

Grundlagen der chinesischen Lebenspflege *Yang Sheng* 養生

Lebenspflege ist eines der wichtigen menschlichen Anliegen jeder Kultur zu jeder Zeit. Ziel der Lebenspflege war und ist es, sein Leben so zu führen, das man auch im Alter gesund und vital bleibt, Krankheiten verhindert und ein langes Leben erreicht. Für den ganzheitlich ausgerichteten Therapeuten ist hier ein weites Feld gelegt, mehr als nur ein Verwalter von Krankheiten seiner Patienten zu sein. In der chinesischen Lebenspflege möchte der Behandler den Patienten aktiv in seinen Heilungsprozess einbeziehen und ihm Mittel in die Hand geben, seine Therapie mit zu gestalten. Die chinesische Lebenspflege kennt auch natürliche Zyklen, deren Kenntnis ein bewusstes und achtsames Leben garantiert. Sowohl unsere angeborenen als auch unsere erworbenen Ressourcen entwickeln sich zyklisch und verbrauchen sich von Geburt an. Jede Entwicklungsphase hat ihre Stärken und Schwächen, ihr bewusstes Erleben schafft die Voraussetzung für die Qualität und Erlebnisintensität der nächsten Stufe.

In Gegensatz zur westlichen Lebenspflege der alten Griechen (Hippokrates) haben sich viele Elemente des *Yang Sheng* bis heute im kulturellen Gedächtnis der Chinesen gehalten und werden im Alltag angewendet. In meinem Seminar möchte ich aufzeigen, dass viele Aspekte der chinesischen Lebenspflege auch für unseren Alltag praktikabel sind. Wir werden sehen, dass es einfache Richtlinien dafür gibt, die wir z. T. bereits von unseren Großeltern her kennen.

Die Inhalte:

- 1) Der Mensch lebt zwischen Himmel und Erde
- 2) Die Kräfte des Vorhimmels und Nachhimmels
- 3) Lebenszyklen aus chinesischer Sicht
 - a) nach den 5 Wandlungsphasen (14- bzw. 16-Jahreszyklus)
 - b) nach der Nierenessenz (7-bzw. 8 Jahreszyklus)
 - c) nach der natürlichen Lebensspanne (10er-Zyklus bis 100 Jahre)
4. Kultivierung des Geistes (Shen)
5. Praktische Übungen zur Lebenspflege

Datum: 28/29. Juni 2024

Ort: Praxis für chinesische Lebenspflege, Udo Lorenzen,
24103 Kiel, Holtenauer Str. 3

Zeit: Freitag und Samstag von 10-17 Uhr (jeweils 1 Stunde Pause)

Kosten: 250,00 Euro