

# Wudang Xingyibaguazhang

Von Birte Timmsen

武当形意八卦掌

Das noch vergleichsweise unbekanntere Xingyibaguazhang aus der Wudang-Tradition vereint die spiraling wendigen Bewegungen des Baguazhang mit den geradlinigen Kraftentladungen aus dem Xingyiquan. Die Bewegungen ahmen die Energiequalitäten verschiedener Tiere nach, deren unterschiedliche Fähigkeiten und Charaktere. Birte Timmsen stellt diese in der daoistischen Tradition verwurzelte Kampfkunst vor.

## ABSTRACT

### Wudang Xingyibaguazhang

By Birte Timmsen

The relatively unknown art of Xingyibaguazhang in the Wudang tradition unites the spiralling and flexible movements of Baguazhang with the straight-line power release of Xingyiquan. The movements imitate the energy qualities of various animals, adopting their different abilities and characters. Birte Timmsen presents this martial art that is rooted in Daoist tradition.

Unter den drei inneren beziehungsweise weichen Kampfkünsten Taijiquan (»Die Faust des Allerhöchsten«), Baguazhang (»Die offene Hand der acht Trigramme«) und Xingyiquan (»Die Faust der Form und des Geistes«) ist das Taijiquan die bekannteste. Bagua und Xingyi führen eher ein Nischendasein und das Xingyibagua als Verbindung beider ist relativ unbekannt. Ich möchte hier einen Einblick in dieses Kleinod der Kampfkünste geben, wie ich es von Tian Liyang in den Wudang-Bergen lernen durfte.

In China wird zwischen inneren Kampfkünsten (Neijia Wushu) und äußeren Kampfkünsten (Waijia Wushu) unterschieden. Wudang (daoistisch) repräsentiert die inneren Künste, Shaolin (buddhistisch) steht für die äußeren Künste. Sie sind gleichberechtigt wie Yin und Yang.

Alle drei inneren oder weichen Kampfkünste werden metaphorisch mit dem Wasser assoziiert. Vergleicht man die Aggregatzustände, so ist Taijiquan, »die höchste« der Kampfkünste, fließend weich wie flüssiges Wasser. Baguazhang ist dynamisch kreisend und spiralisierend wie Wasserdampf und Xingyiquan in seiner kristallinen Fokussiertheit wie Eis.

Xingyibagua als Variante des Baguazhang vereint die spiraling wendigen Bagua-Bewegungen mit den Kraftentladungen aus dem Xingyi. Es orientiert sich an den Bewegungen der acht Tiere Schwalbe, Adler, Bär, Affe, Drache, Schlange, Tiger und Pferd.

## Zwei Kampfkünste begegnen sich

Das Baguazhang, die »Hand der acht Trigramme«, hat seine Wurzeln im Daoismus und lässt stets den Wandel als Prinzip erkennen. So verwundert es nicht, dass seine Ursprünge in schamanisch daoistischen Ritualläuten liegen. Diese Praktiken werden bis heute in den Tempeln der Wudang-Berge gepflegt.

Die acht Trigramme sind Grundlage der 64 Hexagramme des Yijing (des Buches der Wandlungen). Auch symbolisieren sie die acht Himmelsrichtungen und die Naturkräfte, die durch das Abschreiten der aus Malereien oder Stein-Intarsien bestehenden Symbole angerufen werden. In der Mitte des Kreises befindet sich oft ein Räuchergefäß als Symbol für den Urgrund, aus dem alles entsteht und

Schnelle und wendige Richtungswechsel sind charakteristisch für das Xingyibaguazhang.

KAMPFKUNST

形意拳  
Xíngyìquán

太极拳  
Tàijíquán

八卦掌  
Bāguàzhǎng

wohin alles wieder zurückkehrt. Die Rituale werden dazu genutzt, den Geist zu befreien, um im Einklang mit den Veränderungen zu sein. Mantras singend drehen sich die daoistischen Nonnen und Mönche im Kreis und um sich selbst.

Das Kreisen beziehungsweise Spiralisieren ist die ureigenste Bewegungsentfaltung des Kosmos: zyklisch kreisend in Raum und Zeit, sich immer neu entfaltend. So wird im Abschreiten des Bagua-Kreises die Einheit von Makro- und Mikrokosmos zelebriert. Kosmos und Natur bewegen sich in Kreisläufen und auch der Mensch ist diesen Zyklen ausgesetzt. Das Wohl der Menschheit hängt davon ab, wie harmonisch sie sich in die ewigen Kreisläufe einfügt und als Teil der Natur dieser nicht zuwiderhandelt.

Es wird vermutet, dass sich aus den rituellen Kreistänzen der Daoisten schon früh kreisende Kampfkunst-Bewegungen entwickelt haben, die hermetisch innerhalb der daoistischen Schulen übertragen wurden. In der chinesischen Öffentlichkeit tauchte Baguazhang als Kampfkunst erst um 1870 in Person des Dong Haichuan (1797 oder 1813 – 1882) auf. Er nannte seine von daoistischen Kreisgängen inspirierte Kampfkunst »Kreisende/sich wandelnde Handteller« (Zhuan zhang).

Es ist überliefert, dass Dong Haichuan ein freigeistiger Meister war. Interessierte Schüler wurden individuell unterrichtet, indem jeder seine Eigenart einbringen durfte. Menschen aus anderen Kampfkünsten bereicherten und entwickelten so das Baguazhang. Dem Prinzip des Wandels wurde also auch in der Lehrpraxis entsprochen.

Eine Erzählung aus der Zeit berichtet, dass Meister Dong von dem Xingyiquan-Meister Guo Yunshen (1820 – 1901) zu einem Kampf herausgefordert wurde, aus dem keiner als Sieger hervorging und in dessen Folge sie voller Respekt ihre Kenntnisse austauschten. Die Essenz beider Kampfkünste brachte das Xingyibagua hervor. Überliefert wurde auch, dass Cheng Tinghua (ca. 1848 – 1900), ein Schüler von Dong Haichuan, den bereits in Xingyiquan und Baguazhang ausgebildeten Zhang Zhaodong (1865 – 1938) unterrichtet haben soll, der daraufhin das Xingyibagua entwickelte.

Auch wenn der Wahrheitsgehalt dieser Geschichten nicht endgültig bewiesen werden kann, so stehen sie doch exemplarisch für eine mögliche Entstehung des Xingyibagua.

Das wendige Kreisen des Baguazhang kombiniert mit den geradlinigen Kraftentladungen

des Xingyiquan entwickelte sich zu einer sehr dynamischen Kampfkunstform. Die Fusion dieser beiden Kampfkünste ist immer noch relativ unbekannt und wird selbst in China sehr selten unterrichtet.

## Tierformen auf einer Kreislinie

Das Xingyibagua wird entlang eines Kreises mit acht Markierungen (Bagua des frühen Himmels) praktiziert. Die Abstände der Markierungen entsprechen der individuellen Schrittlänge. Die acht Tierformen werden entlang der Kreislinie ausgeführt mit steter Verbindung zum Kreismittelpunkt, der manchmal auch durchschritten wird. Jedes Tier hat seinen eigenen Charakter und rhythmischen Aus-



druck. Die anspruchsvollen Formen werden jeweils im und gegen den Uhrzeigersinn ausgeführt. (Im Training in den Wudang-Bergen wird einem nur eine Richtung der jeweiligen Tierform beigebracht. Die spiegelverkehrte Ausführung muss man sich selbst erarbeiten. Eine gute Schulung der Körper-Geist-Koordination!)

Die acht Tiere:

- Die Schwalbe fliegt in eleganten Bögen, wendig und zielsicher.
- Der Adler erhebt sich majestätisch kreisend in die Lüfte, um kraftvoll auf seine Beute zu stoßen.
- Der Bär hat eine solide Schwere, die er um die Mitte rotierend als Ganzes einsetzt.

内家武术

nèijiā wǔshù

外家武术

wàijiā wǔshù

武当

Wǔ Dāng

少林

Shǎo Lín

董海川

Dǒng Hǎichuān

links: »Die Wildgans verlässt den Schwarm« – hohes Abwehren auf enger Kreisbahn.

Foto: Johannes Poettgens

rechts: Yin/Yang Bagua

Foto: Archiv B. Timmsen

转掌

Zhuǎn Zhǎng

郭云深

Guō Yúnshēn

程廷华

Chéng Tíng huá

张兆东

Zhāng Zhào dōng

扣步

kòu bù

摆步

bǎi bù

胯

kuà

- Der Affe ist trickreich, verspielt und geschickt.
- Der Drache ist flexibel in allen Elementen (Wasser und Feuer).
- Die Schlange ist schnell, wendig und schießt züngelnd aus allen Richtungen hervor.
- Der Tiger ist kraftvoll und unbändig.
- Das Pferd bäumt sich auf und tritt mit seinen Hufen aus.

## Prinzipien und Eigenheiten

Die Fußarbeit des Baguazhang zählt in den Kampfkünsten zu den anspruchsvollsten Schritt-Techniken. Man übt die enge Schrittsetzung erst auf einer Linie. Mit geschlossenen Füßen setzt sich der ganze Körper entspannt in sich ab, die Knie leicht gebeugt und zuei-

der Hüfte schwingend vor, als wollte man es aus dem Schlamm ziehen. Beginnt man dann, die engen Schritte auf einer Kreisbahn zu laufen, führt das dazu, dass ein Fuß jeweils von außen nach innen schwingt (Koubu, einhakender Schritt) und einer von innen nach außen (Baibu, ausschwingender Schritt). Ist die Beinarbeit stabil, kann der Oberkörper in alle Richtungen rotieren. So gewinnt man eine hohe Flexibilität im Wechseln der Richtungen auf engem Raum.

Die Schritte können langsam und meditativ gesetzt werden oder auch rasend schnell. – Es wird von Bagua-Künstler\*innen berichtet, die so schnell auf der Kreisbahn laufen konnten, dass ihr Zopf von der Zentrifugalkraft waagrecht flog.

Fortgeschrittene Übende lösen sich von der Kreisform und laufen zum Beispiel in Achten oder schlängeln sich um engstehende Pfähle herum. Auch das Laufen auf Pfählen wird praktiziert.



links: Tian Liyang zeigt den anmutig kraftvollen Kick der Adlerform.

Foto: Johannes Poettgens

rechts: Die Form kann auch zu zweit gelaufen werden, wie hier das Bild der Schlange.

Foto rechts: Karl Sigurd Koschek

einander strebend, der untere Rücken gelöst, der Scheitelpunkt aufgerichtet. Die Hüfte und die Leisten (Kua) sind offen und beweglich. Die Aufmerksamkeit wird im unteren Dantian bewahrt.

Ein Fuß setzt auf schmaler Bahn (die Knie schaben aneinander wie eine Schere) gerade ausgerichtet und mit dem Ballen zuerst auf und wird unbelastet abgelegt, weil das hintere Bein sich sinkend löst. Wenn das Gewicht zum vorderen Fuß verlagert wurde, hebt sich der hintere Fuß mit der gesamten Fußfläche vom Boden und das Bein bewegt sich aus

»Hand« heißt im Chinesischen »shǒu«, aber im Bagua geht es um den Handteller »zhǎng«. Die Laogong-Punkte sind weder offen noch geschlossen, sondern »umschlossen«. Spiralig rotieren die Finger, als wollte man Liegestütze auf den Fingerkuppen machen. Ohne jede Kraftanstrengung und mit durchlässigen Handgelenken lässt man die Handballen und die Fingerkuppen pulsieren, so dass eine stets wache Präsenz in den Händen entsteht. Das sorgt für kraftvolle und schnelle Handbewegungen.

Im Xingyibagua gibt es neben der klassischen offenen Hand auch die geschlossene Hand

手

shǒu

掌

zhǎng



(Ochsenzungenhand), Schwertfinger, Fäuste und die Tigerkralle. Die Bewegungsenergie rotiert aus den Füßen über das Zentrum in die Arme und Ellenbogen, welche Unterarm und Hand in Bewegung setzen. Durch die Rotation in den Armen werden die Sehnen und Faszien »verwrungen« und das Qi verdichtet. Die Spiralkraft, die in den Faszien schlummert, wird oft unterschätzt.

**Übung:** Halte den entspannten Arm mit der Ellenbogenbeuge nach oben und rotiere dann den Unterarm so, dass die Handfläche nach vorn zeigt. Die Ellenbogenbeuge bleibt stets nach oben gerichtet (man kann auch etwas drauflegen), das Handgelenk bleibt offen. Baut ein Übungspartner Druck gegen deine Hand/deinen Arm auf, kannst du ihn leicht bis in die Erde spiralförmig ableiten.

Der ganze Körper kann sich wie eine Spirale winden und wieder entspannen. So wird die Kraft in alle Richtungen freigesetzt. Dem natürlichen und durchaus spielerischen Fluss der kreisenden Bewegungen wird kein Widerstand entgegengesetzt.

## Der Xingyi-Aspekt im Xingyibagua

Die eher geradlinige und offensive Kampfkunst Xingyiquan zählt auch zu den weichen/inneren Künsten, das heißt auch und gerade hier kommt die Kraft (Yang) aus der Weichheit (Yin) und entspannt wieder in die Weichheit. Die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten ist die gerade Linie (der vordrängende



Aspekt im Xingyiquan). Will man aber schnell wieder zurück zum Ausgangspunkt, ist die sinnvollste Fließrichtung der Kreis (der flexible Aspekt im Baguazhang). So benötigt die Bewegung keinen Stop. Man stelle sich ein Blatt im Wasser vor: Versucht man, es mit einem Bambusstab zu treffen, entwischt es spiralförmig.

Die Kombination von Xingyiquan und Baguazhang befähigt einen zu äußerster Wendigkeit mit kurzen Kraftentladungen. Der Bagua-Kämpfer wirbelt um sich selbst und seine Angreifer herum, flexibel die Richtungen wechselnd, stets die Lücken nutzend. Im Xingyibagua wird die Energie rotierend komprimiert und in jede beliebige Richtung ausgesendet. So kann man gegen mehrere Gegner gleichzeitig kämpfen, ohne die eigene Mitte zu verlieren.

Das Praktizieren von Baguazhang und Xingyibagua kultiviert viele Ebenen:

### Gesundheit

- Schulung des Gleichgewichts
- Organ-Massage
- Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Spiralisieren der Faszien

### Kampfkunst

- Schnelligkeit und Wendigkeit auf engstem Raum
- Stabile Erdung bei dichter Schritttechnik
- Geistesschulung in Flexibilität

### Spiritualität

- Das Verstehen des ewigen Wandels als Prinzip
- Verbindung mit den Kreisläufen und Rhythmen der Natur
- Versöhnen mit den Zyklen des Lebens (Leben und Tod)

Das Xingyibaguazhang ist ein Kleinod unter den Kampfkünsten und verdient zweifellos mehr Beachtung. Es ist anspruchsvoll, anmutig und bringt zudem viel Freude.

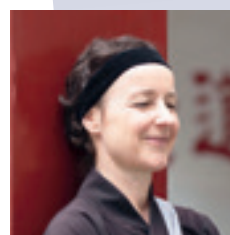
links: Hier züngelt die Schlange nach oben.

Foto: Archiv B. Timmsen

rechts: Die Bewegungen aus dem Xingyiquan dienen der fokussierten Kraftentfaltung.

Foto: Johannes Poettgens

Ein Video zum Xingyibaguazhang ist auf dem Videokanal des TQJ zu finden:  
[www.tqj.de/alle-videos](http://www.tqj.de/alle-videos)



### Birte Timmsen

ist direkte Schülerin von Tian Liyang aus Wudangshan und Vertreterin der 16. Generation der Wūdāng Xuánwǔ Pài Tradition mit dem Namen Bái Weihuán. Ihr Verständnis für die innere Kampfkunst schöpft aus der Philosophie des Dao. Sie unterrichtet im Raum Mainz/Wiesbaden und ist eine international geschätzte Dozentin.

[www.wudang-innere-kampfkunst.de](http://www.wudang-innere-kampfkunst.de)  
[www.wudang-europa.de](http://www.wudang-europa.de)