

Pro-Aging mit mehr Energie

Alexandra Bauschat



Einfache
Übungen

FÜR ZUHAUSE

Autorin und Herausgeberin: Alexandra Bauschat
Sulzaer Strasse. 12, 14199 Berlin
www.qi-energyflows.de

Layout: Magali Bauschat
Lektorat: Regina Freese
Photobearbeitung: Aristid Bauschat

ISBN: 978-3-75-433892-6

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor übernimmt keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen und theoretischen Hinweisen resultieren. Alle Rechte, insbesondere Vervielfältigung jeglicher Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen sind vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Inhaltsverzeichnis

1. Warum schreibe ich dieses Buch?
2. Wir wollen alle gesund und glücklich sein...doch wie geht das?
3. Der Zusammenhang von Glück und Gesundheit
4. Die Suche nach Unsterblichkeit
5. Was lässt uns altern?
6. Anti-Aging-die moderne Art das Leben zu sehen
7. Was bedeutet älter werden aus energetischer Sicht?
8. Welche Möglichkeiten gibt es den Alterungsprozess zu verlangsamen?
9. Welchen Einfluss hat eine gesunde Lebensweise?
10. Was gehört also zu einem gesunden Lebensstil?
11. Warum Qi-Training die gesündeste Form von Körper-Geist Training ist.
12. Was macht soziale Gesundheit aus?
13. Was sind Energieräuber?
14. Stress hat man nicht - macht man sich?!
15. Unser Gesundheitssystem kränkelt
16. Warum werden wir, was unsere Gesundheit angeht, so schlecht beraten?
17. Energiemedizin - was ist das?

18. Qi-Training - das Konzept zur Steigerung der Lebensenergie
19. Qi-Training - Übungen zur Stärkung des Energieflusses
20. Abschlussübung: Das untere Dantian aufladen
21. Qi-Training - Übungen zur Konzentrationsförderung und Selbstreflexion
22. Smart Training - den Lifestyle anpassen an die kosmischen Gegebenheiten
23. Quintessenz

Warum schreibe ich dieses Buch?

Überall kann man gut gemeinte Ratschläge über einen gesunden Lifestyle lesen. In den sozialen Netzwerken boomen Artikel mit Tipps, wie man sich gesund ernährt, wie man den Körper trainiert, wie man schöner wird, wie man schlank wird, wie man seinen Traumpartner findet. Wir haben die Möglichkeit, online alles zu kaufen, alles zu lesen, alles zu lernen, doch wir finden keine Ruhe und keinen Weg zu einem inneren Frieden. Wir leben in einer hektischen lauten Zeit, werden überflutet mit Informationen und unser Gehirn arbeitet Tag und Nacht, um diese Informationen zu verarbeiten. Wir sind immer erreichbar und immer auf dem Sprung. Wir laufen der Zeit hinterher und sind mit unseren Gedanken schon weit in der Zukunft, - und das in jedem Abschnitt unseres Lebens. Als Jugendlicher will man endlich erwachsen sein, um frei sein Leben gestalten zu können, mit Anfang 30 sind dann die Familie und Karriere im Vordergrund und nehmen unsere ganze Energie in Anspruch und ab 60 Jahren, wenn wir eigentlich zur Ruhe kommen könnten, beginnt der Stress erst recht. Wir arbeiten eine „to-do-list“ ab, bevor der Körper uns dann in die Ruhe letztendlich zwingt.

Wir brauchen innere Ruhe und Energie! Doch wie können wir das erreichen, ohne auf eine einsame Insel zu ziehen?

Seit über 25 Jahren begleite und helfe ich Menschen sich zu entspannen, Körper und Geist zu trainieren und einen gesunden passenden Lebensstil zu finden, um glücklicher und ausgeglichener zu sein in allen Lebensphasen. Jeder Mensch trägt einen eigenen Rucksack mit sich herum, gefüllt

mit Erfahrungen und Kindheitserinnerungen (schönen und nicht so angenehmen), mit festen Vorsätzen und Erwartungen, Leiden und Hoffnungen. Während der eine hineinschaut und vielleicht, das, was nicht mehr gebraucht wird, hinauswirft, vermeidet der andere den Blick in den Rucksack und trägt die schwere Last weiter mit sich durchs Leben. Jeder Mensch ist einzigartig und muss seinen eigenen Weg der Erfüllung im Leben finden. Was wir jedoch alle wollen, ist glücklich sein.

Die meisten von uns gehen davon aus, dass „Glücklichsein“ ein Geburtsrecht sei. Doch wer sagt das? Wieso glauben wir eigentlich, das wir hier auf Erden sind und deshalb automatisch das Recht haben, glücklich zu sein, ohne etwas dafür zu tun und was bedeutet es, glücklich zu sein. Für die meisten Menschen ist Gesundheit das größte Glück und bei vielen ist Erfolg der Schlüssel.

Wie kann ich also glücklich und erfolgreich sein, mein volles Potenzial entfalten und das Leben in vollen Zügen bis ins hohe Alter genießen? Was kann helfen, um gesund zu altern?

Wie kann ich Kraft tanken und meinen Körper stärken ohne in überfüllten Fitness- Zentren mit schwitzenden Menschen meine Muskeln aufzupumpen? Wie kann ich innere Ruhe bekommen und mehr Gelassenheit im Alltag, ohne auf zahlreiche Meditations-Retreats zu gehen?

All diese Fragen wurden mir in den letzten Jahren gestellt und ich habe gelernt Konzepte mit Hilfe des alten Wissens zu finden, das ich durch meine asiatischen und westlichen Lehrer vermittelt bekommen habe und durch meine eigene Selbstkultivierungspraxis vertieft habe.

Ich habe viel geforscht und viele verschiedene religiöse und philosophische Lebenswege studiert und praktiziert. Die

Arbeit und das Training mit Energie haben mich zu einer neuen Sichtweise und auf einen Weg der inneren und äußeren Zufriedenheit geführt.

Es gibt Grundprinzipien für ein erfülltes Leben und unsere Ahnen waren, was dieses Thema angeht, uns sehr weit voraus. Wir können viel lernen, wenn wir das alte Wissen noch einmal genau betrachten. Eigentlich sind wir in der Evolution nicht weiter fortgeschritten, wir sind eher rückständig auf einigen Gebieten. Wir sind so stolz auf den Mond zu fliegen und per google earth andere Lebensgebiete zu erforschen, aber von einem sinnerfüllten Leben und einer stabilen Gesundheit sind wir weiter entfernt als viele ältere Kulturen!

Ich möchte in diesem Buch ein paar „neue“ oder „neu interpretierte“ Gedankenanstöße, Tipps und Übungen zur Steigerung der eigenen Lebensenergie geben. Energie zu spüren und damit arbeiten zu können, ist eine dem Menschen angeborene Fähigkeit, die jedoch in unserer Kultur leider nicht mehr bewusst angewendet und gepflegt wird. Wer seine Energien mithilfe des Energietrainings auf ein höheres Niveau anhebt, verbessert nicht nur die eigene Gesundheit und lebt ein harmonischeres Leben, sondern beeinflusst auch sein ganzes Umfeld positiv. Jeder Mensch hat die Möglichkeit seine Lebenszeit auf Erden zu nutzen und ein erfülltes Leben zu genießen.

Tatsache ist: Ein erfülltes Leben entsteht nicht „auf gut Glück“! Glück ist eine Geisteshaltung und man muss etwas dafür tun.

Alexandra Bauschat





Wir wollen alle gesund und glücklich sein...doch wie geht das?

Eines steht auf jeden Fall fest: Glück ist etwas, das wir alle erreichen möchten. Wir Menschen sehnen uns nach einem glücklichen Leben. Fast alles, was wir tun, machen wir, um glücklich zu sein; tun wir, weil wir uns davon Glück versprechen. Wir sind ständig auf der Suche nach dem Glück – und wenn wir es tatsächlich finden, sind wir trotzdem nicht lange zufrieden. Wir wollen dieses Gefühl wieder und wieder erleben.

Jeder wünscht es sich, doch die wenigsten behaupten es wirklich zu haben: Glück.

Was ist Glück?

Bereits in der Antike versuchten Menschen das „Glück“ und seine Hintergründe zu erfassen. So schrieb beispielsweise Aristoteles ein Buch, das sich mit der Glückseligkeit beschäftigt, der „Eudaimonia“. In dieser schrieb er: Glückseligkeit ist „das vollkommene und selbstgenügsame Gut und das Endziel des (menschlichen) Handelns.“ Zuvor behauptete Platon, dass der Mensch nur glücklich sein kann, wenn die drei Teile der menschlichen Seele, Vernunft, Wille und Begehren im Gleichgewicht sind. Heute vertritt man im Allgemeinen die Ansicht, dass man selbst „seines Glückes Schmied“ ist und dass Glück das Zusammenspiel von bewusst getroffenen Entscheidungen und Zufällen ist.

Obwohl jeder eine Vorstellung davon hat, um was es geht, wenn wir über Glück reden, sprechen wir nicht zwangsläufig über das Gleiche. Jeder Mensch hat seine eigene Auffassung davon, was es bedeutet glücklich zu sein, wie es sich anfühlt und wodurch dieses Glück zu erreichen ist.

Die Wissenschaft bildet da keine Ausnahme.

Alle streben nach Glück. Aber was ist Glück überhaupt? Ein Gefühl? Ein Moment? Viel Geld?

Für die meisten Deutschen ist Gesundheit das größte Glück. In einer repräsentativen Umfrage im Auftrag des Gesundheitsmagazins „Apotheken Umschau“ nach ihrem Verständnis von „Glück“ befragt, antworten mehr als drei Viertel der Befragten (79,8 Prozent), Glück habe man, wenn man gesund bleibe.

Gesundheit und Glück ist das Lebensziel der meisten Menschen.

Der Zusammenhang von Glück und Gesundheit

Prof. Dr. Ruut Veenhoven von der Erasmus-Universität Rotterdam erforscht seit Jahren das Zusammenspiel von Glück und Gesundheit.

Seine 30 Einzelstudien bestätigen, dass „Glücklichsein“ konkret schützt vor:

- Herzinfarkten,
- Infekten
- Diabetes
- Depression

Es dient zur Stärkung der Immunabwehr. Wenn Menschen bereits schwer krank sind, verlängert ein positiver Gemütszustand nicht das Leben, wohl aber die Lebensqualität. Der Zusammenhang zwischen Glück, Gesundheit und Lebenserwartung ist von der Glücksforschung wiederholt untersucht worden. Glück ist nicht nur ein von fast allen Menschen zu allen Zeiten erstrebter Gemütszustand. Vielmehr tragen eine hohe Lebenszufriedenheit und viele angenehme Emotionen, Gefühle oder Stimmungen wesentlich zu einer besseren Gesundheit und einem gesunden längeren Leben bei.

Auf die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Glücksbefinden und Gesundheit ergibt sich aus der jüngeren Forschung eine klare Antwort: Eine höhere Lebenszufriedenheit ist mit besserer Gesundheit und einem längeren Leben verbunden.

„Glück senkt den Stresslevel und stärkt die Immunabwehr. Außerdem schütten glückliche Menschen geringere Mengen des Stresshormons Cortisol aus, bekommen seltener Diabetes, Bluthochdruck und Herzinfarkte. So leben glückliche Menschen länger (ein „glückliches Leben“ korreliert, je nach herangezogener Studie, mit einer um 5-10 Jahre höheren Lebenserwartung), sie werden seltener krank, erkranken weniger schwer und/oder werden schneller wieder gesund.“

Tobias Esch, Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert

“Gesundheit ist ein hohes Gut“. Dies wird den meisten Menschen leider erst bewusst, wenn sie krank sind. Der Gesundheit Sorge zu tragen, ist eine Aufgabe, die uns ein Leben lang begleitet, denn Gesundheit ist nicht nur Schicksal. Sie hängt zu einem wesentlichen Teil vom eigenen Verhalten und von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen ab. Schaut man sich einmal die Art, wie wir Menschen leben, an, fragt man sich, ob die meisten Menschen einfach nur an Magie glauben. Wie soll jemand gesund sein und bleiben, wenn er von morgens bis abends gestresst ist, die Ernährung ungesund ist und keinerlei Ahnung hat, was Gesundsein überhaupt bedeutet. Gesundheit kommt nicht von alleine (zumindest nicht auf lange Sicht), man muss etwas dafür tun!

Vor einigen Jahren hatte ich einen Geschäftsführer als Klienten. Sein Ziel war es gesund zu leben, nachdem er die Diagnose einer Autoimmunkrankheit bekommen hatte. Er machte etwa 4 Termine wöchentlich, um seine Gesundheit zu verbessern. Massagen, Osteopathie, Yoga und Meditation (bei mir) sollten seiner Meinung nach reichen, um gesund zu

werden. Den Rest der Zeit war er beruflich 8-10 Stunden täglich tätig und reiste von einem Meeting zum anderen, zusätzlich hatte er 2 Kinder in der Pubertät und eine sehr anspruchsvolle Frau. Seine 4 Termine sollten seiner Meinung nach ausreichen etwas zu verändern. Natürlich veränderte es kaum etwas an seinem Gesundheitszustand, bis ich ihm erklärte, dass eine Veränderung nur eintreten kann, wenn er Selbstverantwortung über seinen Körper und seinen Geist übernimmt, wenn er Entspannung und Gelassenheit durch tägliches Training und Selbstreflexion übt, wenn er sich wirklich um seinen Körper kümmert und seine Geisteshaltung ändert.

Nach mehreren Coachingstunden und eigener regelmäßiger Übungspraxis mit Energietraining und Atem- und Meditationstechniken veränderte sich sein Gesundheits- und Gemütszustand.

Er ging gelassener in Meetings, war weniger angespannt und strukturierte sein Leben so, dass er mehr Freizeit einplante und auch seine regelmäßigen Trainingseinheiten als festen Bestandteil seines Lebens sah. Er lernte mit seiner Energie umzugehen und den Verbrauch zu reduzieren. Sein Familienleben verlief harmonischer und er fühlte sich zusehends stärker und zufriedener. Es geht nicht darum seinen Körper von einem Arzt, Physiotherapeuten, Guru tunen zu lassen, wir müssen selber aktiv werden und unsere Muster und Strukturen verändern und das geht besonders effektiv mit dem QI- Training.

Die meisten von uns sind nur damit beschäftigt, durch die innere Unruhe, unnötige Aktivitäten, das hektische Handeln, die herumspringenden Gedanken, die moderne Art zu leben, ihre Lebensenergie zu verschwenden. Das alles verbraucht viel zu viel Energie; viel mehr als wir tatsächlich zur Verfügung haben. Die Folgen sind vielfältig: chronische