

養生

Von Anne Baumgart,
Heilpraktikerin und
ICM-Yang Sheng-Coach,
München

Yang Sheng

Was bedeutet Yang Sheng?

„Yang Sheng“ wird üblicherweise mit „Pflege des Lebens“ oder „Nähren des Lebens“ übersetzt. Der Begriff umfasst alle Praktiken und Methoden der Chinesischen Medizin, die der Vorbeugung von Krankheiten dienen. Modern ausgedrückt handelt es sich also um Gesundheitsförderung und Prävention nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM).

Bis sich Yang Sheng innerhalb der Chinesischen Medizin zu der wissenschaftlichen Fachrichtung entwickelte, die wir heute darunter verstehen, nahmen zahlreiche Denkschulen darauf Einfluss. Am nachhaltigsten wurde die Kunst der chinesischen Selbstfürsorge jedoch von Konfuzianismus, Buddhismus und dem Daoismus geprägt. Der gemeinsame Nenner von

klassischer Chinesischer Medizin, Daoismus und Yang Sheng ist die Vorstellung von Kosmos und Natur. Der Mensch fungiert als Bindeglied zwischen Himmel und Erde – alles ist von Qi belebt und befindet sich im Spannungsfeld zwischen den beiden Polen Yin und Yang und im ständigen Wechselspiel der fünf Wandlungsphasen, Jahreszeiten oder Elemente. In der daoistischen Weltsicht entsteht ein erfülltes Leben, indem sich der Mensch auf sich selbst zurückbesinnt – dem idealen Ort, an dem er im Einklang mit der Natur seine eigene Ordnung (wieder)herstellen kann.

Ist Yang Sheng das Gleiche wie Qigong?

Dass Yang Sheng „nur“ ein anderer Begriff für Qigong sei, ist eine stark reduzierte Sichtweise, die sich seit den 1980er Jahren

Wie kann ich mich gesund erhalten?

Yang Sheng leitet dazu an – mit einfachen Übungen zur Selbstfürsorge. Dieser Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat aus dem riesigen Wissensschatz der TCM einige Methoden herausgezogen, die jeder Mensch selbstständig für sich anwenden kann. Lesen Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden verbessern können mit Bewegungsübungen, Meditation, Akupressur, Ernährung und Balance der Gefühlswelt.

Die Kunst der Selbstfürsorge

Das Beste an Yang Sheng:

Der Mensch schöpft aus dem Potenzial, das er bereits in sich trägt. Dazu müssen keine teuren Geräte, Präparate oder Hilfsmittel angeschafft werden. Einzig in frische, naturbelassene und vielseitige Nahrungsmittel – am besten in Bioqualität – sowie in eine fachgerechte Einführung und Begleitung sollten Sie bereit sein zu investieren.

etabliert hat. Es gibt Hunderte, wenn nicht Tausende verschiedener Qigong-Formen.

Manche davon sind religiös-spirituell beeinflusst, andere werden im Rahmen einer bestimmten Kampfkunst oder zu rein medizinisch-therapeutischen oder vorbeugenden Zwecken praktiziert.

Yang Sheng hat zwar aus dem Qigong Übungen und Praktiken der Eigenmassage, der Meditation und der Gymnastik übernommen, beschränkt sich jedoch nicht darauf. Mindestens ein weiterer entscheidender Faktor zur Gesunderhaltung ist aus TCM-Sicht die Ernährung. So baut Yang Sheng im Wesentlichen auf folgenden vier Säulen auf:

Heilgymnastik: Mit geeigneten Bewegungsübungen aus dem Qigong können das Herz-Kreislaufsystem gestärkt sowie Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit trainiert werden.

Der Mensch fungiert als Bindeglied zwischen Himmel und Erde

Meditation: Die meditativen Techniken des Qigong fördern Achtsamkeit, Konzentration und Gedächtnis. Sie wirken außerdem entspannend und stärken die psychische Widerstandskraft.

Selbstakupressur: Dieser dritte Teilaspekt des Qigong dient der systematischen Förderung der Durchblutung. Im Rahmen des Yang Sheng werden die Regeln und Techniken der chinesischen Tuina-Massage zur Eigenbehandlung gelehrt.

Ernährung: Anhand der TCM-Ernährungslehre werden Empfehlungen gegeben, welche Nahrungsmittel in der aktuellen Situation zu bevorzugen oder zu meiden sind. Wirkrichtung (z. B.

zusammenziehend wie Zitronen oder porenöffnend wie Chili), Temperaturverhalten (z. B. kalt wie Gurken oder warm wie Ingwer) und Geschmack (z. B. bitter wie Artischocken oder süß wie Kürbis) beeinflussen die Auswahl, Kombination und Zubereitung der einzelnen Nahrungsmittel. Idealerweise stimmt ein Yang Sheng-Coach mithilfe der chinesischen Syndromdiagnostik – durch Befragen und Wahrnehmen seines Gegenübers mit allen

fünf Sinnen und vor allem mittels Puls- und Zungendiagnostik – all diese Maßnahmen ganz individuell auf die aktuellen Bedürfnisse ab.²

Die eigene Gefühlswelt zulassen

Auch der Umgang mit der eigenen Gefühlswelt ist im Yang Sheng ein wichtiger Faktor bei der Gesunderhaltung. Werden Emotionen wie Sorgen, Ängste, Niedergeschlagenheit oder Wut unterdrückt oder zu lange „gewälzt“, können daraus Krankheiten entstehen.

Ein ausgeglichener, geregelter Tagesablauf mit reichlich Bewe-

Die Acht Edlen Übungen

Die „8 Brokate“ oder „Acht Edlen Übungen“ haben eine etwa neunhundertjährige Tradition. Sie sind relativ einfach zu erlernen und erleichtern Anfängern den Einstieg in die Bewegungskunst des Qigong.

Den Himmel stützen und die Erde stemmen, um Magen und Milz zu stärken

Mit beiden Händen den Himmel stützen, um den Dreifachen Erwärmer zu regulieren



gung (am besten an der frischen Luft), Qigong-Übungen und einer Ernährungsweise, die dem jeweiligen Konstitutionstyp und Syndrommuster entsprechen, helfen dabei zu entspannen, die eigenen Gefühle zuzulassen, Stresshormone abzubauen und den Stoffwechsel zu stabilisieren. Mithilfe einer Zeit-Stimmungsanalyse über einen gewissen Zeitraum lässt sich zudem feststellen, welche Aktivitäten und Aufgaben des Tages mit einem positiven Lebensgefühl verbunden sind und somit ausreichend Raum bekommen sollten. Als oberstes Prinzip des Yang Sheng gilt es, das Gleichgewicht zwischen Mensch und seiner Lebenswirklichkeit aufrechtzuerhalten bzw. wiederherzustellen und somit eine hohe Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

„Behandeln, bevor eine Krankheit entsteht“

... so lautet ein Credo der Chinesischen Medizin, denn Krankheiten und Verschlimmerungen kommen selten aus dem Nichts. Schon kleine Symptome können darauf hindeuten, dass der Körper an einer bestimmten Stelle besonders verletzlich oder anfällig ist. Oft sind wir uns dieser Warnzeichen jedoch selbst nicht bewusst. Während in der westlichen Welt erst mit dem Konzept der „Salutogenese“ von Aaron Antonovsky ab Ende der 1970er Jahre ernsthaft daran geforscht wurde, wie Menschen trotz äußerer Risikofaktoren gesund bleiben, steht in der Chinesischen Medizin die Förderung der Gesundheit seit jeher im Vordergrund.

Yang-Sheng-Gesundheitscoaching

Für einen gesunden Lebensstil sind wir letztendlich alle selbst verantwortlich. Entsprechend gilt in der Chinesischen Medizin ein weiterer Grundsatz: „Keine Therapie ohne Eigeninitiative.“ So werden Patienten der TCM Klinik Bad Kötzing seit fast 30 Jahren systematisch in die Methoden des Yang Sheng eingeführt, was wesentlich zum Behandlungserfolg der Klinik und ihrer Ambulanz beiträgt.

© Thomas Dreier | Photographie



Yang Sheng-Tipp

Die Windgeräuschatmung

Bei der Windgeräuschatmung handelt es sich um eine Atemtechnik aus dem Qigong, die unmittelbar entspannend wirkt. Sie geht ganz einfach:

Atmen Sie doppelt solange aus, wie Sie einatmen. Machen Sie beim Ausatmen ein zischendes Geräusch (das „Windgeräusch“), indem Sie die Atemluft über den Mund ausströmen lassen und dabei die Lippen locker zusammenpressen. Dies wird auch „Lippenbremse“ genannt und erleichtert das längere Ausatmen.

Das Geräusch muss aber nicht sein.

Besonders gut lässt sich diese Atemtechnik beim Gehen üben:

Atmen Sie vier Schritte ein und acht Schritte aus, oder drei Schritte ein und sechs Schritte aus.

Üben Sie anfangs nur jeweils fünf Minuten, am besten nach dem Aufwachen, direkt nach der Arbeit

(z. B. in Kombination mit einem Spaziergang) und vor dem Einschlafen. Sie werden schnell die entspannende Wirkung der Windgeräuschatmung spüren.

Die wissenschaftliche Evaluation durch die Forschungen der TU München und der TH Deggendorf bestätigt die positive und nachhaltige Wirkung des Yang Sheng auf die Lebensqualität der Teilnehmenden. Diese klinischen Erfahrungen aus der Integration von klassi-

scher Chinesischer Medizin und moderner Wissenschaft fließen seit 2020 in die Ausbildung zum „ICM-Yang Sheng-Gesundheitscoach“ am Sinocur-Präventions-

Rezept

Chicorée-Salat mit Erdbeeren –

Booster für Leber und Gallenblase

Zutaten für 3 bis 4 Portionen:

- 250 g Erdbeeren
 - 2–3 Chicorée
 - 10 EL Balsamico-Essig
 - 4 EL Sesamol
 - 3 EL Sesamsamen
 - Pfeffer, Salz
- Chicorée und Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und vorsichtig vermengen. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade bereiten und untermischen.

Den Salat mit Sesamsamen garnieren und zum Beispiel als Nachspeise servieren.



© Anne Baumgart

Damit geht die Arbeit von ICM-Yang Sheng-Coaches weit über herkömmliche Gesundheitsberatungen hinaus, wodurch eine nachhaltige Lebensstiländerung besser gelingt.

Selbst wenn Sie sich nicht krank fühlen oder aufgrund einer bestehenden chronischen Erkrankung bereits in ärztlicher Behandlung sind, kann es ratsam sein, sich an einen ausgebildeten ICM-Yang Sheng-Gesundheitscoach zu wenden. Auch Lifestyle-Probleme wie Übergewicht, Schlaflosigkeit und Stress sind oft Folgen unbewusster Denkgewohnheiten und Verhaltensmuster.

Yang Sheng mag zwar ein uraltes Konzept sein – als Antwort auf die persönlichen, gesellschaftlichen und ökologischen Herausforderungen der heutigen Zeit ist es so aktuell wie lange nicht mehr!

„ICM“ für Integrative Chinesische Medizin

Ein ICM-Yang Sheng-Coach vermittelt Menschen im Einzel- oder Gruppen-Setting die Prinzipien und Methoden des klassischen Yang Sheng. Dabei kommen aktuelle Erkenntnisse medizinischer Studien ebenso zum Einsatz wie moderne lern- und motivationspsychologische Kommunikationsmethoden. Die Unterstützung und Begleitung beim eigenverantwortlichen Umsetzen neuer gesundheitsfördernder und krankheitsvermeidender Denk- und Verhaltensweisen erfolgt auf Basis eines wissenschaftlichen Qualitätsmanagements und kann bei Bedarf auch online stattfinden.

zentrum in Bad Kötzing ein. So können weit über die Grenzen der TCM-Klinik hinaus immer mehr Menschen von einem Yang Sheng-Lebensstilcoaching in ihrer Nähe oder online profitieren.³



Anne Baumgart ist Heilpraktikerin und ICM-Yang Sheng-

Coach mit eigener Praxis im Zentrum Münchens. Sie unterstützt mithilfe der Chinesischen Medizin seit 2015 Menschen mit Schmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfung und innere Unruhe dabei, die Kunst der Selbstfürsorge dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren und so eine deutliche Steigerung von Energie, Vitalität und Zufriedenheit zu erfahren.

Yang Sheng frei Haus per E-Mail: <https://der-mensch-im-zentrum.ck.page/272104c010>. Infos unter: <https://der-mensch-im-zentrum.com>

Fußnoten

1 Kubny, Manfred: „Techniken zum Leben-Nähren“ (yang sheng), Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin, 04/2020 Vol.29

2 Wühr, Erich: „ICM-Yang Sheng und ICM-Yang Sheng Coaching“, Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin, 04/2020 Vol.29

3 Wühr, Erich: „ICM-Yang Sheng und ICM-Yang Sheng Coaching“, Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin, 04/2020 Vol.29

Anzeige

Biete

Gemeinschaftsuche/Gründung:

Adressen Beratung Wandern Seminare Ostern Pfingsten + 30.9.-2.Okt. oeokodorf@gemeinschaften.de

Hamoni® Harmonisierer:

Hochwirksamer physikalischer Schutz vor Elektromog, insbes. 5G, sowie Erdstrahlung. Von Bau- biologen und Kranken bestätigt. www.elektromoghilfe.com Tel. 0043 676 526 76 40

Ihr Naturheilmittel aus Russland:

Für Verdauung, Diabetes, Haut, Allergien u.v.a. Plus Anwendung als hochwirksamer Wasserfilter. www.heilschungit.com Tel. 0043 676 526 76 40

Entschlacken - Entspannen - Ausheilen - Wohlfühlen
Fasten-Wanderungen

500 Angebote in Deutschland und Europa. Eine Woche ab 300,- €
Fasten-Wander-Zentrale. PF 2869. 67616 Kaiserslautern. T+F. 0631/ 47472

Aus meiner ehemaligen Buchhandlung biete ich mit **20% Rabatt Gutscheine** aus dem Arcturus Verlag, A-8244 Schäffern, mit der Auswahl aus 230 naturheilkundlichen Titeln an. chris.brandt@aon.at