



Die 3 spirituellen Schätze – San Bao

Nach daoistischer Lehre trägt jeder Mensch „3 Schätze“ in sich, die aus „WU“ der **Leerheit** hervorgebracht und vereinigt werden. Sie stehen in enger Wechselbeziehung zueinander.

Jing - Essenz:

Sperma- bzw. Eizellenenergie. Es ist die Grundkraft, die wir von unseren Eltern vererbt bekommen haben. Sie erscheint bei der Geburt und wird in den Nieren gespeichert. Diese Kraft stellt auch unsere Energiereserve dar. Jing-Energie wird durch Nahrung und Atmung ernährt, trotzdem wird sie im Laufe des Lebens aufgebraucht. Wir verbrauchen unser angeborenes Jing dann am meisten, wenn wir aufgrund unserer Willenskraft nicht aufgeben, auch dann nicht, wenn wir ohne Rücksicht auf unsere Gesundheit an unserem Limit, an unseren Grenzen angekommen sind.

Qi - Lebensenergie:

Die „Lebensenergie“, die auch unsere Gedanken und Emotionen einschließt. Diese Energie zirkuliert in den Meridianen und stellt eine Verbindung zwischen Körper und Geist her (also zwischen Jing und Shen). Das Qi ist für das Pulsieren des Blutes zuständig, für die Körpertemperatur, für das Immunsystem, und ist für die Funktion lebenswichtiger Organe verantwortlich.

Shen - Geist (höherer Geist und / oder spirituelle Energie):

Der Geist versteht sich als Bewusstsein des SEINS sowie des Bewusstseins der Außenwelt, des Selbst, der Vorfahren. Shen ist sowohl unser Bewusstsein als auch unsere Gefühle. Die Ernährung des Shen erfolgt durch Auseinandersetzung bzw. durch das Studium von spirituellen Praktiken, die über unsere Herzensempfindungen erfahrbar werden (Einheit Herz und Geist)!

Die 3 Schätze im Qi Gong

- Die Bewegungen sind ein wichtiger Teil im QiGong.
- Erst durch die bewusste Atmung erhöht sich der Energiefluss
- Aber erst durch den meditativen Geisteszustand kann sich die Kraft der Energieübungen entfalten:

Info für QiGong Übende:

Jing:	die äußere Form, die Bewegung	10 %
Qi:	die Atmung	30 %
Shen:	der Geist	60 %

In diesem Sinn: frohes Üben, kleine Erfolge feiern, weiter machen!!!