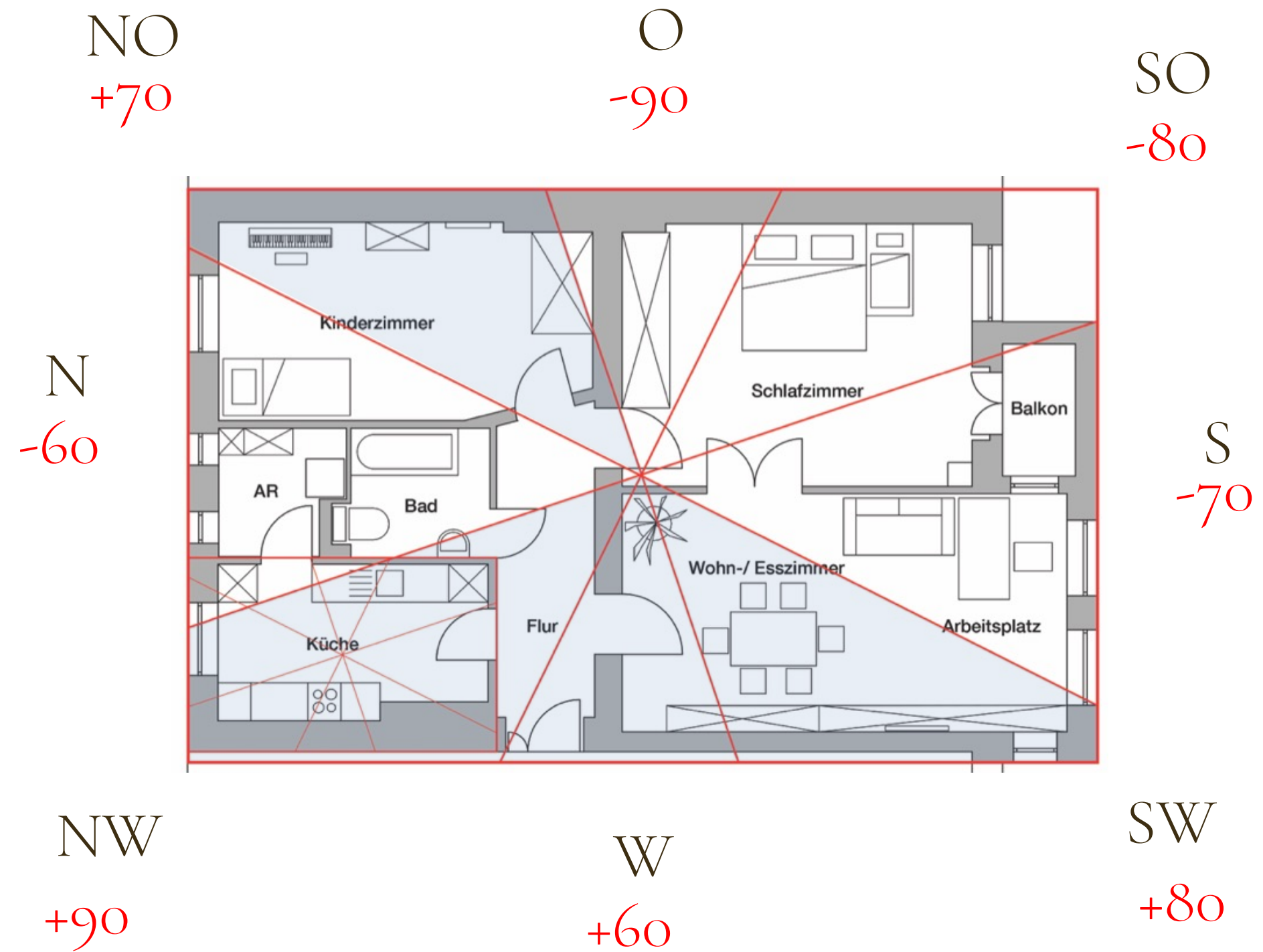

Das Ba Zhai auf deinen Grundriss übertragen

Beispiel



WAS DU FÜR DIE ÜBUNG BRAUCHST:

Grundriss deines Hauses oder deiner Wohnung.

Drucke deinen Grundriss auf ein DIN-A4-Blatt aus.

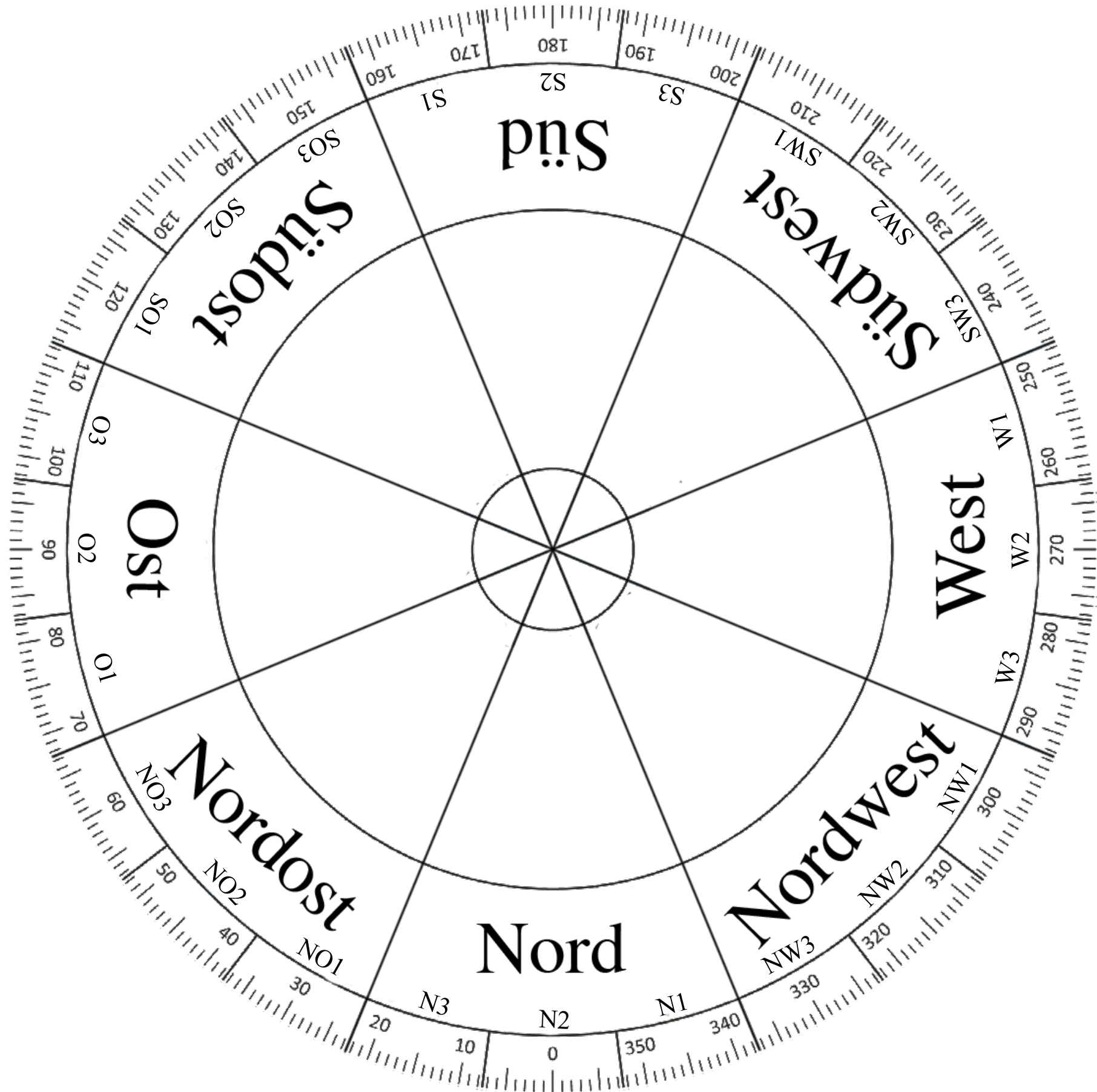
Falls du in einem Haus wohnst, starte mit dem Geschoss in dem sich die Eingangstür befindet.

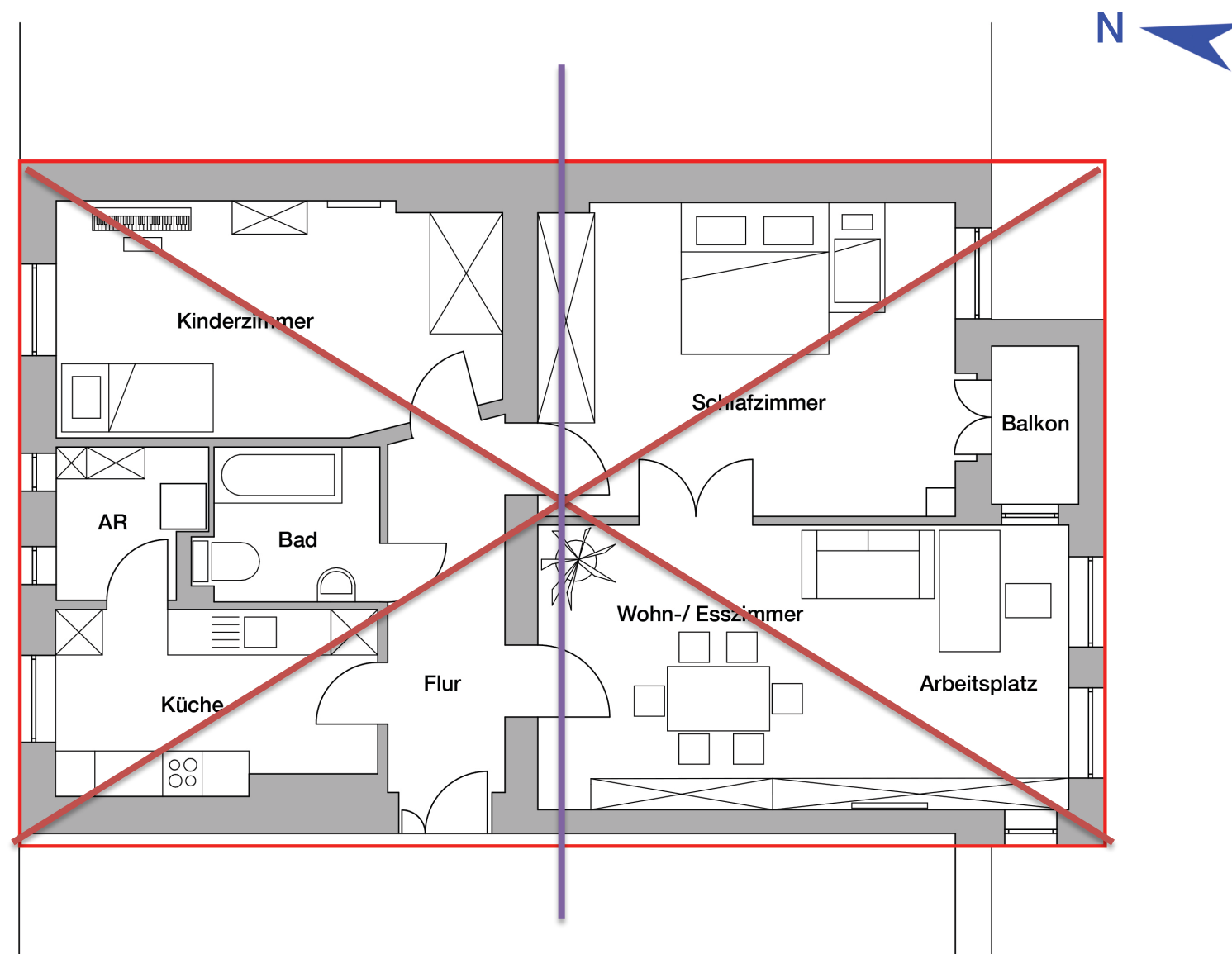
Kompass

Lade dir eine Kompass App auf dein Handy. Wenn du einen magnetischen Kompass zu Hause hast, messe gerne mit diesem.

Ba Zhai Schablone

Drucke dir die Ba Zhai Schablone auf der nächsten Seite aus. Am besten auf Transparentpapier.





1. Mess- und Mittelpunkt im Grundriss finden

Zeichne ein Rechteck um deinen gesamten Grundriss. Alle Wände, Vorsprünge und Mauern des Hauses bzw. deiner Wohnung müssen dabei innerhalb des Rechtecks liegen.

Zeichne ein Kreuz in das Rechteck. Der Mittelpunkt ist das Herz, das Tai-Qi, deines Hauses oder deiner Wohnung.

Zeichne eine Senkrechte durch den Mittelpunkt (Tai-Qi). Sie dient zur Orientierung, um Ba Zhai Schablone richtig anzulegen.

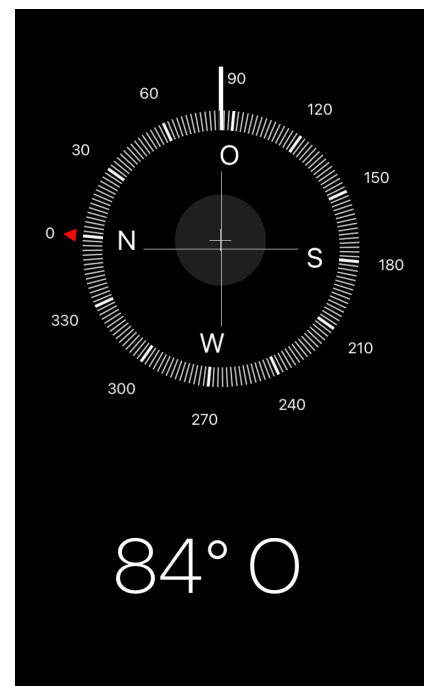
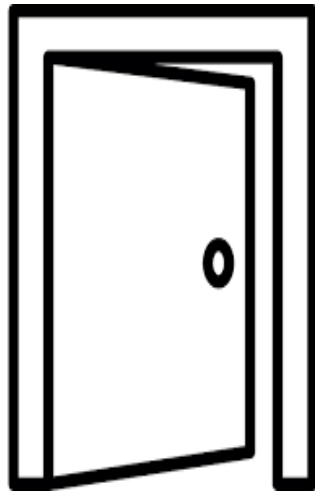
2. Mit dem Kompass messen

Geh mit deinem Handy und der Kompass-App oder einem magnetischen Kompass nach draußen an die Eingangstür deiner Wohnung. Halte eins der Geräte vor deinem Bauch, parallel zur Tür mit Blick in die Wohnung. Notiere die Gradzahl, die dir die App anzeigt. Und wenn du mit dem Kompass misst, lese die Gradzahl ab, die zu dir zeigt.

Mache mindestens 6-10 Messungen. Geh dabei auch einige Schritte nach links und rechts und miss hier nochmal. Wirf Ausreißer-Messungen raus und berechne aus dem Rest den Mittelwert.

Hinweis: Schau bei der App unter Einstellungen nach, ob nach dem magnetischen Norden gemessen wird, in dem die Funktion „geografischer Norden“ **ausgeschaltet** ist.

Achte auch darauf, dass in deiner Nähe kein Magnet oder elektronische Geräte sind. Das kann sonst zu Fehlmessungen führen.



Kompass - App



Marschkompass

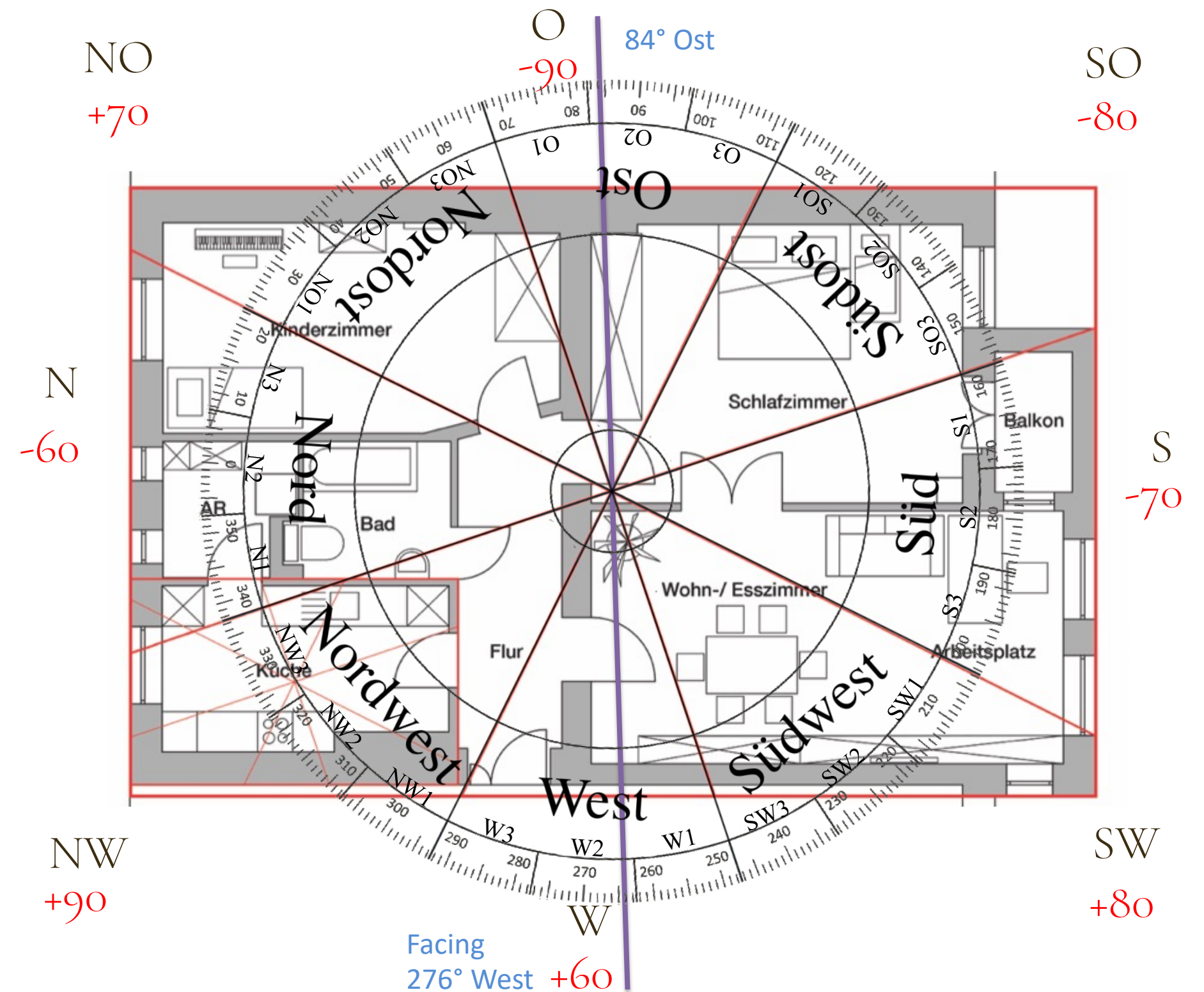
3. Grundriss und Ba Zhai Schablone aufeinanderlegen

Lege die ausgedruckte Ba Zhai Schablone mit
dem Mittelpunkt auf das Tai-Qi.

Drehe diese solange, bis die vor der Tür
gemessene Gradzahl an der Senkrechten mit der
der Scheibe übereinstimmt.

Übertrage die Himmelsrichtungen auf deinen
Grundriss. Das sollte so aussehen, als wäre dein
Grundriss in Tortenstücke geschnitten.

Trage die Himmelsrichtungen ein und markiere
deine positiven Richtungen.

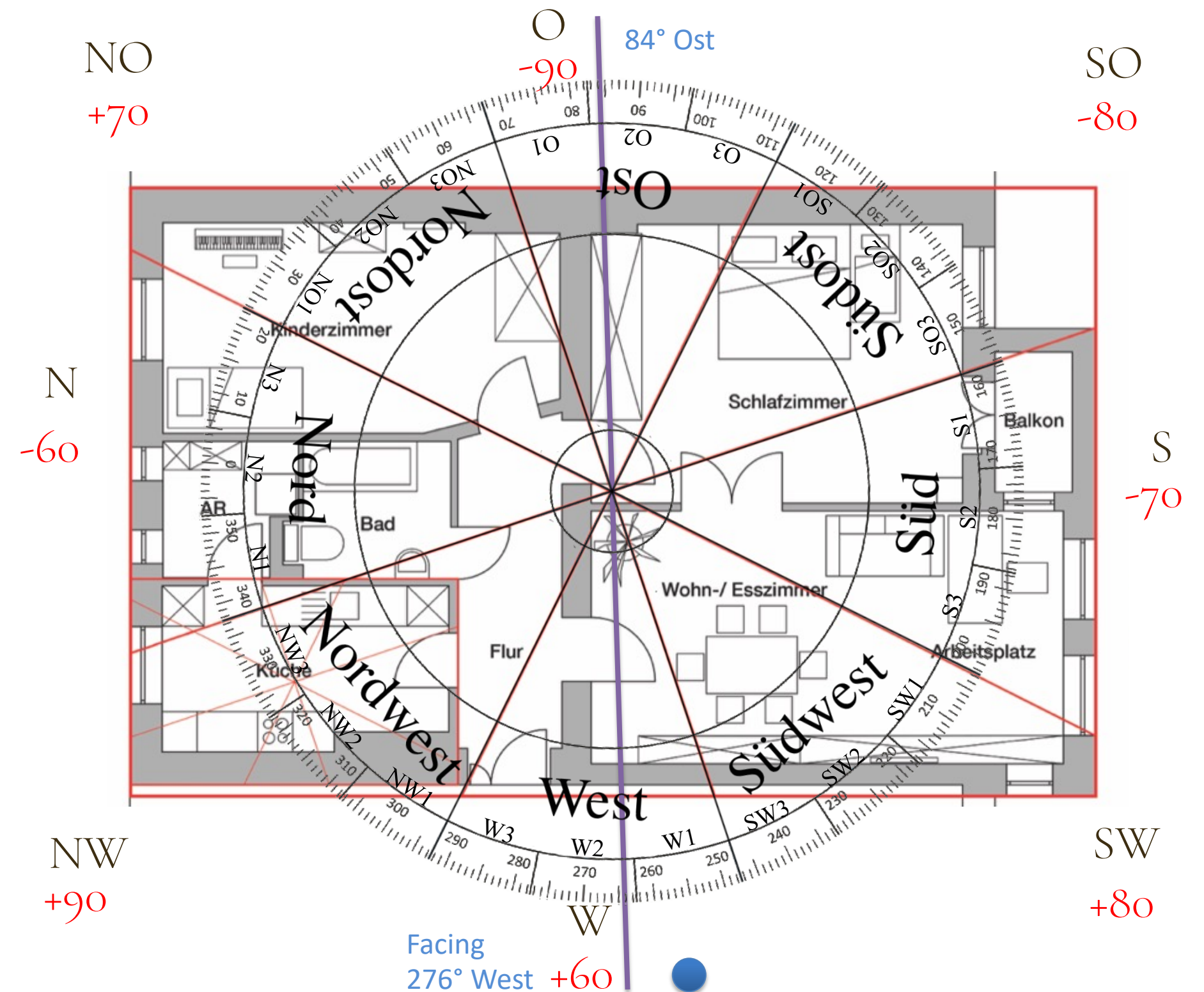


Achtung bei der Himmelsrichtung!!!

Wenn du bei der Kompassmessung parallel zur Wand schaust, kannst du entweder die Gradzahl Richtung Wand oder in Richtung deines Bauchnabels nehmen.

Achte dabei, dass die Gradzahl Richtung Wand, die Himmelsausrichtung der gegenüberliegenden Wand ist.

Die Gradzahl Richtung Bauchnabel, zeigt dir die Himmelsausrichtung der Wand an, an der du stehst



Auf dieser Seite gemessen
mit Blick zur Tür/ Wand

Dein Identitätspalast identifizieren

+60 Stabilität - Fu Wei

Steht für Stabilität, Klarheit, Ruhe, Beständigkeit und Entscheidungskraft. Sie hilft dir Klarheit über dich selbst zu haben und dich in deiner eigenen Position zu stärken. Sie unterstützt dich bei deiner persönlichen Weiterentwicklung. Sie unterstützt auch beim klaren Denken und das Treffen von richtigen Entscheidungen, sie beruhigt dich, ist stabilisierend und fördert den Frieden in dir. Sie ist sehr gut, falls du eine neue Ausbildung machst oder was neues lernst, gut zum Studieren oder auch zum Meditieren.

