

Gesund & Fit durch QI-Training

*Das Konzept zur Steigerung der
Lebensenergie*



Alexandra Bauschat

© 2020

Autorin und Herausgeberin: Alexandra Bauschat,
Sulzaer Str. 12, 14199 Berlin

www.qi-energyflows.de

Umschlaggestaltung, Layout: Magali Bauschat

Lektorat, Korrektorat: Regina Freese

Photobearbeitung: Aristid Bauschat

ISBN: 978-3-75-199981-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Wer bin ich und wieso dieser Ratgeber?

Bereits in meiner Kindheit spürte ich, dass es noch etwas anderes gibt. Etwas, was wir nicht mit unseren Sinnen wahrnehmen können. Eine "andere Wirklichkeit". Ab meinem 27. Lebensjahr begann mein Leben eine neue Richtung einzuschlagen. Auf meiner Reise durch Indien 1992 kam ich durch „Zufall“ in Kontakt mit meinem ersten spirituellen Lehrer, A. G. Mohan. Er zeigte mir, wie man durch Yoga eine Verbindung von Körper und Geist und eine innere Ruhe erfahren kann. Ein neuer Weg begann. Yoga faszinierte mich vom ersten Moment an, weil es einerseits meine Sehnsucht nach Spiritualität befriedigte und andererseits mein körperliches Training ergänzte. Zu einer Zeit, wo in Europa „Yoga“ noch ein Fremdwort war und nur von wenigen Esoterikern praktiziert wurde, konnte ich durch mehrere Indienaufenthalte in das Wissen und in die Philosophie einen tiefen Einblick erhalten.

Nach einer langjährigen intensiven Yogapraxis lernte ich 1999 meinen ersten Qigong Meister kennen. Er zeigte in einer Fernsehshow, wie man Energie übertragen und Krankheitsverläufe positiv beeinflussen kann. Ich entschied mich an einer Ausbildung teilzunehmen und die Energiearbeit zu vertiefen. Nach meinen ersten Erfahrungen mit den Qigong Übungen wurde mir sofort bewusst, wie wenig wir doch eigentlich in Bezug auf unseren Körper wissen und welche Möglichkeiten dieses holistische Gesundheitssystem bietet. Über 20 Jahre lernte

ich bei mehreren Meistern und Großmeistern in China und in Deutschland die bedeutendsten Techniken der Energieübertragung und Energieheilung.

Erst ab dem Jahr 2000 wurde das alte Wissen von den asiatischen Meistern an westliche Schüler weitergegeben. Bevor man als Schüler die Techniken erlernen durfte, fand eine Initiation statt. Für mich, als Europäerin, tat sich damals eine völlig neue Welt auf. Durch die enge Zusammenarbeit mit den asiatischen Meistern konnte ich etliche Erfahrungen im Bereich Energietraining machen und vertiefen. Ich erlebte und begleitete innerhalb meiner Ausbildung die erfolgreiche Heilung kranker Menschen, die von der Schulmedizin aufgegeben wurden. Viele von ihnen haben wieder ein neues Leben beginnen können und ein neues Verständnis von Gesundheit und "Gesundheitspflege" erhalten. Unsere begrenzte Sichtweise, in Bezug auf Medizin und auf das Leben im Allgemeinen, ist schon sehr traurig, wenn man bedenkt, für wie fortschrittlich wir uns doch halten.

2011 eröffnete ich die TCG GmbH (Traditionelle Chinesische Gesundheitsvorbeugung), aus der dann etwas später das „Zentrum für Yoga & Qigong“ wurde - das Zentrum für QI-TRAINING in Berlin. QI-Training ist die Essenz



meiner 30 jährigen Studien-und Coaching-Erfahrung mit Yoga und Qigong. Der Schwerpunkt liegt auf der Energiearbeit. Alles ist Energie und sie zu spüren, zu nutzen, ist nicht nur der Schlüssel zur Gesundheit, sondern auch zu unserem wahren Selbst.

Ich wünsche mir, dass dieser „Ratgeber“ ein wenig neugierig macht und den Wunsch nach Selbsterkenntnis und Selbstkultivierung durch das Energietraining fördert.

Alexandra Bauschat

Einleitung:

Uns fehlt der Durchblick.

Wir glauben, dass wir den Durchblick haben.

Wir leben in einer Zeit des „Aufgeklärtseins“, der Kontrolle, der Selbstbeherrschung und wir glauben, dass wir den Durchblick haben. Doch wo genau blicken wir durch? Was wissen wir und was kontrollieren wir wirklich? Was heißt überhaupt „Wirklichkeit“?

Wir können chatten, von einem zum anderen Kontinent Mails versenden, zum Mond fliegen, Roboter bauen und wissen noch nicht einmal, auf welcher Seite im Körper sich unsere Leber befindet, wie unser Herz-Kreislauf-System funktioniert, warum wir plötzlich wütend sind oder schlecht gelaunt reagieren und wieso wir immer wieder ähnliche Dinge erleben, die uns auf die Palme bringen.

Wieso können wir nicht einfach einschlafen, wenn wir es wollen? Warum können wir nicht unsere Verdauung willentlich beeinflussen? Wieso bekommen wir unsere Wut nicht unter Kontrolle? Warum fühlen wir uns manchmal so klein und ein anderes Mal so groß? Wieso verändert sich unsere Ausstrahlung täglich?

Wir leben vor uns hin, getrieben von unseren Emotionen, sehen unsere Umwelt durch die Brille, die wir uns irgendwann einmal

aufgesetzt haben und in den meisten Fällen bis zum Ende unseres Lebens aufbehalten.

Doch, was nehmen wir wirklich wahr? Wie entsteht unsere Wirklichkeit? Und können wir etwas verändern, um unser volles Potenzial zu entfalten und ein gesundes, erfülltes Leben zu leben?

„Die Welt ist unsere Schöpfung.“

A. Schopenhauer

Wie entsteht unsere Wirklichkeit?

Schauen wir uns die Funktion unseres Gehirns an, um ein Verständnis zu bekommen, wie unsere Wahrnehmung entsteht. Das menschliche Gehirn erstellt aus den Signalen, die ihm über die Sinnesorgane vermittelt werden, ein Bild seiner Umwelt und seines Körpers. Die Hauptaufgabe des Gehirns ist es, ein Verhalten zu erzeugen, mit dem der Mensch in seiner Umwelt überleben kann.

Wenn aber diese Umwelt sehr komplex ist – und das ist sie - dann überfordert eine komplette Abbildung unser Aufnahmevermögen. Unser Gehirn tastet dann vielmehr die Umwelt blitzschnell ab und prüft, was für uns in der Situation wichtig und was unwichtig ist. Es konzentriert sich dann auf die „wichtigen“ Dinge und auf unsere Erfahrung mit diesen Dingen bzw. Situationen und auf dieser Basis plant es ein Verhalten, welches für unser Überleben hilfreich ist. So funktioniert unsere Wahrnehmung.

Jeder Mensch erschafft sich durch sein Bewusstsein seine Wirklichkeit!

Du selbst bist in jedem Augenblick der Schöpfer deiner Welt. Du allein erschaffst dein Leben durch deine eigenen Denkprozesse, durch das, was du denkst. Alles, was du denkst, wirst du auch fühlen und alles, was du fühlst, wird real und schafft die Umstände deines Lebens. Du bist derjenige, der vollständig verantwortlich ist für alles, was du je gewesen bist, getan oder erfahren hast. Du hast jeden Augenblick und jeden Umstand deines Lebens geschaffen. Du hast gewählt, der zu sein, der du bist. Du selbst hast dein Äußeres erschaffen und du hast die Art, wie du lebst, voll und ganz geplant und vorherbestimmt.

Sprich: Die Welt, in der wir bewusst leben, ist also nicht die Wiedergabe unserer realen Umwelt, sondern vor allem ein Produkt unseres Gedächtnisses und damit unserer Erfahrung. Das Bewusstsein ist etwas sehr Individuelles. Jeder Mensch erschafft sich durch sein Bewusstsein seine eigene Wirklichkeit, sein eigenes Leben. Je nachdem, welche Gefühle und Gedanken wir zulassen, welche Worte wir benutzen oder welche Entscheidungen wir treffen, erschaffen und gestalten wir unsere Wirklichkeit unbewusst ganz bewusst. Leider ist das den meisten Menschen nicht bewusst.

Ich weiß, dass wir viel mehr wahrnehmen können, als wir bisher zulassen. In meiner Energiearbeit bewege ich mich oft in Bereichen, die andere nicht wahrnehmen.

„Was wir hier in diesem Leben tun, ist ein verschwindend kleiner Aspekt von dem, was uns insgesamt ausmacht!“

Dieter Broers

Wir können viel mehr als uns bewußt ist!

Wenn wir uns mit der Wahrnehmung beschäftigen, sehen wir also, dass es keine absolute Wahrheit gibt. Wir können viel mehr wahrnehmen, als wir denken, wenn wir unsere Sinne trainieren würden. Es gibt viele Dinge, die wir als „Wunder“ bezeichnen und das nur, weil wir sie nicht durch unsere begrenzte Wahrnehmung erfassen können.

In Indien, China und einigen anderen Ländern Asiens ist es kein Geheimnis, dass man sich selbst kultivieren muss, um seine Sinne zu schärfen und das eigene Potenzial auszuschöpfen.

Wir verfügen über ein Energiepotenzial, das wir aktivieren und nutzen können, um unsere Wahrnehmung und unser Bewusstsein zu erweitern.