

# Chinesische Lebenspflege für den Alltag

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 gesundheitsbewussten und ganzheitlich denkenden Menschen ist hier ein weites Feld gelegt, die Eigenverantwortung für seine Gesundheit zurück zu gewinnen. In der chinesischen Lebenspflege wird der Mensch aktiv in seinen Lebens- (Heilungs) -prozess einbezogen und ihm werden Mittel in die Hand gegeben, sein Leben auf allen Ebenen aktiv zu gestalten.

Denken sie immer daran: 50% unserer Gesundheit liegt in unseren eigenen Händen: Atmung, Ernährung, Schlaf, Bewegung, Arbeit, Beziehungen, eine harmonische Mitte – Haben Sie wirklich in all diesen Bereichen des erworbenen Vermögens für sich einen guten Weg gefunden?

Und ein alter chinesischer Arzt aus dem 16. Jahrhundert sagt dazu:

„Das, was man als Festlegung des Himmels bezeichnet, sind Bedingungen, die einen Menschen besiegen können. Denn das, was das Empfangen der natürlichen Veranlagung angeht, ist der vorgeburtliche Bereich und nicht beeinflussbar. Was das Kultivieren und Pflegen der menschlichen Gesundheit angeht, das ist der nachgeburtliche Bereich. Den können wir täglich beeinflussen! Die Verantwortung vor der Geburt liegt bei der Mutter, die Verantwortung nach der Geburt liegt bei mir und in meinem Herzen!“ (*Zhang Jingyue*)

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