

# Die getanzte Reise des Dao-Schamanen

## Baguazhang - Individuation im Medizinrad der Acht-Trigramme Kampfkunst als psychophysischer Weg der Selbsterkenntnis

### Teil 2: von Enrico Kosmus

**Baguazhang ist eine dynamische Kampfkunst, die sowohl Kampfaspekte wie auch Gesundheitsbezüge beinhaltet. Weiters kann man aber auch in der Symbolik der Figuren einen mythologischen Weg erkennen - den Einweihungsweg des Schamanen. Der Mythos der schamanischen Einweihung wird durch die Reise des Helden, ausgehend von einem geschützten Bereich, über Aufbruch, die Begegnung mit dem Schatten bis zum anschließenden Kampf auf Leben und Tod, mit einem Erlangen der Individuation, in vier Abschnitte eingeteilt.**

**Im Shaman-Med Nr. 36 wurden die ersten vier Handwechsel der Baguazhang-Form nach Jiang Rong Jiao beschrieben. In dieser Ausgabe folgen nun die Handwechsel fünf bis acht.**



### Die Horde Affen bändigen und die Räuber vertreiben. Dies ist der Weg zu einem langen Leben.

"Der Affe baut ein Nest" ist die erste Figur auf der **fünften Stufe** der Individuation. Bisher wurde der Handwechsel immer mit der "Blume, die sich unter den Blättern versteckt," eingeleitet. Nun stehen wir vor einer neuen Situation. Die alten Vorstellungen wurden auf der vorhergehende Stufe abgelegt, und dies wird jetzt mit einer veränderten Form des Handwechsels eingeleitet.

Der Affe ist in dieser Sequenz das dominierende Tier. In der Mythologie werden dem Affen Weisheit und Schlaueit zugeschrieben. In der chinesischen Astrologie der Vier-Säulen-Schicksalsberechnung stellt der Affe die höchste Entfaltung des Qi dar. Und im indischen Mythos des Ramayana ist der Affengott Hanuman eine Personifikation der Lebenskraft Prana (Qi). Hier wird besonders auf den heilenden Aspekt des Qi hingewiesen. Indem man sich nun ein "Nest baut", findet man auch seinen Platz. Dies schafft Ordnung und Ruhe. Aus dieser gesicherten Position heraus kann der doch etwas unruhige Affe Früchte anbieten. "Der Affe bietet Früchte an" weist auf die im Wesen des Menschen verborgenen Qualitäten hin. Die innere Weisheit wird offenbar.

"Der Phönix breitet seine Flügel aus" ist das Erwachen der Seele. Der Phönix bzw. der mythische Vogel Roch sind Symbole für die Seele, die sich aus dem irdischen Dasein erhebt. Feng huang, der Phönix, erscheint nur, wenn Frieden im Land herrscht. Er gilt als gutes Omen und ist ein Zeichen für Glück, Frieden und aufrichtige Liebe. Das Schriftzeichen für "Phönix" (chin. feng huang) hat sich aus dem Zeichen für "Wind" (chin. feng) entwickelt. Manche Forscher vermuten daher darin eine Gottheit des Windes. Der Vogel Roch entstammt dem orientalischen Kulturkreis, und sein Name weist auf "Ruh", die Seele, hin. Diese Seele ist einem Windhauch gleich. In der Choreographie des Baguazhang wird hier mit ausgebreiteten Armen der Kreis abgeschritten. Dies öffnet die Brustmuskulatur und ermöglicht so eine vermehrte Qi-Aufnahme. Die in der Lunge beheimatete irdische Seele Po, die nach dem Tode zur Erde zurückkehrt, wird dadurch gestärkt. Weiters werden hier Offenheit und Stolz vermittelt.

Aus dieser Haltung heraus kann man "das Universum umarmen" und "bei Gelegenheit die Kleider wegnehmen".

Die aufrichtige (aufrechte?) Öffnung des Herzens gibt ein Gefühl, als ob man die ganze Welt umarmen möchte, und lässt so die letzten Hüllen fallen.

Mit dieser Kraft kann man anschließend "eine Armee von 1000 Feinden hinwegfegen". Qi ist nicht nur Atem- oder Nahrungsenergie. Im somato-psycho-somatischen Konzept der daoistischen Lebenspflege wird auch jede emotionale und mentale Regung als eine Bewegung des Qi angesehen. Diese psychischen Empfindungen wirken lenkend auf das physiologische Qi des Körpers ein, während dieser wieder formend auf das Shen-Qi (= Energie des Geistes) antwortet. Als Räuber des Qi werden Begierden, Ängste, Sorgen, Trauer, diskursives Denken, Wut etc. angesehen. Kann man diese Armee von Räubern vertreiben, dann taucht man in den ursprünglichen Geist ein.

Dies geschieht allerdings nicht immer auf einfachem Wege. "Die Taube rechtfertigt sich" und "Der Hahn kämpft" sind die folgenden Figuren. Diese zeigen, dass man sich auf dem Weg der Individuation immer wieder mit den inneren Konflikten ausgelöst von Friedenstaube (Schuldbewusstsein?) und Streithahn (Anschuldigung?) beschäftigen muss.

Nachdem man "den Mond vor der Brust gehalten hat", leitet man eine neue Etappe auf seiner Reise mit dem Handwechsel "Blume unter den Blättern" und dem "Auffliegen der Wildgans" ein.

**Bewege dich wie ein Drache, drehe wie ein Affe, ändere die Form wie ein Adler. Stell dir vor am Himmel aufgehängt zu sein, dies ist der Schlüssel zur Gewandtheit. Die Positionen sind wie Schneeflocken. Am Anfang leere dich von allen Vorstellungen, mach den Geist leer und ruhig. Schreite zuerst in einem großen Kreis mit schnellem, bestimmten Schritt. Nach einer Weile wirst du auf natürliche Weise schneller. Die Augen blicken über den Zeigefinger, die Hände bilden ein Tigermaul.**

Auf der **sechsten Stufe** der Entwicklung begegnet der Reisende zuerst der Purpurschwalbe. Anschließend "blickt das Nashorn zum Mond". Das Nashorn ist ein sehr altes Glückssymbol. Es steht für einen festen Charakter. Dieser ist notwendig, denn die Sinnlichkeit in Gestalt des Mondes wird näher betrachtet. Der Vollmond steht sinnbildlich für den Hintern einer schönen Frau. (Frauen finden meistens den Po eines Mannes sexy.) Das Horn des Rhinoceros erinnert an die Form des erigierten Penis. Wohl auch deswegen wurde dieses immer wieder in der chinesischen Medizin gegen Potenzstörungen verwendet.

Mit einem stabilen Charakter ist der Aufstieg zum "Himmelskönig, der die Pagode trägt" möglich. Die Gestalt des Himmelskönigs weist auf die himmlische Weisheit im eigenen Wesen hin. Die Pagode, im Sinne des Herzens, ist sein Aufenthaltsort. Ein Lehrsatz in der chinesischen Medizin lautet: "Der Geist residiert im Herzen." Personifiziert wird der Geist durch den Kaiser bzw. den Himmelssohn. In Gestalt des göttlichen Kindes wird die Unschuld des Herzens dargestellt.

Nur mit der Unschuld des göttlichen Kindes kann man gefährlichen Situationen begegnen. "Die Python speit Gift", die "Falken-Position" und das "Herausspringen des wilden Tigers" künden von den Gefahren, die am Weg lauern.

**Wer eins ist mit dem Dao,  
der gleicht einem neugeborenen Kind:  
Giftige Schlangen stechen es nicht.  
Reißende Tiere packen es nicht.  
Raubvögel stoßen nicht nach ihm.  
(Laozi)**

Die **siebte Stufe** der Entwicklung wird durch einen neuen Handwechsel eingeleitet: "Der Löwe umarmt den Ball." In dieser gesamten Sequenz begegnet man dem Löwen. Der Löwe steht für das Höhere Selbst. Dieses Bewusstsein wird auf dieser Ebene erlangt. Im europäischen Mittelalter galt der Löwe als Zeichen für die Herrscherwürde. Die Figur des Löwen wurde in China erst von persischen Gelehrten an den Kaiserhof gebracht. Löwen gelten der Überlieferung nach als Beschützer und Wächter. Spielen sie mit einem Ball oder einer Perle, dann deutet dies auf das Zirkulieren des Qi, welches durch die Praktiken im daoistischen Sexual-Yoga aktiviert worden ist, hin.

Die Transformation der Sexualkraft ist der höchste Punkt auf der Stufenleiter. Nicht dass man hier einfache genitale

Geilheit mit esoterischen Lehren zu rechtfertigen versucht. Auf der unmittelbaren physischen Ebene ist die Sexualität Ausdruck der Kräfte von Yin (Weiblich) und Yang (Männlich). Die aus dem Spannungsfeld der Geschlechtlichkeit erwachsende Kraft ist die fundamentale evolutionäre Kraft in der Schöpfung. Nur mittels dieser Liebeskraft kann der Mensch etwas erschaffen, was im wahrsten Sinn der Worte Hand und Fuß hat, und das eine dem Individuum innewohnende Weisheit besitzt.

Die daoistischen Sexual-Praktiken wurden nicht zur Steigerung der persönlichen Lustgefühle ausgeführt, sondern dienten der Veredelung der Lebenskraft. Durch einen bewussten Umgang mit Sexualität kann der Mensch Gesundheit erfahren. Das Einbehalten des Samens und des Höherziehens der Energie war für Männer der zentrale Aspekt. Frauen lernten Einfluss auf ihre Menstruation zu nehmen. Die dazugehörigen PartnerInnen-Übungen wurden den Schülern jedoch nicht zu Beginn des Weges gelehrt. Zuerst hatten sie, wie man aus den bisherigen sechs Stufen ersehen kann, einen langen Weg der persönlichen Reifung zu durchlaufen. Ein Verstricken im Missbrauch der Sexualkraft hätte nur ein Hängen bleiben in einem unreifen Zustand nach sich gezogen.

Die Meisterung der Kundalini, der geheimnisvollen Schlange, oder anders ausgedrückt, die Veredelung des Jing (Essenz) über Qi (Energie) in Shen (Geist) ermöglicht ein Eintauchen in die absolute Leere. Die Liebe selbst ist das Tor zum Dunklen Tal, dem geheimnisvollen Urgrund des Seins. Wenn die Energien in den niederen Zentren (Wurzel-, Sakral- und Solarplexus-Chakra) geklärt werden, kann das Herz-Zentrum seine volle Wirkung entfalten. Die innere Weisheit des Menschen, die ihn durchs Leben führt, ist in diesem Zentrum beheimatet. Ignoranz, Begierden, Sorgen, Ärger, Ängste u.ä. trüben den Blick auf das Wahre Selbst. Das Gewahrsein seiner einzigartigen königlichen Kraft lässt einen sein eigenes Land – sein individuelles Leben – bewusst in Besitz nehmen und regieren.



Abb.: "Auf dem Wildpferd reitend den Bogen spannen." Auch in schwierigen Situationen die Ruhe bewahren und seine Absicht im Auge behalten.

MTK-Archiv-Foto

**Ich habe bloß drei Schätze zu lehren:  
Einfachheit, Nachsicht und Mitgefühl.  
Diese drei sind deine größten Schätze.  
Sei einfach im Handeln und Denken –  
Und du kehrst zur Quelle des Seins zurück.  
Sei nachsichtig gegen Freunde und Feinde –  
Und du stimmst mit der Natur der Dinge überein.  
Sei mitfühlend gegenüber dir selbst –  
Und du bringst alle Wesen auf der Welt in Einklang.  
(Laozi)**

Die abschließende **achte Stufe** stellt eine Integration des bisher erworbenen Wissens in den Alltag dar. Der Adept unternimmt einen letzten Höhenflug, bevor er sich auf den Heimweg macht. "Das himmlische Pferd galoppiert am Himmel" beschreibt diesen Aufstieg. Welches andere Wesen als das geflügelte Pferd – Pegasus bzw. Burak – ist in der Lage, als Transportmittel zu dienen und sich in höchste Höhen aufzuschwingen. Hier kann man die schamanischen Wurzeln in der Entwicklung besonders eindrucksvoll erkennen. Das Pferd, das gewöhnlich für seine Wildheit bekannt ist, hat nun Flügel bekommen und ist in der Lage von der Alltäglichkeit in die Nicht-Alltäglichkeit aufzusteigen. Schamanische Fähigkeiten sind nicht nur im Eintauchen in andere Wirklichkeiten gegeben. Verrückte verfügen auch über diese. Doch das Zurückkehren aus diesen Welten und Einsichten aus diesen mitzubringen, kennzeichnen die Qualität des Schamanen. Aussteigen aus der Welt ist eine Sache, aber wieder in sie einzutauchen und sich dennoch nicht von ihr aufbrauchen zu lassen, ist schon etwas anderes.

Durch seinen bisher durchlaufenen Reifungsweg ist der Schüler nun zum Meister gereift. Er hat nun ein Höchstmaß an Geschicklichkeit erlangt. "Reitend auf dem Pferd einen Pfeil abschießen" ist das Sinnbild für diese Fertigkeit. Auch wenn es unter einem wieder schwankt, schüttelt und rüttelt, ist man in der Lage, seine eigene Mitte zu bewahren, den Bogen zu spannen und zielsicher einen Pfeil abzuschießen. Das Spannen des Bogens galt seit jeher als besonderes schwere Übung, die nur der Auserwählte – meistens der Königssohn – vollbringen konnte. Und auf einem galoppierenden Pferd zielsicher einen Pfeil abzuschießen bedeutet, die Zügel freizugeben. Gelenkt wird dann nur mehr über den Geist des Reiters. Die Schenkelbewegungen und die Gewichtsverlagerungen leiten das Pferd. Ein Pferd ohne den Einsatz von Zügel unter Anwendung von Muskelkraft zu reiten, ist ein fortgeschrittenes Stadium und benötigt ein hohes Maß an Vertrautheit untereinander. Die Einheit von Reiter und Pferd, von Geist und animalischer Kraft wird hier zum Ausdruck gebracht.

In den nachfolgenden Figuren begegnet der Mensch nun einer Vielzahl an Krafttieren. Die goldene Schlange, der weiße Tiger, der grüne Drache, der rote Hahn und der schwarze Bär sind seine Begleiter, Ratgeber und Ausdrucksformen der anderen Wirklichkeit in dieser Welt. Diese fünf Krafttiere bilden fünf Bewusstseinsenergien, die auch die Ganzheit des Menschen verkörpern. Man findet diese Kräfte auch im Feng Shui, wo allerdings der Bär von einer Schildkröte und der Hahn vom Phönix ersetzt werden. Im Medizinkreis der Daoisten zeigen sie die Himmelsrichtungen: Schlange – Mitte, Tiger – Westen, Drache – Osten, Hahn – Süden, Bär – Norden.

## Zusammenfassung

Zusammenfassend kann man die acht Stufen der getanzten Reise des Dao-Schamanen mit charakteristischen Bildern seiner Choreographie aufzeigen. Zu Beginn steigt er vom Pferd, hält es am Zügel und fragt nach dem Weg (Dao). Er begegnet auf der zweiten Stufe seiner Wildheit im wild herauspringenden Tiger und startet auf der dritten Station den ersten Aufstieg als Taube, die zum Himmel fliegt. Er zieht sich zurück, begibt sich in die Einsamkeit, indem er auf der vierten Stufe die Türe schließt und den Mond verschwinden lässt. Auf der fünften Etappe seiner Reise breitet er die Flügel des Seelenvogels Feng Huang (Phönix) aus. Die sechste Stufe dient der Festigung seines Charakters, indem das Rhinozeros zum Mond blickt. Auf der siebten Stufe erlangt er sein Höheres Selbst und transformiert seine Essenz. Dies wird durch die Figur "Der Löwe umarmt den Ball" dargestellt. The day after – der Tag nach der Erleuchtung, der die Rückkehr in den Alltag und Integration des Gelernten unter alltäglichen Bedingungen bedeutet, wird auf der achten Stufe erfahren. Das "Abschießen eines Pfeils auf einem galoppierenden Pferd" fasst diesen Reifegrad entsprechend zusammen. Die Einkehr des nachgeburtlichen Geist-Qi in das vorgeburtliche Geist-Qi, den ursprünglichen Geist, hat stattgefunden. Die acht, bisher evolutionär wirkenden Kräfte des Bagua stehen nun im Ausgleich der vorhimmlischen Ordnung.



Abb.: "Der Affe baut ein Nest." Dies wird über einen beidarmigen Stoß dargestellt. Aus der Sicherheit eines Nestes heraus entwickelt der Geist eine große Stoßkraft.  
MTK-Archiv-Foto

**Himmel und Erde bestimmen die Richtung. Berg und See stehen in Verbindung ihrer Kräfte. Donner und Wind regen einander auf. Wasser und Feuer bekämpfen einander nicht. So werden die acht Zeichen durcheinander gestellt.**

**Das Vergehende zu zählen, beruht auf der Vorwärtsbewegung. Das Kommende zu wissen, beruht auf der rückläufigen Bewegung. Darum hat das Buch der Wandlung rückläufige Zahlen.**

Baguazhang – die Kampfkunst der Acht-Trigramme-Hand – basiert auf den Theorien der Wandlungen, die das Buch der Wandlungen (Yi Jing), beschreibt. Bezeichnend für diese Kunst sind das Gehen im Kreis und die ständigen Wechsel in den Bewegungsrichtungen. Weiche und explosive Momente wechseln einander ab.

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, 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.

**Der Herrscher Fu Xi war ein König unter den Himmeln. Er blickte nach oben und beobachtete die Wandlungen des Himmels. Er schaute hinunter und erkannte die Gesetze der Erde. Er beobachtete die Gewohnheiten der Vögel und anderer Tiere und ihre Verbindung zur Erde. Dann schuf er die acht Zeichen.**

Mit der Formulierung dieser acht Trigramme war man in der Lage, sämtliche energetischen Vorgänge in der Natur innerhalb und außerhalb des Menschen nachzubilden. Er ordnete die acht Trigramme gemäß dem Taiji, dem Wandel von Yin und Yang, an. Dies wird heute die vorgeburtliche Ordnung genannt. Um sich an diese acht Zeichen auch zu erinnern, bediente man sich einer mündlichen Überlieferung: "Qian (Himmel) drei gerade, Kun (Erde) sechs gebrochene Linien, Zhen (Donner) ein nach oben geöffnetes Becken, Gen (Berg) eine nach unten gestülpte Schale, Li (Feuer) in der Mitte substanzlos, Kan (Wasser) in der Mitte voll, Dui (See/Wolken) an der Spitze unvollständig, Xun (Wind) am Boden gebrochen."

Der Fürst von Wen beschäftigte sich in seiner damaligen Gefangenschaft auch mit diesen acht Zeichen und erkannte in ihrer Verdoppelung – in Hexagramme - ein weiteres Gesetz. Der Wandel der 64 Zeichen war so geschaffen. Fürst Wen schuf die erste Beschreibung dieser 64 Zeichen. Er veränderte außerdem die ursprüngliche Anordnung der acht Zeichen. Nicht mehr Himmel und Erde waren in seiner Ordnung die maßgeblichen Orientierungspunkte. Er sah in Feuer und Wasser jene Energie, die für das nachgeburtliche Qi bedeutend sind. Seither besteht auch eine Anordnung dem nachgeburtlichen Himmel entsprechend. Meister Kong kommentierte dann das Buch der Wandlungen abschließend.

**Das Bagua ist eine Theorie, die dazu verwendet werden kann, Kräfte, Ursachen, Richtungen, Orientierungen und all die natürlichen Wandlungen im Universum zu begreifen. Gemäß der acht Trigramme kann man auch Vorhersagen über Naturscheinungen, Zeitqualitäten oder über das eigene Glück treffen.**

Nach dem Buch der Wandlungen (Yi Jing) ist die ursprüngliche Energie Yin, und deren Manifestation ist Yang. Diese Erscheinungen, in Objekten wie Pflanzen und Tieren genauso wie in Kräften des Windes, Erdbeben oder ähnlichem, werden von diesem universalen Qi hervorgerufen. Will man die Naturgesetze begreifen, dann muss man zuerst das Ursprungs-Qi und seine Entfaltungen erfassen. Durch das Verständnis des universellen Qi kann man das eigene Leben in Harmonie bringen. Dadurch unterlässt man ungesunde, disharmonische Handlungen auf ganz natürliche Weise. Man pflegt so auf natürlichem Weg die Gesundheit und verlängert das Leben. Versteht man die natürlichen Kreisläufe des Qi und folgt ihnen auch im Körper und in der Natur um uns, hält man den Schlüssel zum Dao in der Hand.



Abb.: "Die weiße Python windet sich um die Säule." Drehen und Winden, Aufsteigen und Absinken, Trennen und Verbinden - diese alchemistischen Prinzipien werden beim Baguazhang besonders betont. MTK-Archiv-Foto

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.

Das Begleitheft zur Baguazhang-Form kann am Institut MT-Kosmos bestellt werden.

Preis: sw €30,-- (zzgl. Versandkosten)

Farbe €65,-- (zzgl. Versandkosten)

Weiterführende Literatur:

Montaigne, Erle: "Baguazhang. Fighting Secrets of the Eight Trigram Palms." Paladin-Press, Boulder/ Colorado 1999

Wilhelm, Richard: "I Ging. Das Buch der Wandlungen." Diederichs, München 1956