

# Taiji, Wandlungsphasen und Trigramme



**In den vergangenen beiden Ausgaben des Shaman-Med habe ich eine kurze Darstellung der acht Trigramme in ihrer natürlichen Erscheinung gegeben. Im gegenwärtigen Artikel möchte ich die Verknüpfung von zwei Prinzipien, fünf Wandlungsphasen und acht Trigrammen näher erörtern.**

Aus dem uranfänglichen Chaos – wuqi – beginnt sich die Energie zu entfalten. Zunächst noch befinden sich die Kräfte in einer verschlungenen Zweisamkeit im großen Prinzip (taiji). Die zwei Kräfte werden in der daoistischen Weltansicht mit Yin und Yang bezeichnet. Diese Begriffe wurden von der Schattenseite und der Sonnenseite eines Berges entnommen. Mit diesen Zeichen wurde die Wandlung von Schatten, Ruhe, Kühle/Kälte zu Sonne, Aktivität, Wärme/Hitze dargestellt. Aufgrund der Erdumdrehung unterliegen alle Lebewesen mehr oder weniger lange diesen ruhenden oder aktivierenden Kräften. In der Seelenheilkunst der Thami-Jhankri werden diese Kräfte wiederum als Gottheiten angerufen. Chandrama – die Mond-Mutter - und Suryadeva – der Sonnengott – werden im Ritual zur Erweckung des schamanischen Universums aufgerufen.

In der chinesischen Medizin wird immer auf das Yin-Yang-Prinzip Bezug genommen. In vielen Syndrombeschreibungen findet man den Begriff einer Yin- oder einer Yang-Störung. Eine unmittelbare körperliche Ausdrucksform für diese Kräfte sind Blut – hat einen starken Yin-Aspekt – und Qi (Energie) – hat einen starken Yang-Aspekt. Daher findet man öfters in der physischen Ausformung dann bei einer Syndromdiagnose die Bezeichnung eines Blut-Mangels oder einer Blut-Stagnation bzw. einer Qi-Blockade oder eines Qi-Mangels.

In den Kampfkünsten und im Qigong werden diese Prinzipien durch Steigen, Sinken, Öffnen und Schließen gelebt. Durch den fortwährenden Wandel in den Bewegungen erfolgt ein Ausstoßen von altem und eine Aufnahme von neuem Qi. Das Blut folgt so auf sanfte Weise und kann den gesamten Organismus durchfluten.

## Fünf Wandlungsphasen und Fünf Vollorgane

Da diese Kräfte allen Erscheinungen und die Substanzen vielen menschlichen Krankheiten zugrunde liegen, ist dieses Konzept für eine klinische Diagnose zu ungenau, sodass eine weitere Differenzierung nötig ist. Daher begann man bereits in früherer Zeit dieses Prinzip in seiner organischen Erscheinung zu untersuchen. Neben den beiden Substanzen von Blut und Qi bemerkte man den Wandel von Yin und Yang im Jahreskreislauf. Die Ruhe von Blut und Qi im Winter, das Aufsteigen der Säfte im Frühjahr, die Reife bzw. Fülle der Substanzen im Sommer und das Sammeln und Verdichten der Energie im Herbst wurden von den Weisen beobachtet. Diese vier Wandlungen des Qi wurden vom Zentrum, der Mitte, aus betrachtet. Aus diesen vier Richtungen und der Mitte erkannte man das Prinzip der Fünf Wandlungsphasen (wu xing).

War das Konzept der Wandlungsphasen zunächst mehr im Kontext der Landwirtschaft gesehen worden, entwickelte man später aus vermehrter Beobachtung der menschlichen Lebenszusammenhänge und der Qi-Wandlungen im Körper auch einen Bezug zu Energiekreisläufen und Organen. Die Lehre der Wandlungsphasen ist im Westen mittlerweile ein beliebtes Konzept bei Masseuren, manchmal in der Akupunktur und in vielen Fällen auch bei Ernährungsberatungen. Für eine klinische Diagnose bietet sie sicher einen interessanten Überblick. Doch lassen sich damit bestimmte Organsyndrome nur unzureichend erklären. Beginnt man aber die Sichtweise von den Fünf Wandlungsphasen mit den Kräften von Yin und Yang zu kombinieren, dann ermöglicht dies schon einen größeren Blick auf bestimmte Disharmonien.

Besonders für die therapeutischen Anwendungen des Qigong bieten die Wandlungsphasen fruchtbringende Anregungen. Der legendäre Arzt Hua Tuo formulierte im 2./3. Jhd. unserer Zeitrechnung das Spiel der Fünf Tiere. Mit Hilfe bestimmter Bewegungs- und Atemmuster war er dadurch in der Lage, Krankheiten zu heilen bzw. erst gar nicht entstehen zu lassen. Für eine detaillierte organische Syndromdiagnostik sind die Wandlungsphasen oftmals wenig hilfreich. Doch gewähren sie, da sie mit bestimmten Geisteshaltungen bzw. -faktoren in Zusammenhang stehen, einen interessanten Aufschluss über das Zusammenspiel des Körper-Psyche-Geflechts.

## Fünf Tiere

Das Ansteigen des Qi, der Organbezug zu Leber und Gallenblase, sowie die Geistesfaktoren Unruhe, Nervosität, Entscheidung, Wut, Enttäuschung aber auch Gelassenheit und Geduld sind der Wandlungsphase Holz zugeordnet. Spannkraft und vorausschauendes, strategisches Denken sind weitere Qualitäten die durch eine Klärung des Geist-Qis im Üben sich mehren. Mit den Bewegungen des Krafttieres Hirsch können diese Eigenschaften zum

Ausdruck gebracht werden.

Die Reife der Energie, der Bezug zu Herz, Pericard, Dünndarm und Sanjiao, die Geisteshaltungen Aufregung Gier, mangelnde seelische Identität sowie Wachheit und Freude finden sich in der Wandlungsphase Feuer. Durch das Qigong des Affen im Spiel der Tiere klärt sich das Geist-Qi, sodass positive Qualitäten wie Wachheit und Freude einen vermehrten Beitrag zur eigenen Identität leisten.

Zentriert sein, Organbezug zu Milz-Pankreas und Magen, die psychischen Ausprägungen als Pessimismus, Grübeln, Mangel an Selbstvertrauen

oder auch als Ruhen in der eigenen Wesensmitte, bilden im Spiel der Wandlungen die Phase Erde. Durch die Bewegungen des Bären findet der Übende wieder zurück zur Leibesmitte. Dabei werden sowohl speziell die Stoffwechselprozesse des Körpers aber auch das psychische Zentrum gekräftigt.

Sammlung und Verdichtung des Qi im Organbezug zu Lungen und Dickdarm, die ihr Geist-Qi als Sorge, Traurigkeit, Tagträumerei oder als Würde, Verständnis und seelische „Bodenhaftung“ zeigen, werden in der Wandlungsphase Metall erlebt. Im Spiel der fünf Tiere kann man mit den Bewegungen des Vogels, meist in Gestalt eines Kranichs, die Wandlungen des Qis in dieser Phase klären.

Das Ruhen und Regenerieren des Qi findet im Organbezug von Nieren und Harnblase in der Wandlungsphase Wasser den körperlichen Ausdruck. Die Geistesfaktoren Angst, Schock, Verzweiflung und Aufopferung, aber auch Wille, innere Ruhe, Hingabe, Altruismus und Edelmut sind in dieser Phase der Qi-Entwicklung anzutreffen. Der Tiger entspricht im Spiel der fünf Tiere der Wandlungsphase Wasser. Durch seine machtvollen Bewegungen werden die körperlichen und psychischen Wurzeln gestärkt, sodass vormals leidvolle Geisteshaltungen sich in Potentiale, die das eigene Leben erfüllen und bereichern, wandeln.



## Acht Trigramme

Eine Erweiterung des Taiji-Prinzips erfolgte bereits in früherer Zeit in acht Trigramme. Der Überlieferung nach beobachtete der legendäre Fu Xi die Vorgänge in der Natur und zeichnete zwei Striche (Yin und Yang). Diese verdoppelte er, sodass er damit die vier Jahreszeiten darstellen konnte. Durch Hinzunahme einer weiteren Linie schuf er acht Trigramme. Mit diesen konnte man damals alle für die Menschen notwendigen Prozesse ausreichend abbilden und

sogar in einem Weissagungssystem, dem Yi Jing (I Ging) beschreiben. Die Anordnung der Trigramme unter Fu Xi wurde der „Frühe Himmel“ genannt, da sich darin alle Kräfte gegenseitig aufhoben. Erst viele Generationen später mischte man die acht Trigramme mit den fünf Wandlungsphasen und erkannte so den „Späten Himmel“. Der „Frühe Himmel“ wird aufgrund seines aufhebenden Charakters auch als vorgeburtlicher Himmel bezeichnet. In diesem ungeschaffenen - eben vorgeburtlichen - Zustand stehen die Kräfte von Himmel, Erde, Feuer, Wasser, Donner, Wind, See/Wolken und Berg einander gegenüber. Dadurch erfolgt keine Bewegung des Qi. Im nachgeburtlichen Himmel – dem späten Himmel – werden die Trigramme gemäß den Wandlungsphasen geordnet. Das Erregende des Donners bringt den Schöpfungsimpuls, der Wind treibt die Qi-Entwicklung voran. Im Feuer kommt sie zur Reife. Der See als das kleine Yin und der Himmel – beide der Wandlungsphase Metall zugeordnet – bringen das Qi zur Sammlung und verdichten es, bis es im Wasser zur Ruhe kommen kann. Die Wandlungsphase Erde wird durch die Trigramme Erde und Berg verkörpert. Diese beiden Trigramme sind in der nachgeburtlichen Ordnung einander diagonal gegenüber und bilden die Achse der Wandlung. An der Station des Berges wandeln sich die ruhenden, stabilen Kräfte des Yin ins erregende Yang des Donners. Nach der höchsten Reife wandelt sich das aktive Yang-Qi wieder im Bereich der Erde und sinkt ab, bis es im See sich zu verdichten beginnt.

## Baguazhang und Baduanjin

Die daoistischen Weisen führten in ihren Meditationen den Trigrammen entsprechende Bewegungen aus. Zunächst noch in einfacher, stehender Form. Damit versuchten sie den Qi-Fluss im Körper zu regulieren. In späterer Zeit wurden daraus rituelle Bewegungen, die schließlich in die Kampfkunst einfließen. Das Ergebnis war das Baguazhang, die Acht-Trigramme-Hand. Bei dieser im Kreisgang ausgeführten Form erfolgt eine beständige Qi-Entwicklung, die sich einerseits auf das Zentrum hin ausrichtet, aber auch alle anderen Prinzipien (Yin-Yang, Wandlungsphasen) berücksichtigt.

In den Acht Edlen Übungen wurden dann die Prinzipien der Trigramme, der Wandlungsphasen und des Taiji zu einfachen Bewegungssequenzen zusammengefasst. Damit konnten auch Menschen, die nicht den Weg des Einsiedlers in den heiligen Bergen gehen wollten, im Alltag ihre Gesundheit stärken.