedeutung (im Alter mind. 6 Stunden, tief, ruhig und traumlos); Ruhephasen einlegen;

9. Passe Deine Kleidung den Gegebenheiten an!

Schutz vor Wärme/Kälte/Wind geht vor Schönheit! Die Bekleidung sollte der Witterung angepasst sein. Nicht zu eng, nicht zu weit, im Sommer heller Farben und leichtere Stoffe, im Winter dunklere Farben und schwerere Stoffe.

10. Wenn Du **Taiji- und Qigong-Übungen** machst, tue es regelmäßig! Besser täglich 15-20 Minuten als 2x wöchentlich eine Stunde!

11. **Vermeide sexuelle Überanstrengung**, dies schädigt das Nieren-Qi und die Essenz. Sexuelles Verlangen bei Männern und Frauen ist wie Yin und Yang in der Natur – sie streben nach Vereinigung! (*Ge Hong*). Was ist ein ausgeglichenes Sexualverhalten? Auch hier gibt es in der chinesischen Lebenspflege Angaben über Alter und sexuelle Frequenz. Dabei ist in der Regel nur die Sexualität des Mannes betroffen, die Essenz der Frau wird durch zu starke Regelblutungen und zu viele Geburten (Abtreibungen) geschwächt.

Mit 15 Jahren: 2 x am Tag GV	(mit Ejakulation)
Mit 20 Jahren: 1-2 x am Tag GV	(mit Ejakulation)
Mit 30 Jahren: alle 3 Tage GV	(mit Ejakulation)
Mit 40 Jahren: alle 4 Tage GV	(mit Ejakulation)
Mit 50 Jahren: alle 10 Tage GV	(mit Ejakulation)
Mit 60 Jahren: alle 14 Tage GV	(mit Ejakulation)
Mit 70 Jahren: alle 30 Tage GV	(mit Ejakulation)

Danach sollte der Mann keinen GV mit Samenerguss mehr haben!

Überhaupt wird in den alten Texten dem Manne empfohlen, immer mal wieder seinen Samen beim GV zurückzuhalten.

So sagt *Sun Si Miao*: „Wenn es Dir gelingt, hundertmal mit einer Frau zu schlafen, ohne Deinen Samen zu ergießen, wirst Du ein hohes Alter erreichen!“ (*Qian Jin Yao Fang*) Die Kunst, im Schlafzimmer seine Essenz zu nähren und damit unsterblich zu werden (*Fang Zhong Bu Yi* 房中補益), hat eine lange Tradition in der chinesischen Lebenspflege. Besonders unter den Daoisten gab es in ihrem Streben nach Unsterblichkeit Ansichten, dass eine gesteuerte Sexualität dazu hilfreich sein könnte. Beim Geschlechtsverkehr käme es vor allem darauf an, so oft und so viel Essenzen der Partnerin (vieler Frauen) aufzunehmen, zu absorbieren und zu bewahren wie möglich. Die Säfte der Frau bei ihrem Orgasmus dienten zur Stärkung der männlichen Essenz und der Mann suchte tunlichst, seine eigene Essenz nicht im Samenerguss zu vergeuden. Aber auch weibliche Daoisten sahen Möglichkeiten, die männliche Essenz zu absorbieren, um Unsterblichkeit zu erlangen. In der Literatur werden so viele Schlachten im Schlafzimmer zwischen Mann und Frau beschrieben!

Wann sollte man grundsätzlich auf Geschlechtsverkehr verzichten?

- Bei vollem Magen oder wenn man ausgehungert ist
- Bei extremen Witterungsverhältnissen(Hitze oder Kälte)
- Wenn die Gefühle nicht harmonisch oder im Exzess sind, z. B. nach einem Streit, bei zuviel Ärger, aktueller Trauer etc.
- Wenn man sehr kraftlos und schwach ist
- Wenn Körper und Geist müde und erschöpft sind
- Wenn man betrunken ist; dies erschöpft die Nieren-Essenz und das Leber Yang, bei Frauen führt es zu einer chronischen Blut-Stagnation
- Bei Maßnahmen, die das Nieren-Yang aufheizen, z. B. Ginseng, Viagra, Levitra, exzessives Moxen auf Ren 6) etc.); sie alle erschöpfen die Yin-Essenz und verkürzen das Leben!

16 tägliche Übungen im Yang Sheng

Leng Qian (1310-1371, Ming-Dynastie)

Aus dem *Xiu Ling Yao Zhi* 修齡要指 =

Wichtige Hinweise zur Lebensverlängerung

„1. **Reibe häufig Dein Gesicht**, damit die Blutgefäße und Nerven angeregt werden; dadurch wird nicht nur das Blut belebt, sondern es vertreibt Müdigkeit und Erschöpfung und darüber hinaus stärkt es über die Leitbahnen die inneren Organe!

2. **Kämme häufig Deine Haare**, nimm dafür Deine zehn Finger und fahre durch die Haare von vorn nach hinten und massiere dabei Deinen Kopf; das belebt die Blutzirkulation und trainiert den ganzen Körper!

3. **Bewege häufig Deine Augen**; schließe die Augen und bewege den Augapfel von links nach rechts hin und her; bewege dann den Augapfel zur anderen Seite. Mache dies mehrmals am Tage mit konzentrierter Atmung, das klärt die Leber und verbessert das Sehen!

4. **Deinen Ohren** sollte häufig Aufmerksamkeit gewidmet werden. Massiere die beiden Ohren gleichzeitig und lasse den Kopf dabei hängen; das hilft, trübe Gedanken zu zerstreuen und kann den Drehschwindel bekämpfen!

5. **Klappere häufig mit den Zähnen**; dies kann die Blutbewegung in den Zähnen regulieren und die Flüssigkeiten anregen. Macht man das jeden Tag, dann bleiben die Zähne fest und stark und fallen bis zum Tode nicht heraus!

6. **Verschließe häufig den Mund**, drücke die Zunge oben gegen den Gaumen und atme gleichmäßig ein und aus; wenn man das täglich macht, werden die Flüssigkeiten vermehrt gebildet, dies kann die inneren Organe stärken und die Gelenke schmieren!

7. **Schlucke häufig Deinen Speichel**; denn der Speichel, der sich in der Mitte der Zunge bildet, ist reich an Essenzen, die im Inneren den Körper aufbauen und der Verdauung helfen. Damit stärken sie die Funktionen von Milz und Magen!

8. **Das Qi** sollte häufig auf und ab bewegt werden. Benutze dazu Deinen Anus und hebe ihn mit der Ein- und Ausatmung an. Dies begünstigt das innere Qi und hilft dem Mechanismus des Auf- und Absteigens (im Du und Ren Mai).

9. **Das Herz sollte oft still sein**. Wenn das Herz still ist, dann sind auch Qi und Blut harmonisch und der Qi-Mechanismus gerät nicht in Aufruhr. Das nennt man die Pflege des Geistes (*Shen* 神).

10. **Der Shen sollte oft bewahrt werden**. Essenz und Geist (*Jing* und *Shen*) sind die inneren Wächter, das gerichtete Denken (*Yi* 意) bewacht das *Dan Tian*. Bewahre Essenz und Geist voller Freude und denke nicht übermäßig nach (*Si Lü* 思慮), dann kannst Du das Desaster der sieben Leidenschaften vermeiden.

11. **Der Rücken sollte oft gewärmt werden**. Denn der Rücken ist der Ort, an dem der Du Mai verläuft. Er ist auch der Ort der Blasen-Leitbahn Fuß Tai Yang, sehr leicht können hier Wind und Kälte eindringen. Wenn Du Deinen Rücken warm hältst, dann kannst Du

Erkältungen verhindern und natürlich auch die Niere und die Lendengegend stärken.

12. Reibe häufig Deinen Bauch. Eine tägliche Massage des Bauches kann die Funktionen des Magens und der Eingeweide stärken, sie fördert die Verdauung und heilt Verstopfung.

13. Klopfe regelmäßig Deine Brust ab. In der Brust ist das Herz und auch die Lunge befindet sich dort. Eine tägliche Brustmassage kann die Brust weiten und den Qi-Fluss regulieren.

14. Führe regelmäßig eine Tasche mit Dir. Nimm beide Arme und presse die Tasche fest von außen gegen die Niere. Schließe dabei den Mund und reguliere die Atmung. Die Niere ist die Wurzel des Lebens (*Sheng Ming* 生命). Wenn das Nieren-Qi voll ist, dann ist Energie im Übermaß vorhanden. Praktiziere dies täglich, damit kannst Du die Niere und die Lendengegend stärken.

15. Beim Sprechen solltest Du regelmäßig auch schweigen. Viel Sprechen schädigt das Qi, weniger Sprechen nährt das Qi!

16. Die Haut sollte häufiger trocken bleiben beim Haare waschen. Wenn man täglich die Haut mit den Händen reibt und rubbelt, können Qi und Blut im ganzen Körper glatt und ungehindert zirkulieren. Das Strecken der Muskeln und Sehnen (bei der Massage) belebt das Blut, die Haut wird geschmeidig und elastisch.“

10 goldene Regeln für ein zufriedenes Leben

1. Die eigene Wichtigkeit verlieren
2. Dinge/Menschen/Tun nicht bewerten
3. Gehe den Weg mit Herz
4. Halte den Augenblick fest
5. Freue Dich über die kleinen Dinge
6. Mühelos ist richtig
7. Loslassen von Dingen, die wertlos geworden sind
8. Den Tod als Ratgeber nutzen
9. Achtsamkeit für Deine Umgebung und Deine Mitmenschen
10. Akzeptiere, was nicht zu ändern ist

© Udo Lorenzen