

# Liu He Ba Fa

nach Huaxiang Su



*“Wasser ist wohl das sanfteste und weichste Element, dass wir uns vorstellen können ... und trotzdem, wenn Wasser sich entschließt anzugreifen, gibt es nichts was hart genug, nichts was stark genug, nichts was mächtig genug wäre, um dem Wasser auf Dauer zu widerstehen.”*

Der Ursprung des Wasserstilboxen Liu He Ba Fa liegt in der Sung Dynastie, noch einige Jahrhunderte **bevor** der Legende nach der Mönch Zhang San Feng Kranich und Schlange beim Kampf sah und die Theorie des Tai Chi Chuan entwickelte.

Entwickelt wurde Liu He Ba Fa in der Zeit zwischen 871-989 von dem Einsiedler Chen Tuan, der auch als „Schlafender Unsterblicher“ bekannt war.

Diese Kampfkunst kultiviert erhöhte Geist-Körper-Aufmerksamkeit und wird auch die Königin der Inneren Kampfkünste genannt.

In den 66 Figuren mit über 300 Bewegungen gibt es, anders als z.B. beim Tai Chi Chuan, so gut wie keine Wiederholungen.

Das Auf und Ab, das Ruhen und Fließen, das Vor und Zurück, das Spiralisieren und die plötzlichen Wendungen, die Ausbrüche und das Zurückziehen, all das sind Bewegungselemente, die dem Wasser nachempfunden sind. Sie alle vereinen sich in der Kunst des Liu He Ba Fa.

Liu He Ba Fa kann man mit 6 Harmonien und 8 Methoden Boxen übersetzen. Oft wird Ba Fa auch "Wasserboxen" genannt, in Anspielung auf die unterschiedlichen Aggregatzustände des Wassers. Es verbindet in einzigartiger Weise drei unterschiedliche Stile - Tai Chi Chuan ("Wasser"), Bagua Zhang ("Dampf") und Xingyi Quan ("Eis") - zu einer neuen inneren Kampfkunst.

So finden sich dem Tai Chi angelehnte weiche fließende Bewegungen, sowie schnelle explosive Bewegungen aus dem Xingyi, als auch schnell kreisende, wirbelnde Bewegungen aus dem Bagua, in der Bafa Form wieder. Im Prinzip muss man es ausprobieren, um Ba Fa wirklich zu erfahren. Es ist in jedem Fall eine ideale Ergänzung zum Tai Chi, da es den Körper für neue Bewegungsmuster öffnet. Für langjährige Tai Chi Praktizierende der Yang Form ist insbesondere der Wechsel aus schnellen wieder zu langsamen Bewegungen extrem angenehm. Die Energie kann so viel leichter fließen. Auch das "Herausbringen" von Energie ist im Ba Fa leichter. Weiterhin bewirkt es ein super Körperstretching und innere Verbindungen (Schulter/Hüfte, Ellenbogen/Knie, Hände/Füße) werden etabliert.

Soweit z.Zt. bekannt, bewegt sich die Anzahl der Liu He Ba Fa -Schulen in ganz Deutschland im einstelligen Bereich.

# **Liu He**

## **Die sechs *inneren* Harmonien**

1. Vereinigung von Körper und Gefühl
2. Vereinigung von Gefühl und Verstand
3. Vereinigung von Verstand und Qi (*Lebensenergie*)
4. Vereinigung von Qi und Geist
5. Vereinigung von Geist und Bewegung
6. Vereinigung von Bewegung und Leere

# **Ba Fa**

## **Die acht *äußeren* Methoden**

1. Steigen und Sinken
2. Bewegung und Ruhe
3. Vorgehen und Zurückgehen
4. Öffnen und Schließen
5. Yin und Yang
6. Voll und Leer
7. Wechseln und Überbrücken
8. Die 6 Harmonien verwirklichen und kombinieren