



**TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT**

[www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de) [Andreas@Taiji-Schmidt.de](mailto:Andreas@Taiji-Schmidt.de)

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch  Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

■ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

# **BAGUAZHANG**

**(PA KUA CHANG)**

**Das 8 Orakelzeichen-Boxen**



**KAI SAI KUNG FU**

**Chinese Boxing Institut International CBII**

# WAS IST BAGUAZHANG?

**Baguazhang** (Pa Kua Chang, 8 Orakelzeichen Hand) gehört, wie **Taijiquan** (Tai Chi Chuan, Ultimatives Boxen) und **Xingyiquan** (Hsing I Chuan, Körper-Geist-Boxen) zu den „Inneren“ / „Weichen“ Kampfkünsten Chinas.

Sie folgen den „**Inneren Prinzipien**“ wie Entspannung, Nachgiebigkeit, Ganzheitlichkeit, Verwurzelung, Zentriertheit etc., aber dazu später mehr.

**Kämpferisch** dominieren Schläge, ergänzt durch Wurf- und Hebeltechniken. Statt durch harte Blocks wird auf gegnerische Angriffe durch Ableiten, Schützen und Ausweichen reagiert, um sich seine Kraft zunutze machen zu können. Getreten wird seltener, und dann nur zu den Beinen oder dem Unterleib; so dass wir unser eigenes stabiles Gleichgewicht nie gefährden.

Technisch dominiert beim Bagua das kreisende Prinzip, beim Xingyi das trennende und beim Taiji das pendelnde. Die 3 Künste ergänzen einander perfekt.

Die Inneren Kampfkünste drücken auch Theorien der daoistischen **Philosophie** in Bewegung aus und machen diese so intuitiv verständlich. Taiji betont hier Dao, Wuji, Taiji und Yin-Yang (zu finden in Laotzi`s Daodejing), Xingyi die 5 Wandlungsphasen (im Neijing des Gelben Kaisers) und Bagua die 8 Orakelzeichen des Yijing (I Ging, Buch der Wandlungen). Aber auch vom Geist des Buddhismus sind die Kampfkünste tief durchzogen.

Darüber hinaus sind die Inneren Boxkünste Systeme der **Energearbeit = Qigong** (Chi Kung) und Inneren Alchemie des praktischen Daoismus sowie ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Als solche wirken sie zugleich körperlich und psychisch-geistig heilsam sowie spirituell inspirierend.

## GESCHICHTE

**Dong Hai Chuan** (1797 – 1882) gilt als Begründer des Baguazhang. In der Folge entwickelten sich verschieden, aber ähnliche Stilrichtungen.

Ich selbst vertrete 2 davon:

- Das Selbstverteidigungs-orientierte, vom Amerikaner **Christopher Casey** („Kaisai“) zusammengestellte, Clan Kai Sai Pa Kua Chang als Teil seines „Kai Sai Kung-Fu / Kai Sai Chuan Tao“, vertreten vom Chinese Boxing Institute International (**CBII**)
- und das von **Dao-Meister Mantak Chia** und Andrew Jan kreierte Baguazhang als Teil des „Universal Healing Tao“ Systems (**UHT**), dass sich mehr mit Energearbeit = Qigong (Chi Kung) und Innerer Alchemie – dem praktischen Daoismus- beschäftigt.

---

Anmerkung zur Umschrift: Da in China nicht mit Buchstaben, sondern Bildzeichen geschrieben wird, müssen chinesische Begriffe ihrem Klang nach umschrieben werden. Dazu gibt es mehre Systeme: Ich benutze das in der VR China übliche Pinyin und setze bei einigen Begriffen das heute nur noch in Taiwan übliche Wade-Giles-System in Klammern. Da die Kampfkünste vor der Öffnung Chinas dem Westen gegenüber Europa über Taiwan und die USA erreicht haben, hatte sich zuerst das Wade-Giles-System verbreitet, wird aber heute in der Literatur zumeist vom Pinyin abgelöst.

# BAGUA-BASICS / THEORIE

- Stehende Säule / Standmeditation
- 10 Prinzipien
- 5 Kampfmethoden
- 6 Säulen des Lernens
- 6-9 Theorie
- Khymic Charging
- Yin-Yang
- 4 Bilder
- 8 Trigramme = Bagua
- 64 Hexagramme = Yijing

## KREIS-PRINZIP

- Circle-Walk, Umkreisen des Gegners
- Spinning, Drehen um das eigene Zentrum
- Den Gegner um mich drehen
- Den Gegner um sich selbst drehen
- Kreis und Gerade wechseln
- jeweils mit Anwendungen (s. Video)

## 8 HÄNDE- / POSITIONEN-FORM

- 8 Handpositionen / Grundtechniken
- Kai Sai- & UHT-Version (s. Video) mit verschiedener Schrittart.

## 8 WECHSEL / KAI SAI BAGUA CORE-FORM

- 8 mit Kampftechniken kombinierte Richtungswechsel des Kreis-Gehens (s. Video)

## 8 HÄNDE- + 8 WECHSEL -FORM

(s. Video)

## 8 TIERE - KAI SAI BAGUA LANG-FORM

- 8 kurze Tier-Formen werden mit den 8 wechseln der Core-Form kombiniert.
- So ergeben sich 64 Bewegungen, entsprechen den 64 Zeichen des Yijing (I Ging), des „Buches der Wandlung“.

## PARTNERÜBUNGEN

- Anwendungen der Prinzipien und Formen (s. Video)
- im Kreis gelaufene Schiebende Hände (s. Video)
- Sparring

# BAGUA THEORIE

## DIE 10 PRINZIPIEN DES CHINESE BOXING

(zitiert von Detlef Zimmermann)

### 1. Entspannung BODY STATE

Der Körper sollte frei sein von jeglicher Anspannung. Einzig die zu einer Funktion gehörende Haltespannung darf auftreten!

### 2. Zentrierung (Körper, Geist) CENTERING

Der Körper wird auf dem sitzenden Zentrum immer Aufrecht gehalten und folgt dem Willen des Geistes.

### 3. Erdverbindung ROOTING

Über die Fußsohlen hinaus gehen wir eine Verbindung mit Erde ein. Auch in Bewegung.

### 4. Wiederkehrendes Gleichgewicht WECHSELABILTY / 6-9 THEORIE

Die Fähigkeit aus jeder Haltung, bzw. Situation wieder ins Gleichgewicht zu finden.

### 5. Ganzheitlichkeit UNITARY

An allen Bewegungen, seien sie passiv oder aktiv, ist immer der ganze Körper beteiligt.

### 6. Aufnehmende Elastizität YIELDING

Jede Energieeinwirkung wird Elastisch kompensiert. (Die Nadel im Wattebausch.)

### 7. Linien- und Winkelkontrolle LINE & ANGLE

Die Ausrichtung des Skeletts muss immer als Selbstschutz funktionieren und Aktionen des Gegners nicht zulassen.

### 8. Vorwärtsdruck FORWARD PRESSURE

Der Körper des Gegners wird unter ständigen Druck gehalten, sodass ihm wirkungsvolle Aktionen nicht möglich sind.

### 9. PROJECTION

Eigene Energie wird über den Berührungspunkt hinaus, weitergeleitet.

### 10. MIND HIT

Mit allem was ich tue, verunsichere ich den Gegner!

# **DIE 5 KAMPFMETHODEN**

(zitiert von Detlef Zimmermann)

## **WUJI (LEERE)**

Die Einheit von Rooting, Centerness und Body-State nennen wir Wuji. Es ist keine besondere Stellung. In jeder Stellung in der wir uns befinden nehmen wir Wuji ein. Es ist eine absichtslose natürliche Haltung in innerer Ruhe und Aufmerksamkeit. Es ist eine Haltung aus der alles heraus möglich ist.

## **OFFENCE**

Aus Wuji heraus starten wir jede Bewegung ansatzlos und mit explosionsartiger Geschwindigkeit. Wir bleiben dadurch unter der Reaktionszeit unseres Gegners und nutzen den Überraschungseffekt.

## **STOP HIT**

Tritt ein Gegner in unsere kritische Distanz, gehen wir sofort in die Spontanverteidigung. Unsere Zentrallinie wird abgeschirmt. Aus dieser Position kontern wir direkt auf die Zentrallinie des Gegners, bzw. wir lassen ihn auf unsere Verteidigungsposition auflaufen.

## **YIELD AND COUNTER**

Stellen sie sich vor sie drücken einen Wattebausch zusammen in dem eine Nadel verborgen ist. Das ist mit Yield and counter gemeint. Durch den weichen, elastischen und flexiblen Körper kann äußere Krafteinwirkung keinen Punkt finden (Wattebausch) um zu wirken. Die innere Mechanik übernimmt dabei die Funktion der (Nadel) und kontert dementsprechend zurück.

## **AVOID**

Wo nichts ist kann nichts passieren. Avoid meint, dass wir den Kontakt mit dem Gegner vermeiden. Wenn ein Auto auf uns zurollt springen wir ja auch zur Seite und versuchen nicht es aufzuhalten. Im Zweikampf spielt hier das Timing eine entscheidende Rolle. Im richtigen Moment ausgewichen kann Mister Kraftpaket, Herrn Spindeldürr nichts antun. Darüber hinaus meint Avoid die Vermeidung von Auseinandersetzungen überhaupt. Weglaufen ist nicht feige, sondern ein gewonnener Kampf.

# DIE 6 SÄULEN DES LERNENS

(zitiert von Detlef Zimmermann)

## 1. Basics

Die Basics sind das Handwerkszeug, die dem Schüler die Möglichkeit geben, an sich selbst zu arbeiten. Sie sind die grundlegenden „Techniken“ bzw. Methoden einer effektiven Selbstverteidigung. Hauptsächlich nutzen wir hier „Ideen“ aus dem Tai Chi Chuan, Hsing I Chuan, Pakua Chang, Wing Chun, Monkey Energy Boxing, Wa Lu, Jun Fan, White Crane und dem Chin Na. Darüber hinaus lernt der Schüler über die Basics die innermechanischen und energetischen Abläufe in sich kennen.

## 2. Form

Die Form vereint die Basics durch Bewegungskoordination. Sie sensibilisiert die Aufmerksamkeit auf innermechanische und energetische Zusammenhänge und fördert die körperliche und mentale Entspannung.

## 3. Duels

Duels (z.B: Push-Hands), steigern die Sensibilität im Umgang mit gegnerischer und eigener Energie. Die gesammelten Erfahrungen aus Basics und Form können durch verschiedene Duels überprüft werden.

## 4. Kampfmethoden

Die Kampfmethoden (Wuji, Offence, Stop-Hit, Yield and Counter, Avoid) sind die „Seele innerer Kampfkunst“. Sie sind das Gegenteil zum „Kampfstil“. Eine Technik ist nicht kampfscheidend, sondern die Intuition. Es ist nicht entscheidend, was ich mache, sondern wie ich es mache.

## 5. Theorie

Die Theorie umfasst den intellektuellen Aspekt der inneren Kampfkunst. Sie fordert die geistige Auseinandersetzung mit der Praxis. Und, sie erfasst die historischen und aktuellen Hintergründe innerer Kampfkunst und des CBII.

## 6. Entwicklung

Am Anfang ist Energie. Die Energie wird gestaltet. Die Gestalt wird erfahren. Die Erfahrung wird zum Ich. Die Entwicklung eines Schülers zum Meister sollte sich darin zeigen, dass die Kampfkunst zum Teil seines Lebens wird. Am Anfang durch seine Hingabe und der Steigerung seines Niveaus. Am Ende durch die Verinnerlichung und Natürlichkeit der inneren Kampfkunst in sich selbst.

## DIE 6-9 THEORIE

Das Yijing (Buch der Wandlung) bildet Yang als ungeteilten „starken“ Strich und Yin als geteilten „schwachen“ Strich ab. Es basiert also auf einem binären Code, ebenso wie die heutige Computertechnik / Informatik. Kombiniert man je 2 Striche, so ergeben sich die „4 Bilder“ ( $2^2$ ), bei 3 Strichen ergeben sich „8 Zeichen“ ( $2^3$ ), bei 6 Strichen (2 Trigramme) ergeben sich 64 Hexagramme ( $2^6$ ).

Hinter den starken und schwachen Linien steckt aber noch ein Zahlencode aus 2 = Yin und 3 = Yang (1 symbolisiert die Einheit des DAO, 0 die Ursprüngliche Leere des WUJI). Jede Linie wird aus 3x 2 bzw. 3 gebildet:

2+2+2 ergibt 6, extremes YIN.

2+2+3 ergibt 7, normales YANG.

2+3+3 ergibt 8, normales YIN.

3+3+3 ergibt 9, extremes YANG.

Wenn man das Yijing als Orakel befragt, lost man, z.B. durch Münzenwerfen (oder durch das komplexere Scharfgrabenorakel) pro Linie 3x je 2 oder 3 aus. Das entstehende Hexagramm bildet den Jetzt-Zustand als Antwort auf die Frage ab, zu dem man im Yijing einen beschreibenden Text lesen kann.

Die extremen Zustände haben die Tendenz, sich in der Zukunft in ihr Gegenteil zu wandeln. Daher der Name „Buch der Wandlung“. Somit erhält man ein weiteres Zeichen als Zukunftstendenz. Außerdem gibt es einen kurzen Text zu jeder sich wandelnde Linie.

Somit gibt es nicht nur  $2^6=64$  Möglichkeiten, sondern eigentlich  $4^6=4096$ .

Die 6-9 Theorie des Baguazhang bezieht sich darauf, dass 6 und 9 die Zahlen des extremen und sich deshalb wandelnden Yin bzw. Yang sind. Das bedeutet in der Boxkunst, die Fähigkeit zu haben, stets von einem Extrem ins andere wechseln zu können: Z.B. von Härte zu Weichheit, von vordrängen zu zurückweichen, von rechts zu links, oben zu unten, rechts-Drehung zu links-Drehung etc. und natürlich jeweils auch umgekehrt. Diese ständige Wandelbarkeit / Flexibilität ist eine besondere Stärke des Baguazhang. Der Kämpfer passt sich ständig der sich verändernden Situation an und ist stets unvorhersehbar / unberechenbar in seinen Aktionen. Ein Bagua-Kämpfer tut das unerwartete, greift in unvermuteten Winkeln an, weicht in kreisende Bewegungen aus und kontert überraschend.

## DAS KHYMIC CHARGING

Das „Khymic Charging“ (magisch / alchemistische Aufladen) ist ein Entwicklungsprozess im Spannungsfeld zweier sich abwechselnder Hexagramme des Yijing: **WARTEN** (Nr. 5) und **INNERE WAHRHEIT** (Nr. 61).



61 Die innere Wahrheit



5 Das Warten

Wobei „warten“ hierbei sowohl die eher passive Meditation als auch das aktive Training bedeutet. Beides zusammen führt zu Erkenntnissen (innerer Wahrheit), die wiederum die Meditation vertiefen und das Training verbessern ... und immer so weiter.

Im Kampf ist es entscheidend, auf den richtigen Moment zu warten und dann aus der inneren Wahrheit heraus intuitiv zu handeln – und so den Konflikt blitzschnell zu beenden.

Wenn man das Yijing in Bezug auf den Energiekörper des Menschen interpretiert, stellen die 6 Linien 6 Energiezentren im Menschen dar. Im Khymic Charging geht es dabei um die 2 sich wandelnden Linien, die 3. und 6. (von unten), also die jeweils oberen der beiden Trigramme, aus denen die Zeichen bestehen. Die 3. Linie symbolisiert das „untere Dantian“ im Unterbauch, den Masseschwerpunkt des Körpers, der auch energetisch unser Zentrum bildet. Die 6. Linie steht für das „obere Dantian“ in der Schädelmitte, unser geistiges Zentrum. Diese wechseln in diesem Prozess ihre Polarität zwischen aktiv und passiv miteinander ab und ergänzen einander stets. Beim Warten ist das untere Dantian aktiv, bei der inneren Wahrheit das obere.

Im Kampf können Bewegungen als extrem schnelle Impulse aus dem oberen Dantian „abgeschossen“ oder als Ganzkörperbewegungen aus dem unteren Dantian initiiert werden. Beim Auftreffen steht das obere Dantian in Verbindung mit einem zerstörerischen „Shock-Hit“, das untere mit einem bewegenden / Gleichgewicht brechenden „Push-Hit“. Diese Polarität kann zwischen abfeuern und Trefferwirkung allerdings auch wechseln.

Ein interessantes Detail des Khymic Charging ist, dass das eigentliche Wesen des Menschen, „Definer“ genannt sich zwischen den beiden Hexagrammen und zwischen den sich stets wandelnden Energiezentren, sozusagen außerhalb der Polarität befindet. Dieser „Definer“ bildet unser spirituelles selbst.


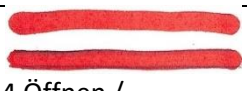
Im Kampf (und nicht nur da) sollte der Definer das Zentrum unseres Seins und Handelns darstellen. Er kann die Situation ganzheitlich wahrnehmen und steuert sowohl das untere als auch das obere Dantian.



# YIN / YANG

YIN	YANG
Schatten	Licht
Substanz	Funktion
Ruhe	Bewegung
Leer	Voll
Unbelastet	Gewichtet
Bewegung zum Zentrum hin, zentripetal	Bewegung vom Zentrum weg, zentrifugal
Weich	Hart
Nachgeben, Aufnehmen	Angreifen
Weiblich	Männlich
Unten	Oben
Vorne	Hinten
Links	Rechts
Erde	Himmel
Mond	Sonne
Kälte	Wärme
Feuchtigkeit	Trockenheit

## 4 BILDER









































































JUNGES YIN	ALTES YIN	JUNGES YANG	ALTES YANG
			
Senken / Sinken Energie zur Hüfte Leicht drehen Innerer Wechsel <b>(Taijiquan)</b> Herbst Abend <b>Grün</b> <b>Holz</b>	2 Schließen / Zusammenziehen Energie zu Dantian Gewichten Äußerer Wechsel  Winter Nacht <b>Blau</b> <b>Wasser</b>	3 Heben / Aufsteigen E. Wirbelsäule rauf Drehen Innerer Wechsel  Frühling Morgen <b>Weiß</b> <b>Metall</b>	4 Öffnen / Ausbreiten E. bis Fingerspitze Gewichten Äußerer Wechsel  Sommer Mittag <b>Rot</b> <b>Feuer</b>



## 8 TRIGRAMME

Zhen	Xun	Li	Kun	Dui	Qian	Kan	Gen
Donner	Wind	Feuer	Erde	See	Himmel	Wasser	Berg
Das Erregende	Das Sanfte	Das Haftende	Das Empfangende	Das Heitere	Das Schöpferische	Das Abgründige	Das Stillehalten
Holz YANG	Holz YIN	Feuer	Erde YANG	Metall YIN	Metall YANG	Wasser	Erde YIN
Frühlingsanfang	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbstanfang	Herbst	Winteranfang	Winter
Erwachen Entscheidung Bewegung Expansion	Wachsen Eindringen Wechseln Koordination Reinigen	Licht Klarheit Bewusstsein Gemeinschaft Abhängigkeit Wärme	Reife Hingabe Dienen Ernährung Materie	Rede Freude	Stärke Macht Geist Einheit Bewegung Kampf Kreativität	Gefahr Durchdringen Sammlung Mühe	Vollendung Ruhe Stagnation  Leben-Tod- Auferstehung
<b>BAGUA KSKF</b> Hand Drache Wechsel Drehen Tier Falke	Phönix (Kampf- Position-1)	Falke (Bogen spannen)	Einhorn  (6. Wandlung)	d. Affe reicht d. Pfirsiche	Tiger  (Tiger-2)	Schlange  (Tiger)	Bär
	Stechen	Gehen	Ausbreiten	Wechseln	Treten	Kreuzen	Beugen
	Leopard	Adler	Schlange	Tiger	Affe	Drache	Phönix
<b>TAIJI KSKF</b> Lie	Cai	An	Lu	Zhou	Peng Abwehr Balance in alle 8 Richtungen	Ji	Kao
Trennen	Ziehen	Stoßen	Zurückrollen	Ellbogenstoß		Drücken	Schulterstoß
Rechts / rechts Blicken		Links / links Blicken	Mitte /stabilisieren	Vorn / vordringen		Hinten / zurückweichen	
<b>XINGYI KSKF</b> Holz drängen		Feuer Kanone	Erde kreuzen / kreisen	Metall spalten		Wasser schlängeln	
<b>BAGUA UHT HAND / TIER</b> Drache	Phönix	Falke	Einhorn	Affe	Löwe	Schlange	Bär
<b>TAIJI UHT</b> Ji Drücken	Lie Trennen	Cai runter ziehen	Lü Zurückrollen	Peng Abwehr	Zhou Ellbogenstoß	An Stoßen	Kao Schulterstoß
Rechts / rechts Blicken <b>Osten</b>		Hinten / zurückweiche n <b>Süden</b>	Mitte /stabilisieren <b>Mitte</b>	Links / links Blicken <b>Westen</b>		Vorn / vordringen <b>Norden</b>	
	<b>CHEN TAIJI</b> Heben Innerer Wechsel		Öffnen Äußerer Wechsel		Sinken Innerer Wechsel		Schließen Äußerer Wechsel
3a Drehen,  Energie zu Mingmen	3b Vertikal gewichten Wirbel-säule rauf –C7	4a, Gewichten  Energie bis Ellbogen	4b Gerade- drehen Finger-spitze (Schritt)	1a Leicht drehen, Energie zur Achsel	1b Vertikal gewichten Energie zur Hüfte	2a Gewichten Energie zum Dantian – 1. Hälfte	2b Gerade- drehen, E. zum Dantian (Schritt)
Hinten / zurückweichen		Rechts / rechts Blicken	Mitte /stabilisieren	Vorn / vordringen		Links / links Blicken	
<b>AKUPUNKTUR SONDERGEFÄßE</b> Yang Wei Mai 3E5	Dai Mai G41	Ren Mai Lu7	Yin Qiao Mai Ni6	Du Mai Dü3	Chung Mai MP4	Yang Qiao Mai B62	Yin Wei Mai KS6
Gallenblase	Leber	Herz Dünndarm Kreislauf 3 Erwärmer	Magen	Lunge	Dickdarm	Niere Blase	Milz Pankreas

# Baguazhang Langform und die Hexagramme des Yijing (Buch der Wandlung)

Tier	Falke	Phönix	Drache	Tiger	Leopard	Schlange	Adler	Affe
Wandlung	 DONNER	 BERG	 WASSER	 SEE	 WIND	 ERDE	 FEUER	 HIMMEL
Stechen	 WIND	 18 Die Arbeit am Verdorbenen	 48 Der Brunnen	 28 Des Großen Übergewicht	 57 Das Sanfte WIND	 46 Das Empordringen	 50 Der Tiegel	 44 das Entgegenkommen
Ausdehnen	 ERDE	 23 Die Zersplitterung	 8 Das Zusammenhalten	 45 Die Sammlung	 20 Die Betrachtung	 2 Das Empfangende ERDE	 35 Der Fortschritt	 12 Die Stockung
Schreiten	 FEUER	 22 Die Anmut	 63 Nach der Vollendung	 49 Die Umwälzung	 37 Die Sippe	 36 Die Verfinsterung des Lichts	 30 Das Haftende FEUER	 13 Die Gemeinschaft mit Menschen
Drehen	 DONNER	 27 Die Ernährung	 3 Die Anfangsschwierigkeit	 17 Die Nachfolge	 42 Die Mehrung	 24 Die Wiederkehr	 21 Das Durchbeißen	 25 Unschuld
Beugen	 BERG	 52 Das Stillhalten BERG	 39 Das Hemmnis	 31 Die Einwirkung	 53 Die allmähliche Entwicklung	 15 Die Bescheidenheit	 56 Der Wanderer	 33 Der Rückzug
Kreuzen	 WASSER	 4 Die Jugendtorheit	 29 Das Abgründige WASSER	 47 Die Bedrängnis	 59 Die Auflösung	 7 Das Heer	 64 Vor der Vollendung	 6 Der Streit
Treten	 HIMMEL	 26 Des Großen Zähmungskraft	 5 Das Warten	 43 Der Durchbruch	 9 Des Kleinen Zähmungskraft	 11 der Friede	 14 Der Besitz von Großem	 1 das Schöpferische HIMMEL
Wechseln	 SEE	 41 Die Minderung	 60 Die Beschränkung	 58 Das Heitere SEE	 61 Die innere Wahrheit	 19 Die Annäherung	 38 Der Gegensatz	 10 Das auftreten

# BAGUAZHANG 8 HÄNDE / 8 WECHSEL FORM

	KAI SAI BA GUA Hände	Wechsel	Eigenschaften	
<b>Donner</b>	5  Dragon	<b>Drache</b>	<b>Drehen</b> Yin	Erdbeben
<b>Wind</b>	4  Position #1 Fighting	<b>Phönix</b>	<b>Stechen</b> Yang	unbewegbar, ungehorsam, Rücken zudrehen
<b>Feuer</b>	2  Bow and Arrow	<b>Falke (Pfeil &amp; Bogen)</b>	<b>Schreiten</b> Yang	Bewegung im Herzen, Kraft beider Arme
<b>Erde</b>	3  Sixth Change	<b>Einhorn</b>	<b>Ausbreiten</b> Yin	göttlich empfangend, weich
<b>See</b>	6  Monkey Offers Peaches	<b>Der Affe reicht die Pfirsiche der Unsterblichkeit</b>	<b>Wechseln</b> Yang	kreativ, tricky
<b>Himmel</b>	7  Tiger 2	<b>Tiger</b>	<b>Treten</b> Yang	königlich, spontan
<b>Wasser</b>	1  Tiger	<b>Schlange</b>	<b>Kreuzen</b> Yin	glatt seidig dynamisch wechselnd Infight vor- zurück
<b>Berg</b>	8  Sealing	<b>Bär (Versiegeln)</b>	<b>Beugen</b> Yin	unbewegbar, ungehorsam, Rücken zudrehen

## ANWENDUNGEN (s. auch VIDEOS)

### Bagua Partnerübungen: Circlewalk-Push Hands

1.	Vom Kreis zur Geraden, abstoßen mit äußerem Fuß > beidhändiger Push
2.	Partner drehen Rücken angreifen (ähnl. Wechsel 1 Wind Thrusting)
3.	Partner lässt sich nicht drehen > mit anderem Arm in inner gate wechseln, Nacken greifen Kniestoß (ähnl. Wechsel 2 Erde Extending)
4.	Partner lässt sich nicht drehen > mit anderem Arm in inner gate wechseln, andersrum drehen Rücken angreifen
5.	Versuche Partner zu drehen > Partner wechselt zu inner gate > beide pushen beidhändig > Weg suchen / Balance brechen
6.	Partner dreht mich > Spinning Kontrolle von hinten (ähnl. Wechsel 4 Spinning)
7.	Partner macht Spinn > im Rücken folgen
8.	Partner drehen geht nicht, wechseln in inner gate geht nicht > drehend umfließen
9.	<b>Taijiquan:</b> Chen-Taiji-Tuishou 2. Routine (2-händig) mit Kreisschritten
10.	<b>Freies Schieben aus dem Circlewalk</b>

### 8 Hände Anwendung:

**Circlewalk:** Ausweichen, Beinkontrolle, Fußwürfe

<b>1. Donner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handfläche oben Hand (Tan Sao*) / Stich + hintere leitet ab (gegen Schlag / hohen Kick),</li> <li>- Doppelwürger lösen (evtl. Augenstich) Hand in Achsel klemmen + Streckhebel (evtl. mit Knie hinter Oberschenkel Struktur brechen)</li> <li>- Doppelwürger lösen, Push</li> </ul>
<b>2. Wind</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handflächenabwehr (Pak Sao*) + Bogenarm (Bong Sao*)</li> <li>- gestoßener Bogenarm (Bong Sao*)</li> <li>- Doppelblock gegen Kicks (beiderseits), mit Kick fangen,</li> <li>- Doppelter Schlag oben-unten mit Armkontrolle (Xingyi Holz Schlange)</li> </ul>
<b>3. Feuer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- drehend ableiten und Stoßen (Xingyi Feuer) 1x / 2x (inner gate, gegen Schlag / hohen Kick),</li> <li>- diagonal-waagerechter Armbrecher (outer gate)</li> </ul>
<b>4. Erde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handflächenabwehr mit darüber kreuzendem Fingerstich (Xingyi Erde Kranich), gegen Kick: Handfeger hebend</li> </ul>
<b>5. See</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handfläche oben Hand (Tan Sao*) (outer gate) Kopf verdrehen,</li> <li>- ... nachgeben Streckhebel Push über Arm,</li> <li>- gegen re-li-Kombi: Arme kreuzen Push, Bein fangen Push</li> <li>- Doppelten Push nach außen ableiten, Push</li> </ul>
<b>6. Himmel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellbogen von innen und außen, drehend</li> </ul>
<b>7. Wasser</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handflächenstoß aufwärts (inner / outer gate, ähnl. Xingyi Wasser Einhorn), Handflächenabwehr (Pak Sao*) ableiten ziehen Handwechsel strukturbrechendes Schlagen.</li> <li>- UHT mit Richtungswechsel: 2x ableiten (outer gate) dann schlagen, ... Schulterstoß</li> </ul>
<b>8. Berg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umarmungsabwehr Push,</li> <li>- Cross abwärts geschlagen,</li> <li>- Schulterstöße (vorw. / rückw. / seitw.)</li> <li>- gegen li. Schlag &gt; re Schritt außen vorbei + mit li von außen rund abwehren (Handflächenschlag), re (Handflächenschlag) vor Gegners Körper, mit re Drehung über Bein werfen</li> </ul>

\*= zum Vergleich Begriffe aus dem Wing Chun, kantonesisch (chinesischer Dialekt in Hongkong / Fukien)

\*\*= zum Vergleich Begriffe aus dem Judo / Ju Jutsu (japanisch)

## 8 Wechsel Core Form Anwendung:

<b>1. Donner Drehen</b>	- Spinning (Rückfaust-Haken / Ellbogen)
<b>2. Wind Stechen</b>	- gegnerischen Arm von außen wegschieben Gegner drehen, Rückriss
<b>3. Feuer Schreiten</b>	- Feger mit Gegenzug
<b>4. Erde Ausbreiten</b>	- Versuch gegnerischen Arm von außen wegzuschieben scheitert > mit anderem Arm auf inner gate wechseln und schlagen (Stich oben-unten), waagerechter Streckhebel mit Schulter aus Drehung (kreisend zu Boden führen) oder Gegner andersrum drehen und Rückriss
<b>5. See Wechseln</b>	- schneller Richtungswechsel, um in den Rücken zu kommen - Feger
<b>6. Himmel Treten</b>	- Kick ins Knie mit Gegenzug
<b>7. Wasser Kreuzen</b>	- Doppelblock gegen Kick - trennend werfen (Bein hinter Oberschenkel, Arm drückt von vorne) - Aufwärtshaken + Knietritt - Bein fangen und heben - Handflächenabwehr mit darüber kreuzendem Fingerstich (Xingyi Erde Kranich)
<b>8. Berg Beugen</b>	- Spinning mit Checks und Schlägen aus Yin-Yang-Circle mit Ebenenwechsel

## UHT (Universal Healing Tao) / TAO YOGA – Bagua n. Mantak Chia 8 Tiere Anwendung:

<b>1. Wasser Schlange</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Re. Haken mit re aufnehmen sich drehen lassen hinter A. stehen mit re hinteren Oberschenkel nach vorne und mit li Kopf zurück drücken WURF</li> </ul>
<b>2. Feuer Habicht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlag ableiten und Stich (Handfl. oben) zu Hals / Augen (inner / outer gate),</li> <li>- Push aufw. zu Schulter</li> <li>- Gegner schiebt die führende Hand nach innen – mit der Kraft fließen, ablenken, nach oben ins Gesicht schlagen</li> </ul>
<b>3. Donner Drache</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Streckhebel zu Boden führen</li> </ul>
<b>4. See Affe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlag greifen und runter ziehen über Streckhebel pushen Kick A. greift Haare ableiten drehen mit Streckhebel an sich vorbei und zu Boden führen (oder a. greift Handg. drehen und mit Handg.-Hebel zu Boden führen)</li> <li>- Ellbogen fangen und zentrieren und dann aus dem Gleichgewicht kicken.</li> <li>- Gegner fängt den Ellbogen über dem Kopf ein &gt; Hebel lösen, durch Hand über Kopf (Helm oder Hut abnehmen)</li> </ul>
<b>5. Erde Einhorn</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handflächenabwehr mit darüber kreuzendem Fingerstich (Xingyi Erde Kranich)</li> <li>- Rückfaust aus der Drehung + Knietritt oder Unterleib durch Knie schützen</li> </ul>
<b>6. Berg Bär</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ableiten ½ Drehung Schulterstoß rückw.</li> <li>- inner gate Schulter seitw.,</li> <li>- outer gate Schulter rückw. mit Wurf über Oberschenkel</li> </ul>
<b>7. Wind Phönix</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kick ausweiche + greifen und Push (mit gleicher Hand am Fuß oder mit anderer am Körper),</li> <li>- Schultersturz (Seoi Otoschi**) gegen einhändiges Greifen an Schulter</li> </ul>
<b>8. Himmel Löwe UHT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulterradd (Kata Guruma**)</li> <li>- Handrad (Te Guruma**)</li> </ul>