

## **Qi-Pflege = Energiemanagement?!**

Autor: Michael de Lange

In einem der vorigen Artikel habe ich über meine Schüler und die Wirkung von Entspannung durch Qi-pflegende Bewegungen geschrieben.

Heute möchte ich noch einen Schritt weitergehen und die These aufstellen:

Die regelmäßige Pflege des Qi ist die Basis für ein gesundes Energiemanagement für den Alltag.

Was meint aber der Begriff Energiemanagement? Energiemanagement bedeutet, mit der mir zur Verfügung stehenden Lebensenergie, dem Qi, so zu wirtschaften, dass ich ein gesundes und ausgeglichenes Leben führen kann. Dazu gehören u. a. die innere und äußere Balance.

Die innere Balance kann ich nun wieder unterscheiden in körperlichen und mentalen Faktoren. Körperliche Faktoren sind leicht zu erkennen an der Ausgewogenheit der Pole Anspannung und Entspannung. Mental wird es schon etwas schwieriger: hier muss die Persönlichkeit im charakterlichen Gleichgewicht ausbalanciert sein.

Die äußere Balance spiegelt sich in der „Zeit-Balance“ der jeweiligen Lebensbereiche wieder. Dazu gehören Beruf, Familie und Freunde, Urlaub, Gesundheit, etc. Treten hier Dysbalancen auf, so wird wertvolle Lebensenergie verbraucht oder gar verschwendet.

Als konkretes Beispiel lässt sich hier eine Forschung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie nennen. Es wurde festgestellt, dass psychische Belastungssituationen das Herzinfarkttrisiko auch bei gesunden Menschen steigern. Emotionale Stresssituationen führen demnach zu einer Alarmreaktion des Körpers: die Stresshormone und das sympathische Nervensystem werden aktiviert. Unter anderem steigt die Herzleistung an und der Herzmuskel benötigt mehr Sauerstoff. Herzmuskel und Gefäße werden stark belastet, denn die Gefäße verengen sich als Reaktion auf die Stresssituation und der Blutdruck steigt. (Quelle: aerzteblatt.de // 28. September 2018)

Da heißt, es ist eine schadende Abweichung von der gesunden Balance aufgetreten, es wird zur Bewältigung der Situation wesentlich mehr Qi verbraucht als zugeführt werden kann.

Weiter heißt es in diesem Artikel: "Diesen Patienten raten wir dann zu sportlichen Aktivitäten, während andere Patienten eher Ruhe benötigen. Besonders beliebt sind derzeit Tai Chi, Qigong oder achtsamkeitsbasierte Verfahren als Entspannungstechniken".

Das heißt, der Lebensenergie, also dem Qi, muss mehr Aufmerksamkeit entgegengebracht werden, damit die körperliche und geistige Balance für ein gesundes Leben wieder hergestellt wird.

Wir sehen also, es handelt sich dabei um ein hochkomplexes System, was durch die Lebensenergie, also das Qi, versorgt werden muss. Und deshalb ist die Pflege des Qi so extrem wichtig. Man hat nur eine gewisse Menge davon zur Verfügung, man kann nur einen gewissen Teil aufnehmen. Aber man kann viel davon verbrauchen.

Gehen wir also sorgsam mit unserer Lebensenergie, unserem Qi, um. Machen wir es uns zur Lebensaufgabe, zur alltäglichen Gewohnheit, unser Qi zu pflegen mittels gesunder Ernährung, Taiji oder / und Qigong, ausgewogener innerer und äußerlicher Balance.

Dann wird mit diesen einfachen Mitteln der Qi-Pflege ein hocheffektives Lebens-Energie-Management nicht nur rehabilitierend, sondern auch präventiv sinnvoll genutzt.