

Baguazhang als innere Heilkunst

Die Heilkraft des Baguazhang

Himmel, Erde, Mensch sind die drei makrokosmischen Stufen, die sich in jedem von uns als Geist, Lebensenergie und vitale Essenz zeigen. Eine Ausbildung in den daoistisch-schamanischen Energieübungen heilt zunächst den betreffende Menschen selbst. Auf der zweiten Stufe lernt der Betreffende dann, sein Umfeld, die ihn umgebenden Kräfte kennen und erlangt dadurch Gestaltungsfähigkeit mit Hilfe dieser Energien. Auf der höchsten Stufe dringt man dann in die himmlischen Ebenen der kosmischen Qualitäten des Bagua (acht Trigramme) vor. Das Ritual der Acht-Trigramme-Hand wurde lange Zeit als geheime Kunst der daoistischen Schamanenpriester im Verborgenen ausgeübt. Die Drachentor-Daoisten führten ihre Rituale im Kreis gemäß den Trigrammen des I Ging durch. An jeder der acht Muttertrigramme wurden bestimmte Bewegungen ausgeführt, um die Kräfte von Himmel, Erde und Mensch zu balancieren. Durch das Gehen im Kreis (Schlangengang) wird die Zentriertheit in der eigenen Mitte gekräftigt. Die acht Handwechsel entsprechen den Zeichen des Bagua (Himmel, Erde, Feuer, Wasser, Wind, Berg, Donner und Wolken/See).

Das Bagua ist eine Theorie, die dazu verwendet werden kann, Kräfte, Ursachen, Richtungen, Orientierungen und all die natürlichen Wandlungen im Universum zu begreifen. Gemäß den acht Trigrammen 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. 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.

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.

Donner

Die Energie der Erde kommt im Donner zum Ausdruck. Im Yi Jing wird der Donner auch "das Erregende" genannt. Ein nach oben geöffnetes Becken stellt das Trigramm Zhen (Donner) dar. Auf einem starken Strich ruhen zwei schwache Linien. Wenn man eine Schale hinstellt und sie anschlägt, dann ergibt dies einen Ton, genauso wie der Donner, womit hier der Klang und nicht der Blitz (= Feuer) gemeint ist.

Im vorgeburtlichen Himmel steht der Donner an der Position des jungen Yang, und deutet die erregende Kraft des Frühlings ebenso an wie die erotisierende Energie in einem Aufeinandertreffen. Dem Donner zugeordnet ist auch das Impulsive, die Triebkraft, wie auch die Überraschung, die Aggression und die Wut. Der Drache als befruchtende Kraft, genauso aber auch als zerstörerische Macht steht für diese Phase der Energie.

In den Handkräften des Baguazhang beschreibt es einen Handrückschlag nach außen. Im Baguaqigong werden die Hände dabei auf Brusthöhe gehalten, und die Handflächen weisen nach innen. Die Hüften beherbergen erregendes und befruchtendes Wirkvermögen. Daher wirkt die Handhaltung auf diese am besten zur Heilung ein.

See/Wolken

Die Wolken sind die Materie des Himmels. Sie stehen für das Heitere und Vermittelnde. Wolken können nur aus der Feuchtigkeit der Erde entstehen, deshalb vermitteln sie zwischen Himmel und Erde. In den Überlieferungen des Yi Jing wird dieses Trigramm auch als "See" bezeichnet. Der Affe ist unbeständig und besitzt eine natürliche Leichtigkeit. Daher haben die alten Weisen dieses Tier mit diesem Trigramm in Verbindung gebracht.

Eine unterbrochene Linie schwebt auf zwei starken Strichen. Dies ist das Symbol für die Wolken. Es zeigt, dass die Materie von der Erde aufsteigt und durch das Schwache oben von den Kräften des Himmels bewegt wird.

In den acht Mutterhänden wird diese Kraft durch ein Drehen und Winden der Hände und Arme ausgedrückt. Die Hände winden sich von unten nach oben, quasi um die eigene Achse. Die Schultern lassen das Drehen und Winden zu. Aus diesem Grund wirkt auch diese Handkraft am stärksten regulierend auf diese Region ein.

Wind

Das Sanfte und Bewegende ist der Wind. Der Wind wirkt auf den Körper in den oberen und äußeren Regionen am stärksten ein. Deshalb kann man mit dieser Handhaltung auch die Halswirbel heilen. Der Wind ist die Energie des Himmels. Diese himmlische Kraft vermag in alle Dinge einzudringen. Der Phönix ist das dem Wind zugeordnete Krafttier.

Deshalb wurde der Wind in den Trigrammen mit einer schwachen Linie am Grund und zwei starken Strichen darüber dargestellt. Die Kraft des Himmels kann sich nur dann bewegen, wenn sie nicht zu tief in die Erde eindringt. Die Füße des Menschen entsprechen dem Bewegenden. Ein Spruch sagt: "Beim Gehen bewege dich wie der Wind."

Damit ist allerdings nicht eine bestimmte Geschwindigkeit gemeint. Man soll vielmehr mit Sanftheit und Leichtigkeit sich über der Erde dahin bewegen. Wenn ein Mensch seine Füße in die Erde hinein graben würde, dann könnte er sich nicht fortbewegen.

Der Wind besitzt eine tief eindringende Qualität. Deshalb ist in den Mutterhänden ihm der Fingerstich nach vorne zugeordnet worden.

Berg

"In der Ruhe sei wie ein Berg." Die Stabilität eines Berges ist Sinnbild für das Stillehalten. Ruhe, Meditation, Verslossenheit sind Merkmale eines Berges. Genauso aber kann von seinem Gipfel aus vieles überblickt werden. Der Nacken eines Menschen steht für die Qualität des Berges. Nicht umsonst wurde bereits in der antiken Mythologie Atlas als Träger des Himmelszelts auf seinem Nacken dargestellt. Der Bär ist ein Tier der Ruhe, das sich bei Bedarf in die Höhle zurückzieht. Wo könnte er besser seine Höhle bauen als in einem Berg?

Eine umgekehrte Schale zeigt das Trigramm des Berges. Stellt man einen Becher auf den Kopf, dann kann er zwar nichts mehr aufnehmen, dafür steht er aber stabil. Zwei schwache Linien tragen eine starke. Damit wird wohl auch die untere Ruhe und Stabilität eines Berges zum Ausdruck gebracht, der oben das Leichte und Lichte um seinen Gipfel ziehen lassen kann.

Der Handkantenschlag ist eine massive Kraft, die die Energie des Berges zum Ausdruck bringen soll. Im Baguaqigong werden die Handkanten dabei auf Brusthöhe nach vorne gehalten. Der Stoß nach vorne wird so dargestellt. Die Handkraft wirkt heilend auf den Rücken.

Heilkraft der Figuren

Die Kreisform ist im Vergleich dazu lediglich das spielerische Lernen dieser vielen verschiedenen Handhaltungen in einigen Körperhöhen und mit ein paar Wendungen. Die Bewegungen der Kreisform haben auch regulierende Wirkung auf die Organe. Diese Wirkweise ist für Qigong- und Neijia-Praktizierende offensichtlich. Die tiefen, absinkenden Positionen stärken die Beine und somit die Wurzelkraft. Die nach vorne beugenden Figuren kräftigen die untere Rückenpartie und die Nieren. Ausladende Armbewegungen stärken die Atemfunktion und damit die Lunge genauso wie das raschere Gehen. Dieses stimuliert darüber hinaus auch noch das Herz-Kreislauf-System. Die Ausrichtung auf das Zentrum, wobei man anfangs sicherlich einen größeren Kreis wählen wird und später den Durchmesser auf zwei Armlängen verkleinert, kann die Nieren nur stärken, da Zentrierung unvermeidlich ist. Ansonsten fällt man nach einigen Runden schwindlig auf den Boden. Nach hinten drehende und greifende Figuren stärken Milz und Magen. Bilder, bei denen der Oberkörper gedreht wird, kräftigen auch noch das Leber-Galle-System.

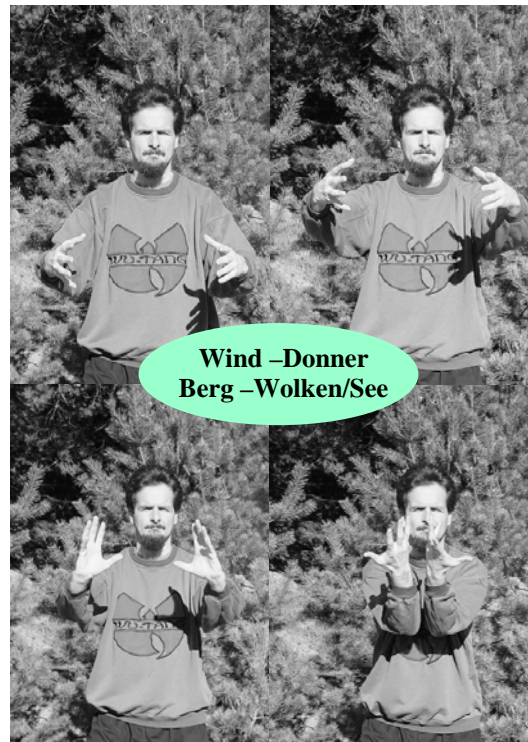


Abb.: Vier Handkräfte im Baguazhang. Oben li.: Himmelshand - Kraftentfaltung nach oben, ansteigen, heben. Oben re.: Feuerhand - Krafttrichtung nach vorne, haftend. Unten li.: Erdhand - Kraftwirkung von oben nach unten, senken, drücken. Unten re.: Wasserhand - Kraft wirkt eindringend, Finger dringen ein

MTK-Foto-Archiv