

Baguazhang als innere Heilkunst

Die Heilkraft der acht Trigramme

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 Naturerscheinungen, 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.



Gemäß den Trigrammen gibt es für jede Kraft eine bestimmte Handhaltung. Dabei ist aber nicht nur eine Handstellung gemeint, sondern vielmehr wird eine Krafteinwirkung bzw. der Umgang mit einer Kraft ausgedrückt. Die „Himmelshand“ ist eine Kraft, die nach oben führt. Die „Erdhand“ drückt bzw. schlägt nach unten und die „Feuerhand“ wirkt haftend zum Gegner hin. Im Zhuan Zhang Qigong – dem Qigong des Baguazhang – werden die verschiedenen Handhaltungen zunächst in Ruhepositionen, dann im Gehen und später als drehende Hände geübt. Bei letzteren werden im Kreisgang die Hände in verschiedenen Handhaltungen geübt.

Acht drehende Hände

Beherrscht man die grundlegende Technik des Gehens, dann kann man mit komplexeren Übungen fortschreiten. Durch beständiges Praktizieren realisiert man so über die „acht Mutterhände“ jene acht Kräfte der Schöpfung. Die Mutterhände können zunächst einzeln als Standvariationen geübt werden. Wie in den Pfahl-Übungen des Shaolin-Gongfu wird dadurch einmal die Muskelkraft ausgebildet. Der Einsatz der Vorstellungskraft und das Absenken der Atmung in Dantian unterstützt die Ausbildung des Wahren Qi.

Nachdem man die Handhaltungen einzeln geübt hat, kann man diese Handhaltungen im Gehen üben. Dabei werden während des Kreisgehens zunächst einmal beide Hände in der gleichen Stellung gehalten. Man übt dabei sowohl den Yin- als auch den Yang-Kreis. Der Wechsel erfolgt in der Anfangsphase eher langsam, damit sich ein Qi-Gefühl überhaupt einstellen kann.

Für den Richtungswechsel gibt es zwei Variationen. Eine Möglichkeit ist, über den Fersen zu wechseln. Während des Wendens wird der Rücken zum Zentrum gewandt. Hier gibt immer der innere Fuß den Schrittimпульs vor. Im anderen Fall macht man mit dem äußeren Bein einen Schritt nach vorne und dreht dabei den Fuß 90° nach innen. Indem man dann das Gewicht auf dieses vordere Bein verlagert verändert man automatisch die Richtung um 180°. Bei dieser Variation liegt die Betonung auf dem äußeren Bein, welches für das Voranschreiten wichtig ist. Im Basistraining der drehenden Hände wird mit der selben Handhaltung der Kreisgang öfters geübt. Hat man seine Fähigkeiten einigermaßen trainieren können, dann kann man den Handwechsel an genau der Position ausführen, an der das Trigramm im Bagua sich befindet.

Auf einer noch höheren Stufe des Trainings wird dann in unterschiedlichen Handhaltungen gegangen. Die obere und die untere Handstellung sind verschieden. Z.B. Hand 1 befindet sich oben, Hand 3 unten. Hat man auf der

vorherigen Stufe noch acht Hände gehabt, so erweitert sich das Spektrum auf dieser Ebene auf 64 Möglichkeiten. Auch auf diesem Entwicklungsgrad geht man zuerst einmal ganze Kreise mit einer vorgegebenen Kombination und wechselt an einem vorher festgelegten Ort. Am Ende dieser Trainingsstufe kann man sich die Handwechsel dann von jemandem in unterschiedlichen Kombinationen nach dem Zufallsprinzip zurufen lassen. Wenn das Gongfu diese Stufe erreicht hat, dann hat man auch die 64 Wandlungen des Yi Jing in seinem Körper abgebildet.

Himmel

Wenn alle Linien stark sind, dann wird damit die absolute Yang-Kraft ausgedrückt. In der Natur entspricht dies dem Himmel. Dieses Trigramm steht für die Energie, das Männliche, den Kopf und für die Kraft des Erschaffens im Sinne eines Schöpfungsimpulses. Der göttliche Schöpfungsimpuls ist jene Kraft, die das Leben aus der Erde dann entstehen lässt. Der Himmel ist ebenso der Bezugsmoment, dem sich der Mensch nicht entziehen mag. Das Krafttier des Himmels ist der Löwe, der der Herrscher der Tiere ist.

Im System der acht Mutterhände wird damit eine Handkraft ausgedrückt, die von unten nach oben führt. Alle Finger sind geöffnet, und das Zentrum der Hand ist etwas konkav. Die Handfläche zeigt dabei nach oben. Es ist, als ob man etwas von unten nach oben führt. Die Heilwirkung dieser Hand reguliert Beschwerden im Kopf.

Erde

Empfangen und Aufnehmen sind die Qualitäten, die in der Natur durch die Erde am stärksten zum Ausdruck kommen. Sechs Striche (= drei unterbrochene Linien) symbolisieren dies. Die Erde steht für das Weibliche, für den Bauch, die Materie und für Empfängnis. Die Erde ist die ruhende, alles aufnehmende Materie. In die Erde kann man alles eingraben, genauso wie aus ihr alles herauswachsen kann.

Drei schwache Striche bilden die alles aufnehmende Kraft. Diese absolute passive Qualität wird im Yi Jing durch eine Kuh dargestellt. Im Bagua ist das Einhorn das Krafttier des Trigramms Kun/Erde.

Die Handfläche nach unten gewandt bzw. eine nach unten drückende Kraft ist die Erdhand in den Mutterhänden. Wie schon in der Himmelshand sind die Finger geöffnet, der Daumen steht etwas ab und die Handfläche bildet dadurch eine Rundung. Bei den Kreisgangübungen des Baguaqigong kann diese Hand auf Schulterhöhe gehalten werden oder auch unmittelbar vor dem Körper auf Höhe des Dantian. Die Handhaltung der Erde wirkt heilend auf die Beine, da die Energie nach unten gebracht und die Beinkraft dadurch gestärkt wird. In ihrer Heilwirkung auf den Rumpfbereich heilt sie Beschwerden der Bauchmitte, besonders des Darms.

Feuer

Außen haftend und erhellend, und innen substanzlos, so wird in den alten Überlieferungen das Feuer beschrieben. Will man das Feuer ergreifen, dann kann man sein Wesen nur in Wärme und Beleuchtung beschreiben. Wie sehr man es auch zusammendrücken mag, es entschwindet einem immer. Es ist eben in seinem Inneren substanzlos. Aus diesem Grund wurde es auch mit einer schwachen Linie in seinem Inneren abgebildet. Das Feuer steht für Bewusstmachen, für den Gedankenblitz, die Erkenntnis, aber auch für den Angriff und für Waffen. Ein Raubvogel muss von großer Höhe aus alles überblicken können und dann bei Bedarf auch blitzschnell niederstoßen können. Daher ist der Sperber bzw. der Falke das Krafttier dieses Trigrams.

Im Rahmen der Mutterhände wird diese Kraft durch eine nach vorne weisende Handfläche ausgedrückt. Die Finger weisen nach oben, der Daumen steht leicht ab, sodass die Hand eine Rundung bildet. Es sieht aus, als ob man mit der Hand einen Ball halten würde. Bei der Kreisform wird die meiste Zeit in dieser Handhaltung gegangen. Die Feuerhand wirkt auf das Herz und die Augen, eben „Feuer-Organ“, ein.

Wasser

Das Abgründige und Geheimnisvolle wird durch das Wasser in der Natur ausgedrückt. Wie das ihm entsprechende Trigramm ist das Wasser außen schwach, doch in seinem Inneren ist es stark. Wenn man das Wasser bedrängt, dann weicht es zurück. Es kann sich nach allen Seiten strecken. Doch in dem Moment, wo es von allen Seiten zusammengepresst wird, zeigt es seine Stärke. Die Beweglichkeit des Wassers kommt in der Schlange besonders zum Ausdruck. Im Bagua ist sie auch das dem Wasser zugeordnete Krafttier.

Das Wasser steht für die Form. Es ist die in die Materie eindringende Urkraft, die das uns bekannte Leben erst ermöglicht. Die ihm zugeordneten Körperteile sind die Ohren und die Nieren.

Im System des Bagua wird das Wasser durch eine Hand, die mit den Fingern nach unten sticht, dargestellt. Jede mit den Fingern tief eindringende Kraft ist dem Wasser nachempfunden. Die Handflächen zeigen dabei nach innen, während die vier Finger nach unten stechen. Der Bauchraum wird von dieser Handhaltung am stärksten beeinflusst.

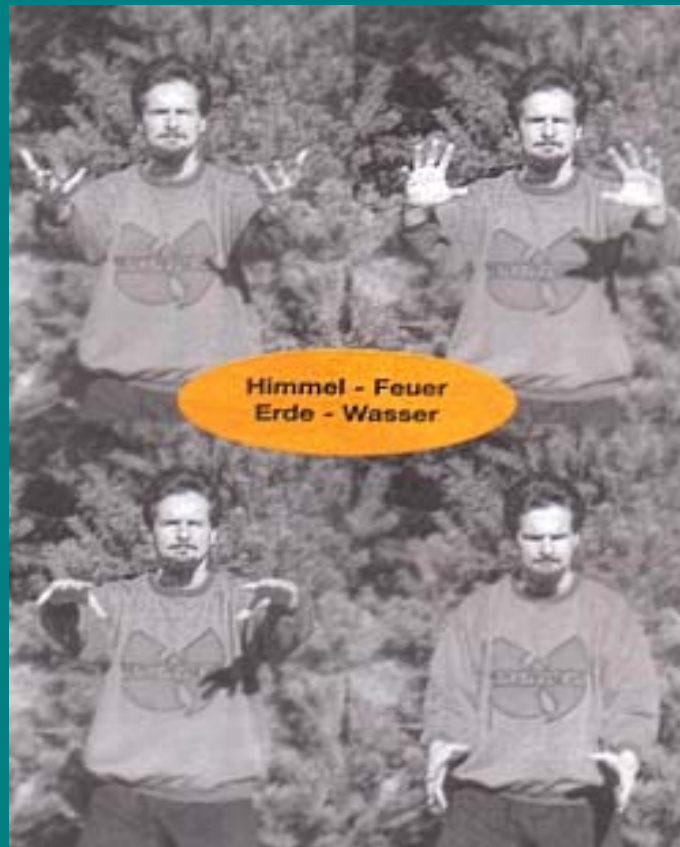


Abb.: Vier Handkräfte im Baguazhang. Oben li.:
Himmelshand - Kraftentfaltung nach oben, ansteigen,
heben. Oben re.: Feuerhand - Krafrichtung nach vorne,
haftend. Unten li.: Erdhand - Kraftwirkung von oben
nach unten, senken, drücken. Unten re.: Wasserhand -
Kraft wirkt eindringend, Finger dringen ein.

MTK-Archivfoto