



Baguazhang und Baduanjin

Die acht Richtungen in der Lebenspflege
von Enrico Kosmus

Acht Trigramme – Acht Brokate

Um die Veränderungen der Schöpfung zu begreifen, entwickelten die Menschen in früher Zeit einfache Konzepte, die sich an den Abläufen der Natur orientierten. Tag/Sonne und Nacht/Mond waren die Repräsentanten für zwei Kräfte – Yang und Yin. Die Veränderungen im Jahresablauf wurden im Konzept der fünf Wandlungsphasen dargelegt. Die Wandlung vom vorgeburtlichen ins nachgeburtliche Sein wurde mit den acht Trigramme beschrieben. Die acht Trigramme stellen die höchste Ausformung dar. Durch eine weitere Vermischung ihrer Qualitäten untereinander werden 64 Hexagramme geschaffen. Deren Bedeutung wurde im Yijing – dem Buch der Wandlungen – dargelegt.

Im Shaman-Med 40 habe ich einiges über die zwei Qualitäten, die vier Kräfte und die fünf Wandlungen geschrieben. In dieser Ausgabe möchte ich nun näher auf die acht Qualitäten der Trigramme in Bezug auf Baduanjin – die Acht Edlen Übungen – eingehen.

Geschichte

Die Acht Edlen Übungen, häufig auch als acht Brokate bezeichnet, sind mittlerweile im Westen eine recht beliebte und damit weit verbreitete Übungsfolge. Den Stellenwert dieser Übungsfolge kann man schon an der Bezeichnung „Brokate“ erahnen. So kostbar und edel wie ein Brokatstoff soll diese Übungsserie sein.

Allerdings gibt es 8 Brokate im Sitzen, 8 Brokate im Stehen usw. Mit der Zahl 8 wird lediglich die Anzahl der Positionen beschrieben; es könnten auch zwölf Übungen sein. Es handelt sich dabei nicht um eine mystische Zahl. Früher gab es sogar Brokat-Übungen in 4er, 6er, 12er oder 16er Serien.

Baduanjin – die Acht Edlen Übungen – wurden bereits im chinesischen Altertum als eine Methode der Lebenspflege trainiert. Anfangs standen diese Übungen relativ unabhängig nebeneinander. Es waren gymnastische Übungen in Kombination mit dem Lenken der Vorstellungskraft und des Atems. Bereits im 3. Jhd. unserer Zeitrechnung wurde diese Übungsserie von Xu Sun, einem chinesischen Beamten, beschrieben. Noch ältere Funde aus dem 2. Jhd. vor unserer Zeitrechnung aus dem Mawangdui-Grab zeigen Elemente der Brokat-Übungen. Erst in späterer Zeit wurden sie in eine Reihenfolge gebracht und mehr in den Rahmen der chinesischen Medizin eingebettet. In der späten Qing-Zeit wurden diese Übungen dann kategorisiert und in dieser Form bis in unsere Zeit übertragen.

Manche Autoren der neueren Zeit ordnen sie jedoch nicht den klassischen Qi-Übungen zu. Ihr Argument dazu ist, diese Übungsserie zu starke äußere Bewegungen aufweist. Trotzdem sind die Acht Edlen Übungen ein einfaches und leicht erlernbares Übungssystem, das hervorragend den Körper kräftigt, die Funktionen der Organe reguliert und so einen Beitrag zur Lebenspflege und Gesundheitsförderung leistet.

Grundlagen

Grundsätzlich handelt es sich bei den Acht Edlen Übungen um einfache, den ganzen Körper bewegende Übungen. Diese Übungen sind im Kontext der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Als medizinische Basis dienen die Funktionskreise, die Leitbahnen, das Prinzip von Yin und Yang, aber auch die Wandlungsphasen und die 8 Trigramme werden in ihren Qualitäten berücksichtigt. Die Acht Edlen Übungen im Stehen können im Stand oder auch im Gehen ausgeübt werden. Diese Übungsserie zeichnet sich durch klare und ausgewogene Körperhaltungen aus. Je nach Tradition – Shaolin oder Yangsheng – werden diese Übungen mit mehr oder weniger kraftvollen Bewegungsmustern ausgeführt. Diese Übungen werden auch als „Äußere Übungen“ (weigong) bezeichnet, da durch sie mehr der Körper trainiert wird.

Als „Innere Übungen“ (neigong) gelten die 8 Brokate im Sitzen. Wird die Brokatserie im Sitzen ausgeübt, dann steht der Aspekt der Ruhe im Vordergrund. Diese Übungssequenzen unterscheiden sich von jener im Stehen vor allem durch die Ausführung. Aber auch die Ausrichtung der Aufmerksamkeit wird bei diesen Übungen gemäß dem Prinzip der wechselseitigen Ausgewogenheit mehr nach innen verlagert als bei bewegten Übungen. Dadurch werden Geist, Energie und Essenz speziell trainiert.

Wesen der Brokate

Die Acht Edlen Übungen umfassen die gesamten Übungspunkte der Übepraxis. Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit sind die Wurzel des Übens. Vorstellungskraft und Qi folgen einander, genauso wie Bewegung und Ruhe zusammen gehören. Die Gewichtungen in Festigkeit im unteren Erwärmer bzw. unten und Leichtigkeit im oberen Erwärmer werden durch die Übungen im Stehen besonders hervorgehoben. Steigen, Sinken, Öffnen und Schließen werden gleichermaßen betont. Wie bei jeder Übepraxis wird auch bei dieser Übungsserie das Niveau des Übenden beachtet, so sich eine allmähliche Steigerung in den Anforderungen vorteilhaft auswirkt.

Ausgehend von den vorbereitenden Übungen werden die Acht Edlen Übungen ausgeführt. Die Vorbereitungsübungen dienen dem In-Ruhe-Treten des Geistes und dem Wecken des Qi. Die Vorbereitungshaltung ist eine Pfahl-Übung, bei der man im schulterbreiten Stand steht, das Denken in Dantian absenkt und so Geist und Atmung zentriert. Die Ausrichtung der Wirbelsäule erfolgt durch Aufrichtung des Körpers, ein Zurücknehmen des Kinns und ein Kippen des Beckens. Durch den lotrechten Stand wird die Atmung entspannt.

Mit dem **„Heben und Senken von Armen und Händen, dem Steigen und Sinken des Körpers“** wird das Qi geweckt. Diese Übung kann je nach Tradition unterschiedlich erfolgen. So können das Steigen und Sinken des Körpers weniger betont ausgeführt oder gar weggelassen werden. Wesentlich für diese Sequenz ist, der gesamte Energiefluss im Körper aktiviert und reguliert wird.

Nach diesen Vorbereitungen beginnt man mit der ersten Brokat-Übung. **„Den Himmel stützen und die drei Körperhöhlen (Erwärmer) regulieren“** wirkt positiv auf die Leitbahnen von Leber, Gallenblase und 3-Erwärmer ein. Gleichzeitig wird mit den Armbewegungen das Heben, Öffnen, Sinken und Schließen trainiert. Mit einem Neigen des Körpers auf beide Seiten werden Spannungen in den Körperseiten ausgeglichen.

„Den Bogen spannen und auf einen großen Vogel schießen“ trainiert durch den großen Pferd-Schritt das Qi des unteren Erwärmers. Die Bewegung des Bogenspannens öffnet den Brustkorb, wodurch die Funktionen von Herz und Lunge gestärkt werden. Typisch für eine Regulation der Funktionskreise Milz und Magen ist das Heben eines Armes. Dies wird durch die Figur **„Hebe einen Arm und reguliere Milz und Magen“** dargestellt. Die trennenden Kräfte der Verdauungsorgane werden dadurch gekräftigt. **„Blicke über die Schultern und vertreibe die Krankheiten“** erfolgt im Rhythmus des Hebens und Senkens der Arme. Das Wenden des Kopfes entspannt den Nackenbereich, vertreibt Spannungen im Nacken und im Kopf. Weiters wird der Nacken dadurch erwärmt, was wiederum Wind-Einflüsse vertreibt. Diese Übung wirkt auf die oberen Verläufe der Leitbahnen Gallenblase und Harnblase besonders ein.

Ist man bei den letzten beiden Übungen im schulterbreiten Stand gestanden, so wechselt man für die nächste Übung in den großen Pferd-Schritt. Die 5. Brokat-Übung **„Das Hinterteil wenden und das Herz-Feuer vertreiben“** wirkt stark absenkend und reguliert speziell Disharmonien im unteren Erwärmer, besonders Kreuzschmerzen. Die Leitbahnen von Nieren und Harnblase werden auf diese Weise trainiert.

Die Übung **„Die Füße fassen und die Nieren kräftigen“** drückt ihre Wirkweise bereits in ihrem Namen aus. Das Beugen des Rumpfes im schulterbreiten Stand und das Ergreifen der Füße reguliert Mingmen – das Tor des Lebensfeuers. Dieser Punkt ist in der Lebenspflege besonders wichtig, da er über die Erwärmungsfähigkeit des Körpers entscheidet. Ist der Bereich zwischen dem 2. und 3. Lendenwirbel unbeweglich, dann wirkt sich dies ungünstig auf die Nierenregion und somit auf die Nebennieren aus.

„Die Fäuste ballen und die Kraft vermehren“ wird ähnlich ausgeführt wie die 2. Brokat-Übung, doch ist bei dieser Übungssequenz verstärkte Arm- und Beinkraft gefragt. Diese Übung kräftigt wie die 2. edle Übung den Herz- und Lungenfunktionskreis, wie auch den unteren Erwärmer.

Abschließend wird das Qi im Körper durch die Übung **„Lass dich 7x auf die Fersen fallen“** mittels Schütteln verteilt. Durch die Erschütterung auf den Fersen werden einerseits etwaige Zustände von Laschheit vertrieben wie auch das gewonnene Qi im Körper verteilt. Sie hat aufgrund ihrer Vibrationen eine sehr durchdringende Wirkung auf den gesamten Organismus. In früheren Versionen wurde diese Übung noch an sechster Stelle ausgeführt. Da sie aber so stark auf den Organismus einwirkt, wurde ihr später der Platz der Abschlussübung zugeteilt.

Anwendung

Die Übungen können zur Lebenspflege, zur Gesunderhaltung, als Therapie, als Training im Kontext einer Kampfkunst oder auch als erweiterte Schulung für verschiedene Bewegungskünste praktiziert werden. Je nach Ziel können 20-30 Minuten Übepraxis ausreichen. Die Wirkung der Übungen entfaltet sich wie bei allen Qi-Übungen besonders durch die Fähigkeit des In-Ruhe-Tretens. Im Zustand geistiger Ruhe erlangen die natürlichen Prozesse ihre Selbstregulationsfähigkeit zurück.

Klarerweise gibt es auch Kontraindikationen wie z.B. Schwangerschaft, in der tief absitzende Übungen in abgemilderter Form bei ausreichender Übungserfahrung trainiert werden können oder überhaupt weggelassen werden sollen. Auch während der Menstruation sollte die nach unten senkende Kraft nur in sanfter Weise geübt werden. Bei Symptomen der „oberen Fülle“ wie z.B. Bluthochdruck sollte der Kopf auch nicht über die Nabellinie gebeugt werden. Doch sind die Kontraindikationen relativ zu betrachten. In konkreten Fällen kann es durchaus möglich sein, gerade diese Übungen bei ausreichend langer Übungserfahrung sich sehr gut ausführen lassen. Wie die Übungsschwerpunkte gesetzt werden sollen, ist vor allem für Kranke, Rekonvaleszente oder Schwangere am besten mit einem/einer erfahrenen TrainerIn zu klären.

8 Hände - 8 Brokate

Ähnlich wie im Baduanjin wird auch im Baguazhang regulierend auf die Qi-Prozesse im Organismus eingewirkt. Während die Acht Edlen Übungen im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden, liegt der Übungsschwerpunkt des Baguazhang in seinen spiralförmigen Bewegungen und im Kreisgang. Doch auch hier wird den verschiedenen Übungsaspekten von Steigen, Sinken, Öffnen und Schließen Rechnung getragen. Der Wechsel von Ruhe und Bewegung ist in den Acht-Trigramme-Händen (Baguazhang) allerdings noch eindeutiger zu erleben.

Während im Baguazhang die Mutterhände der Ausdruck der Trigramme sind, versucht man auch im Baduanjin eine Zuordnung zu den Trigrammen vorzunehmen.

Die Kraft der Trigramme, die ja die höchste Konzeption in sich vereinen, lässt sich durch Baguazhang sicherlich eindeutiger erfahren. Im Baduanjin werden die Aspekte der traditionellen chinesischen Medizin stärker hervorgehoben, da diese Übungsserie in verschiedenen Krankenhäusern Chinas schon seit längerer Zeit eingesetzt werden. Baguazhang galt lange Zeit als geheime Kampfkunst, die stärker das Element des Kampfes im Vordergrund hat. Doch liegen auch in dieser Kunst viele Schätze der Lebenspflege verborgen.

Baguazhang

Erster Handwechsel

1. Ausgangsstellung
2. Das Pferd am Zügel halten und nach dem Weg fragen.
3. Die Blume versteckt sich unter den Blättern.
4. Feuerhand - Gehen wie eine Schlange
5. Die Purpurschwalbe wirft den Fächer.
6. Die Türe schließen und den Mond verschwinden lassen.