

# DAO-Lebenspflege

# BAGUAZHANG UND GESUNDHEIT

Von Enrico Kosmus



Die erfolgreiche Anwendung des Baguazhang in seinen inneren und äußeren Übungen führt zu einer nachhaltigen Beruhigung und Stabilisierung des Geistes, sowie zu einer tiefen Einsicht in die Lebenszusammenhänge. Einsicht versetzt den Menschen in die Lage, den Weg der ursprünglichen Natur zu erkennen. Der Geist eines Menschen, der den Weg verwirklicht hat, lebt in einem Gleichmaß von Bewegung und Ruhe und bleibt unbewegt, auch wenn etwas auf ihn einwirkt. Nichts macht ihm mehr zu schaffen. In den klassischen Schriften werden auch verschiedene körperliche Merkmale für eine solche Verwandlung in die ursprüngliche Natürlichkeit beschrieben. Die Handlungen erfolgen zeitgemäß. Der Gesichtsausdruck ist entspannt und sanft. In Körper und Geist stellen sich Leichtigkeit und Frische ein. Chronische Leiden verschwinden. Durch das Rege-

nerieren der Lebensenergie, die nun in ihrem Urzustand verweilt, wirkt man dem vorzeitigen körperlichen und geistigen Verfall entgegen. Körper und Geist werden verfeinert, so dass man das Gefühl der Zeitlosigkeit erlebt.

## Ba Gua – Acht Zeichen

Die Basis der acht Zeichen bildet der binäre Code, der erstmals durch das Taiji zum Ausdruck gebracht wird. Eine gerade Linie repräsentiert Yang und eine unterbrochene Linie steht für Yin. Werden beide verdoppelt bzw. miteinander kombiniert, so kommt man auf jene vier Zeichen, die auch für den Wandel der Energie benutzt werden. Junges Yang, großes Yang, junges Yin und altes Yin zeigen die Transformation des Qi durch Anwachsen und Abnehmen. Fügt man den Doppelzeichen nun noch eine wei-

tere Linie hinzu, dann kommt man auf acht verschiedene Möglichkeiten. Diese Trigramme zeigen die Urkräfte in der Schöpfung an. Himmel, Erde, Feuer, Wasser, Donner, Wind, See und Berg sind die entsprechenden Natursymbole. Verdeutlicht werden damit aber die Kräfte des Schöpferischen, des Empfangenden, des Erhellenden, des Abgründigen, des Erregenden, des Sanften, des Eindringenden und des Ruhenden. Gemäß der drei Schätze Himmel, Erde und Mensch entsprechen die Natursymbole der Ebene Erde und die Kräfte dem Himmel.

## Handkraft

Die acht Mutterhände bilden acht unterschiedliche Handkräfte aus. In den Bagua-Formübungen werden diese spielerisch miteinander kombiniert. Man kann sie allerdings auch einzeln in ruhiger,

## DAO-Lebenspflege

# BAGUAZHANG UND GESUNDHEIT



stehender Weise als Baguaqigong oder im Kreisgang üben.

Indem man diese verschiedenen Handkräfte übt, gelangt man zu einem tieferen Verständnis der Naturkräfte. Durch fortgesetztes Praktizieren schwingt der gesamte psycho-physische Organismus vermehrt im Einklang mit dem Dao.

In den Kampfkünsten imitiert man die Muster der acht Trigramme. Zwischen Himmel und Erde sollte die Energie zirkulieren, damit Leben entstehen kann. Im Menschen zirkuliert das Qi im kleinen Himmelskreis. Der Himmel bildet sich im Kopf des Menschen ab, während der Unterleib die Erde darstellt. Das Kreisen des Qi ist wie der Lauf der Sonne. Feuer und Wasser wärmen und nähren den Organismus. Bei Mingmen, dem Tor des Lebensfeuers, wird das Qi gewärmt, und im Qihai, dem Meer der Energie, wird das Qi gesammelt. Dies sind die vier grundlegenden Phasen, die das universelle Qi durchläuft. Wenn die Energie zwischen

diesen Bereichen ungehindert zirkulieren kann, dann ist in der Natur um uns herum Harmonie geschaffen. Der Körper des Menschen zeugt von einem gesunden Zustand.

### Bagua-Körper

Die äußeren Übungen der Acht-Trigramme-Hand – Kreisgang und Handwechsel – dienen der Reinigung des Körpers von körperlichen Ablagerungen und stellen die energetischen Verbindungen zwischen den Organen und den Meridianen wieder her. Weiters wird über den Kreisgang die Atmung entwickelt, die das innere Feuer für die Transformation ankurbelt.

Bei allen äußeren Übungen wird der Geist zur Ruhe gebracht, gemäß dem Leitsatz: „Wenn sich der Körper bewegt, dann ruht der Geist im Inneren“. Diese äußeren Praktiken lassen zunächst ein Körperbewusstsein entstehen. Dadurch werden die „sechs Brüder“ (= die fünf Sinne und das Denkbewusstsein) gesammelt. Die fünf Sinne lassen allmählich in ihren Anhaftungen an den äußeren Reizen nach, richten sich nach innen und kommen so zur Ruhe. Das Denkbewusstsein wird in

eine klare Ausrichtung auf die Vorstellungskraft verwandelt. Dadurch lässt das Ergreifen und Weiterspinnen der ständig auftauchenden unwillkürlichen Gedanken nach.

### Bagua-Geist

Am Beginn von Bagua-Übungen ist die Regulation des Geistes von großer Bedeutung. Der Geist lenkt die Energie und die Energie lenkt das Blut. Das Blut nährt den Körper. Wenn der Körper ausreichend genährt ist, wird das Wahre Qi stark sein und das Jing nicht verbraucht werden. Ist das Jing stark genug, dann wurzelt auch der Geist. In dieser Beschreibung werden die

Zusammenhänge zwischen diesen Bestandteilen bereits ersichtlich.

Die acht Trigramme zeigen das Steigen und Sinken der Energie in verschiedenen Stadien an. Im Buch der Wandlungen (Yi-Jing) bilden diese acht Zeichen die Grundmuster der vielfältigen Wandlungen. Diese acht Muster werden zunächst im Rahmen einfacher Atemübungen und Visualisationen in den energetischen und geistigen Bereich des Organismus gebracht.



## BAGUAZHANG - Gesundheitsübungen

### Kleiner Kreis des Baguazhang

**Zeit:** 19. - 21. Jan. 2007

Beginn am 19. 1. um 18.00 Uhr, Ende am 21. 1. ca. 17.00 Uhr

**Trainer:** Enrico Kosmus

**Ort:** Steinberg bei Graz

**Beitrag:** € 185,- (incl. Mwst.)

#### Ausbildungsziel:

Diese Form des Baguazhang besteht aus 8 einfachen Bewegungen. Das Ausführen der Bewegungen kräftigt die Organe, sodaß ein Selbstheilungsprozeß in Gang kommt.

Der schleifende Gang im Kreis führt zu einem Absenken des Qi in Dantian. Die Ausrichtung auf eine imaginäre Mitte unterstützt das Sammeln und Wurzeln im eigenen Zentrum. Die Wendemanöver fördern die Konzentrationsfähigkeit und die geistige Wendigkeit. Die geistige Gelassenheit, die sich bei diesen Übungen

einstellt, wirkt nachhaltig auf den Alltag.

Baguazhang fördert die Entwicklung einer inneren und äußeren Balance. Der Geist kommt zur Ruhe und das Wahre Qi entfaltet seine Wirkkraft, sodaß es durch die Meridiane zirkulieren und Blut, Nerven u. Organe nähren kann.

#### Workshop-Stationen:

Baguazhang - Kleiner Rahmen der Acht-Trigramme-Hand / Bagua-Form mit 8 einfachen Handwechseln / Bagua-Qigong und daoistischer Yoga / Geistige, emotionale und spirituelle Hintergründe der Bewegungen / Vorgeburtliche und nachgeburtliche Energie / Zentrieren und die eigene Mitte finden / Selbstheilung / Konzentration und Ausrichtung stärken / Gelassenheit erlangen



BAGUAZHANG

# Ausbildung Qigong-Kursleiter / -Lehrer gem. Richtlinien IQTÖ

Da die Interessenvertretung der Qigong- und Taiji-LehrerInnen Österreichs (IQTÖ) keine eigene Ausbildung anbietet, liegt es in der Verantwortung der Mitglieder, seriöse Ausbildungen anzubieten. Dafür wurden entsprechende Ausbildungsstandards formuliert.

## Stufe KursleiterIn

Über die Dauer von drei Jahren werden 350 Ausbildungsstunden absolviert. Diese ermöglichen das Erlernen der Grundprinzipien des Qigong und die Weitergabe von nachvollziehbarem Qigong in Bewegung und Ruhe. Die Ausführungen werden entsprechend den Prinzipien des Qigong erworben. Weiters werden grundlegende Kenntnisse in der energetischen und körperlichen Anatomie erlernt. Die philosophischen Hintergründe – Energielehre, Wandlungsphasenkonzept, Schätze-Lehre, Yin-Yang-Konzept, Meridianlehre, Energetik der Organe – wie auch Didaktik, Indikationen und Kontraindikationen für Qigong bilden die theoretische Basis der Ausbildung.

Die Ausbildungen werden in unserem Institut nach dem Modul-System durchgeführt. Es ist möglich, jederzeit in die Ausbildung einzusteigen. Ausbildungsbestandteile anderer Qigong-Ausbildungen bzw. zum/zur DAO-Lebenspflege-TrainerIn können nach Rücksprache mit der Ausbildungsleitung anerkannt werden. Die Stundenanzahl für die Bildungsmodulare von Sommer 2006 - Herbst 2007 sind der unten stehenden Übersicht und die Termine den Seiten 24 und 25 zu entnehmen. Die Preise sind aus den Kästen der jeweiligen Workshop-Beschreibungen ersichtlich.

## Bildungsmodulare 2007

Baguazhang 8-Hände (kl. Rahmen) (25 Std.) / Grundlagen des Feinstofflichen (50 Std.) / Organe - Organismus - Energetik (50 Std.) / Äußere Qi-Heilung (50 Std.) / Gesundheitsschützendes Qigong (25 Std.)

## Stufe LehrerIn für Qigong

Nach insgesamt sechs Jahren Praxis, die sich aus Stufe KursleiterIn bzw. dem Nachweis der erforderlichen Qualifikationen mit mindestens 270 Unterrichtsstunden ergeben, ist es möglich, bei der IQTÖ als ordentliches Mitglied den Status LehrerIn für Qigong zu erwerben.

Die 270 Unterrichtsstunden bestehen aus Qigong in Theorie und Praxis, div. Wahl-fächern (Meditation, Ernährung etc.), Anatomie/Physiologie, Selbsterfahrung und Supervision mit dem Lehrtrainer.

Am Ende der Ausbildung wird im Rahmen eines Qualifikations-Wochenendes der Lerninhalt und seine Anwendung überprüft. In einer schriftlichen Arbeit werden mindestens drei Anwendungsfälle beschrieben (die genauen Qualifikationsbedingungen bei Interesse anfordern). Diese werden in einer Präsentation dargestellt und analysiert. Dabei erfolgt auch eine Gruppensupervision. In einem Lehrgespräch wird das theoretische Hintergrundwissen erörtert.



## DAO-Lebenspflege-Ausbildung

**In drei Studienabschnitten (Grundstufe, Zertifikatsstufe, Diplomstufe).  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.**

*Das Angebot an Methoden wandelt und erweitert sich immer wieder. Bisher bei MTK besuchte Methoden-Workshops aus Daoyin-Qigong aus den Jahren 1998 bis 2006 sind nach Rücksprache mit der Studienleitung anrechenbar. Die unten genannten Workshops stellen das Methoden-Programm für Januar - September 2007 dar.*

### Theorie und Praxis der Energetik (mind. 50 Std./Abschnitt):

Grundlagen des Feinstofflichen (50 Std.) / Organe - Organismus - Energetik (50 Std.)

### Selbsterfahrungs-Workshops (mind. 75 Std. im Rahmen der Ausbildung):

Die Weisheit des Herzens (80 Std.) / Das Feld des Euro-Schamanen (80 Std.)

### Methoden der Lebenspflege (mind. 5 Workshops im Ausmaß von mind. 175 Std./Abschnitt):

Systemische Beratung und Feinstofflichkeit (50 Std.) / Baguazhang - Gesundheitsübungen (25 Std.) / Emotionale Heilung (25 Std.) / Äußere Qi-Heilung (50 Std.) / Gesundheitsschützendes Qigong (25 Std.)

**Qualifikationstermin für die Studienabschnitte 1, 2, 3 ..... 21. - 25. Nov. 2007**