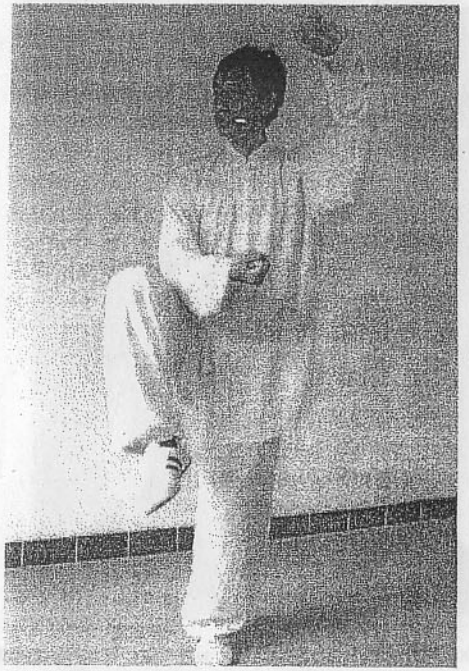


perliche Beweglichkeit und Stabilität werden gleichermaßen wickelt wie die geistige Konzentration.

von Öffnen und Schließen, Aufsteigen und Sinken und der Spiraldynamik erleben die Übenden einen Zustand der Leichtigkeit bei geistiger Präsenz und körperlichem Wohlbehagen. Das Wechselspiel zwischen *Yin* und *Yang* wird wie im Taijiquan erfahrbar.

Aber Liuhe Bafa ist nicht einfach ein Potpourri aus diesen drei Formen der inneren Kampfkunst. Methodisch hat die daoistische Qigong-Schule, das heißt die daoistische innere Alchimie, einen gewissen Einfluss ausgeübt. Die Absicht und die Absichtslosigkeit werden zwanglos sich selbst überlassen, um die Kultivierung von *Qi* und *Jing* zu erreichen.

Liuhe Bafa wurde ursprünglich als Kampfkunst betrieben. Es umfasst alle grundlegenden Prinzipien der inneren Kampfkunst, was die Körperhaltung, Schrittfolgen und Handbewegungen betrifft. Zusätzlich werden die Positionen der Knie, Hüften und Schultern sowie die Standhöhe und die Qi-Zirkulation besonders beachtet.

und Stabilität des Körpers, innerlich den Charakter und die Persönlichkeit. Es wirkt deutlich in der Vorbeugung und Behandlung von vielen Krankheiten und zur Verlängerung des Lebens. Bei einer Praxis über längere Dauer fühlen die Übenden körperliche Entspannung und psychische Ausgeglichenheit. Sie zeigen eine gesunde Ausstrahlung nach außen und fühlen sich innerlich fröhlich und zuversichtlich.

Gesammelte Aufmerksamkeit

Vollständig heißt das Übungssystem Xinyi Liuhe Bafa Sanpan Shi'er Shi, wobei die zweite Namenshälfte auf den Einfluss der erwähnten »Zwölf Techniken in drei Höhepositionen« hinweist. Xinyi bezeichnet die Konzentration der Achtsamkeit. Denn jede Bewegung einschließlich der Körperhaltung und der Schritte muss bewusst von der Vorstellung gesteuert und ausgeführt werden. Es wird nicht Muskelkraft, sondern *Yi* im Sinne von Absicht/Vorstellung eingesetzt. Das Xinyi übernimmt hierbei die führende Funktion. Sobald die Absicht geformt wird, äußert sie sich unmittelbar in der Gestaltung von Handbewegung, Schritt und Körperhaltung.

Liuhe bedeutet »sechs Harmonien«. Damit gemeint sind folgende Übereinstimmungen:

- Ti (Körper/Gestalt) und *Xin* (Herz/Bewusstsein): Die Körperhaltung und die Bewegungen sollen in Einheit mit den Gedanken, der Vorstellung sein.
- Xin und Yi (Absicht): Der inhaltliche Sinn der Bewegungen soll durch den Einsatz des Bewusstseins in Form von Absicht zum Ausdruck kommen.
- Yi und Qi: Yi leitet das Qi und ordnet die Atmung, so dass die potenzielle Energie und die verborgene Wucht der Bewegungen erzeugt werden.
- Qi und *Shen* (Geist): Die Atmung soll durch den Geist in Form von Achtsamkeit in Einklang mit der momentanen Körperstruktur und den ausgeführten Bewegungen gebracht werden.
- Shen und Dong (Bewegungen): Der Blick als äußeres Zeichen der Aktivitäten aufeinander und fügen sich harmonisch zusammen.
- Dong und Kong: Kong, Leere im Sinne von Ruhe beziehungsweise Absichtslosigkeit und dem Freisein von roher Gewalt, soll in die Bewegungen hineingetragen werden, so dass die Form in eine gewisse Formlosigkeit übergehen kann. So wird der ursprüngliche Zweck der Bewegungen schwer erkennbar gemacht.

Diese sechs Harmonien bilden die Basis von Liuhe Bafa.

Bafa bezeichnet die acht Methoden, die die Wirkungen von Liuhe Bafa bei den Übenden erst ermöglichen:

- Das Qi führen und den Geist konzentrieren: Die geistige Konzentration und die geleitete Atmung sollen durch die Bewegung und die Führung mit dem Blick die potenzielle Energie ermöglichen.
- Den Knochen nach innen verbergen: Indem die Absicht unkenntlich gemacht und rohe Gewalt vermieden wird, ist die Härte, symbolisiert durch den Knochen, als innere Kraft (*Jin*) in der Tiefe verborgen.
- Die Gestaltung (Handbewegungen, Schritte und Körperhaltung) imitieren: Die Bewegungen sind durch die Natur inspiriert und imitieren dementsprechend Tiere und landschaftliche Szenen.
- Angepasst koordinieren: Die Bewegungen sind rund und lebendig. Bei Bedarf verändern sie sich gemäß den Gegebenheiten wie einem Angriff flexibel, ohne die Grundstruktur zu verletzen.
- (Körperlich) Aufgerichtet und schwerelos sein: Durch die mittige Aufrichtung der Wirbelsäule wird der Körper leicht gemacht und die Bewegungen werden flink und gewandt.
- Wiederholt hin- und herführen: Die Bewegungen sollen so fließend ineinander gekoppelt werden, dass Vorwärts und Rückwärts, Aufsteigen und Herunterhocken fast in einem Atemzug ausgeführt werden.
- Innerlich ruhig und achtsam sein: Trotz der vielfältigen Umwandlungen und Übergänge innerhalb der Bewegungen sowie des enormen Einsatzes der geistes bewahren und auf jede Störung angepasst reagieren.
- Die Absicht verbergen: Die Bewegungen sollen einerseits sinngemäß ausgeführt werden, aber andererseits so, dass ein Außenstehender beziehungsweise der Gegner den Zweck nicht ahnen können. So gewinnt man einen strategischen Vorteil.

Am Anfang, wenn man Liuhe Bafa zu lernen beginnt, soll man die Atmung frei geschehen lassen. Mit der Zeit, unter Einsatz der aufgeführten Methoden, werden Atmung und Geist miteinander verschmolzen. So kann man willentlich, jedoch ohne zu forcieren, die Atemzüge ähnlich wie die Bewegungen ununterbrochen und ruhig fließend gestalten und zum unteren *Dantian* führen.

Weil der Zweck der Bewegungen von Liuhe Bafa absichtlich nicht zur Gänze gezeigt wird, kann es für Lernende am Anfang recht kompliziert zu erlernen und zu beherrschen sein. Aber nach einer relativ kurzen Gewöhnungsphase wird man die Form gut erlernen können.

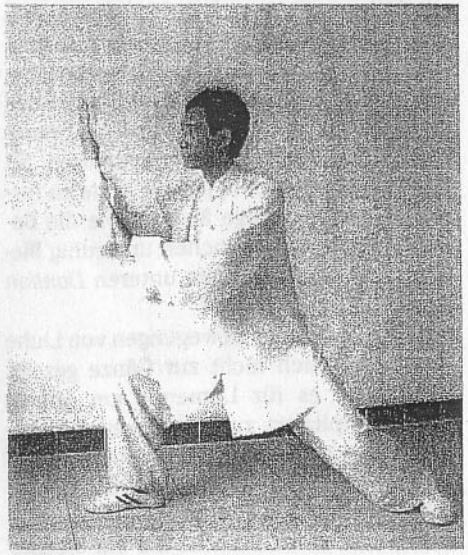
Liuhe Bafa wird in China als ein eigenes System im Wushu angesehen. Dass neben der Faustform auch Waffenformen existieren, weiß man nur vom Hörensagen. Heute ist kein Meister in China bekannt, der solche Waffenformen praktiziert und unterrichtet.

Su Huaxiang,
geb. 1953 in Guangzhou, China, ist ständiges Vorstandsmitglied der Taijiquan & Wushu Research Association der Stadt Guangzhou. Bereits in sehr jungen Jahren erlernte er verschiedene Kampfkünste, darunter Taijiquan und Nanquan, bei bekannten Lehrern und war mehrmals Mitglied des Wettkampfteams der Provinz Guangdong. Er unterrichtet Liuhe Bafa, Chen- und Yang-Stil Taijiquan sowie Taiji-Schwert. Er hat Liuhe Bafa bei Wan Wende, einem Meisterschüler von Wu Yihui, in Shanghai gelernt.

Der Artikel wurde übersetzt von Lie Foen Tjoeng.

Liuhe Bafa

Von Su Huaxiang



Die Liuhe-Bafa-Form wird in einem ununterbrochenen Bewegungsfluss ausgeführt.
Fotos: Archiv Su Huaxiang

Der Überlieferung nach wurde Liuhe Bafa, wörtlich übersetzt »Die acht Methoden der sechs Harmonien«, von dem Altmeister Chen Bo kreiert. Chen Bo alias Xi Yi lebte in der Übergangsphase zwischen der Tang- und der Song-Dynastie Anfang des zehnten Jahrhunderts unserer Zeitrechnung. Er stammte aus dem Kreis Haozhou in der Provinz Shanxi und war ein außergewöhnlicher und kompetenter Spezialist für die daoistische Philosophie, das *Yijing* und die daoistische Alchimie. Er hat neben dem Liuhe Bafa auch eine *Daoyin*-Übungsreihe zur Gesundheitsförderung mit 24 Folgen, Ershixi Qi Daoyinshu, erschaffen. Er wurde aufgrund seiner Errungenschaften im Bereich der Alchimie und der Kultivierung des langen Lebens (Yangsheng) Fuyaozi, »Meister des Emporschnellens«, genannt.

Liuhe Bafa wurde erst gegen Ende des 19./ Anfang des 20. Jahrhunderts populär. Der wichtigste Vertreter dieser Epoche war Wu Yihui, der aus einer Beamtenfamilie aus Tieling im Nordosten Chinas (Mandschurei) stammte. Zuerst zog er mit seinem Vater nach Kaifeng in der Provinz Henan um, da sein Vater eine neue Stelle wegen einer Beförderung antrat. Dort lernte er verschiedene *Wushu*-Formen bei vielen Kampfkunst-Meistern. Zwei davon waren Yan Guoxing und Chen Guangdi, spätere Nachfolger von Chen Bo, bei denen er neben verschiedenen Waffentechniken Liuhe Bafa, Ershixi Qi Daoyinshu, Shuigong Fa (»Schlaf-Qigong«, eine *Qigong*-Übung im Liegen), buddhistisches Qigong (Weiduogong) und »Zwölf Techniken in drei Höhepositionen«, Sanpan Shi'er Shi – eine Basisübung für Wushu, die körperliche Fertigkeit und Stabilität schult, lernte.

Ab 1901 zog er mit der Familie nach Beijing und lernte dann bei Song Wenqing, einem guten Freund von Yan Guoxing, Lühongquan, eine weitere Faustform. 1905 wurde er in die Militärakademie Nordchina in Beijing aufgenommen und trainierte Liuhe Bafa weiter. Während dieser Zeit bei der Militärakademie wurde er von Großmeister Chen Helü, einem anderen Nachfolger des Chen Bo, als Meisterschüler angenommen. Er hat viele wertvolle Anregungen und die Quintessenz von Chen Helü erhalten und konnte daraufhin sein Können und sein Wissen in Liuhe Bafa verfeinern und vertiefen. Er hat viele Elemente der Zwölf Techniken in drei Höhen auf Anregung von Chen Helü ins Liuhe Bafa integriert. So hat er einen eigenen Stil entwickelt.

1935 zog Wu Yihui erneut um, dieses Mal nach Shanghai. Dort begann er Liuhe Bafa öffentlich zu unterrichten. 1936 wurde er zum Unterrichtsdirektor des zentralen Kampfkunstinstituts ernannt. Das heute in China praktizierte Liuhe Bafa mit seinen Variationen wird in der Regel von seinen Schülern verbreitet. Viele seiner Schüler, unter anderem Chen Yiren, Li Daoli, Liang Zipeng, wurden später als Wushu-Experten in China berühmt. Einige seiner Schüler gingen ins Ausland, beispielsweise nach Südostasien oder Südamerika, und unterrichteten dort Liuhe Bafa und machten es bekannt. Später wurde Liuhe Bafa weiter über die USA und Großbritannien auf das europäische Festland gebracht.

Chen Yiren, Liang Zipeng und einige ihrer Schüler wanderten kurz vor der Ausrufung der Volksrepublik China nach Hongkong aus. Sie haben dort Liuhe Bafa unterrichtet. Auch wenn sie alle aus demselben Ursprung kommen, praktizieren sie heute recht unterschiedliche Stile. Einige Bewegungen werden unterschiedlich ausgeführt. Es sind zur Zeit nur insgesamt fünf Bücher über Liuhe Bafa in China bekannt. Alle wurden von den Schülern beziehungsweise Enkelschülern von Wu Yihui verfasst und in Hongkong veröffentlicht. Die unterschiedlichen Prägungen und abweichenden Bewegungen werden auch in diesen fünf Büchern entsprechend gezeigt.

Viele Übende haben versucht, die Wurzel des Liuhe Bafa zu erforschen und mehr über das Original zu erfahren. Dies hat dazu geführt, dass die »Xinyi Liuhe Bafa Research Association« unter der Federführung von Wu Yinhua, dem Sohn von Meister Wu Yihui, in der Stadt Huainan in der Provinz Anhui gegründet wurde. Sie hat unter anderem die Aufgaben, Forschungen über die Quelle und die Urform zu betreiben, Erfahrungsaustausch zwischen den Experten zu organisieren und die Verbreitung zu fördern. Wan Wende, ein offizieller Meisterschüler von Meister Wu Yihui in Shanghai, ist zum Ehrenpräsidenten der Association ernannt worden.

Verborgene Absichten

Liuhe Bafa wird wegen seiner fließenden Übergänge zwischen den Bewegungen als »Shuilangquan«, »Faustform der Wasserwellen«, bezeichnet. Die Bewegungen und die einzelnen Folgen werden von Anfang bis Ende ununterbrochen und fließend miteinander verbunden ausgeführt. Äußerlich haben die Bewegungen Ähnlichkeiten mit Xingyiquan, Baguazhang und Taijiquan.

Wan Wende, heute 91 Jahre alt, war Meisterschüler von Wu Yihui, der Liuhe Bafa Anfang des zwansigsten Jahrhunderts in China bekannt machte.

Die eigentliche Absicht der Bewegungen wird bei Liuhe Bafa durch die natürliche Grazie und zwanglose Eleganz so versteckt, dass ein Gegner beziehungsweise die Betrachtenden sie nicht erahnen können. Hier zeigt sich eine Verbindung zur inhaltlichen Intention des Xingyiquan. Die Schritte werden sehr gewandt und flexibel eingesetzt. Dabei werden Shi (Fülle) und Xu (Leere), die Be- und Entlastung der Füße vom Körpergewicht, harmonisch und auf natürliche Weise im Zusammenhang mit den Handbewegungen eingesetzt ähnlich der Bewegungsweise im Baguazhang. Bei der Ausführung von Liuhe Bafa wird darauf geachtet, dass sich die beabsichtigte, aber dosierte Härte durch den Einsatz der inneren Kraft (*Jin*) und die bewusst herbeigeführte Weichheit beziehungsweise Sanftheit ergänzen und unterstützen. Zusammen mit den typischen Bewegungen