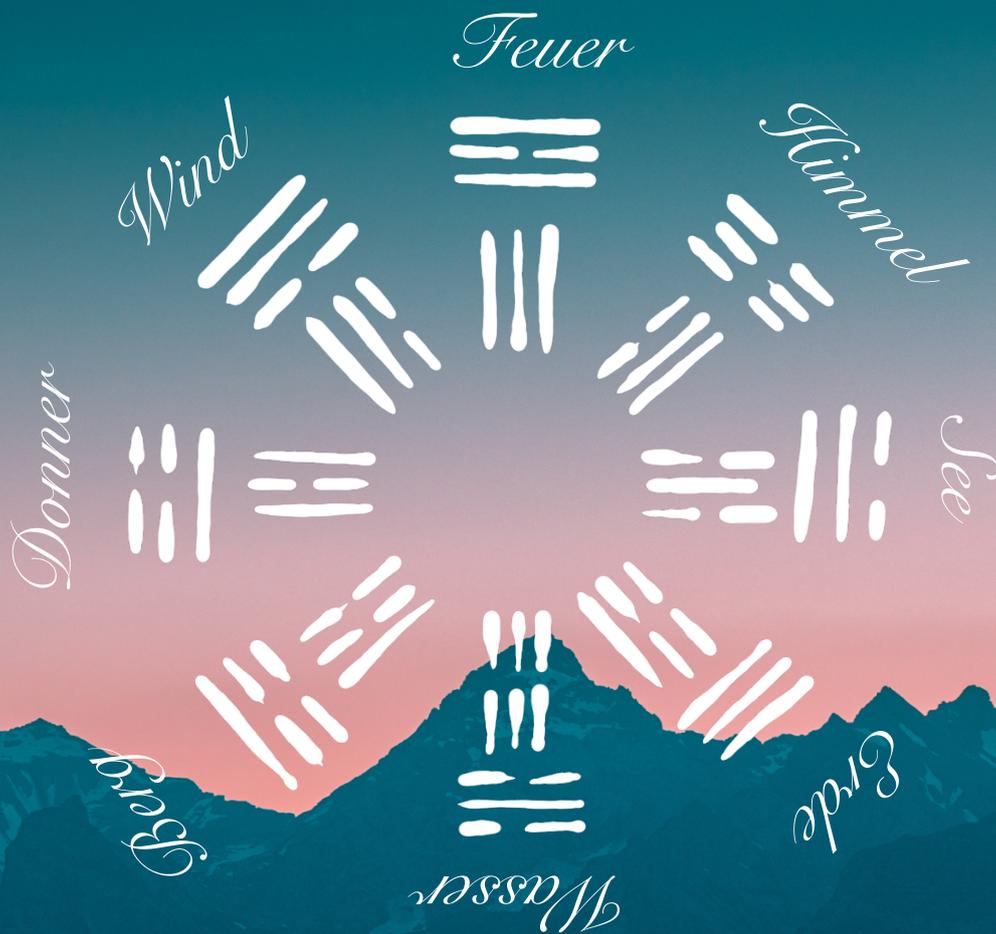


Sebastian Nippold

# Die Daoistische Kampfkunst Baguazhang

*Die chinesische Philosophie in  
der Praxis des Inneren Wushu*



Verlag Dr. Kovaç

Für alle die den tieferen Sinn des Kosmos sehen wollen.

Danke Sophie ohne die ich es nicht geschafft hätte.

Danke Annick für die Hilfe.

Danke Gerd für die Idee.

Danke Tim.

---

„Funktionalität der Ästhetik“  
Für  
Frau Professor Barbara Ransch-Trill

<b>1. Gegenstand der Untersuchung: das Baguazhang</b>	<b>5</b>	3.3 Über Sun Lutang	83
<b>2. Methode</b>	<b>5</b>	3.4 Geschichte, Entwicklung und heutige Situation	86
<b>3. Ziele der Arbeit</b>	<b>7</b>	<b>DIE DAOITISCHE PHILOSOPHIE IN DER PRAXIS DES BAGUAZHANG</b>	<b>89</b>
<b>THEORETISCHE GRUNDLAGEN DES BAGUAZHANG</b>	<b>11</b>	<b>II. 1. Die Praxis des Baguazhang</b>	<b>89</b>
<b>I. 1. Wushu</b>	<b>11</b>	<b>II. 2. Die Numerologie in der Praxis des Baguazhang</b>	<b>93</b>
1.1. Der Begriff Äußeres Wushu	12	2.1. Die Null: Die Bedeutung von Wuji im Baguazhang	93
1.2. Der Begriff Inneres Wushu	13	2.2. Die Eins: Die Bedeutung von Taiji im Baguazhang	96
1.3 Traditionelles Wushu in Abgrenzung zum Modernen Wushu.	14	2.2.1. Das Herz eines Affen und der Geist eines Pferdes	97
1.4 Die Einordnung des Baguazhang in das System Wushu	15	2.2.2. Die Vorstellungskraft als Motor der Ausdifferenzierung	98
<b>I. 2. Daoismus</b>	<b>16</b>	2.3. Die Zwei: Die Bedeutung von Liang Yi im Baguazhang	99
2.1. Der Begriff Daoismus	16	2.4. Die Drei: Drei Körperstellung - Wurzel, Mitte, Spitze - Himmel, Erde Mensch	100
2.2. Die Anfänge des Daoismus	17	2.4.1. Die Bedeutung von San Tian /Drei Körper (-stellung)	101
2.3. Die Verbreitung und Ausdifferenzierung des Daoismus	24	2.4.2. Wurzel, Mitte, Spitze	103
2.3.2. Der philosophische Daoismus	34	2.4.2. Himmel, Mensch, Erde	104
2.3.3. Die Praxis des Daoismus	35	2.5. Die Vier: Si Xiang	106
2.4. Einführung in die inhaltliche Ebene des Daoismus	40	2.5.1 Die vier Jahreszeiten	107
2.4.1. Einführung in die grundlegenden Begriffe des Daoismus anhand der Numerologie	41	2.5.2. Die vier Tiere / Die vier Gefühle	111
2.4.1.1. Die Null oder das Nichts: Wuji	42	2.5.3. Die vier Tugenden	115
2.4.1.2. Die Eins: Taiji	52	2.6. Die Fünf: Wu Xiang	115
2.4.1.3. Die Zwei: Yin und Yang	55	2.7. Die sechs Verbindungen	116
2.4.1.4. Die Drei: Sanchi	57	2.8. Die sieben Sterne	117
2.4.1.5. Die Vier: Si Xiang	58	2.9. Die Bedeutung der Zahl Acht im Baguazhang	118
2.4.1.6. Die Fünf: Wu Xing	60	2.9.1. Die acht Richtungen oder Kräfte	118
2.4.1.7. Die Sechs: Die Sechs Verbindungen und die Hexagramme	62	2.9.2. Die acht grundlegenden Formen des Baguazhang	122
2.4.1.8. Die Sieben: Die Sieben Sterne	65	2.9.3. Die acht Forderungen	122
2.4.1.9. Die Acht: Bagua	66	<b>II. 3. Das Baguazhang von Sun Lutang</b>	<b>127</b>
2.4.2. Das Bedingungsverhältnis der Zahlen in der Übersicht	70	3.1. Die zwei vorbereitenden Formen	127
2.4.3. Ein vereinfachtes Bild des Daoismus zur Übertragung auf die Kampfkünste	71	3.1.1. Die Liang Yi-Form oder die Taiji-Form	128
<b>I. 3. Baguazhang</b>	<b>72</b>	3.1.2. Die Si Xiang-Form	129
3.1. Der Begriff Baguazhang	73	3.2. Die acht Formen des Sun Stil Baguazhang	131
3.2 Der Begründer des Baguazhang, Dong Haichuan	75	3.2.1. Qian / Himmel - Die Löwen-Form	131

3.2.2. Kun / Erde - Die Einhorn-Form	135
3.2.3. Kan / Wasser - Die Schlangen-Form	138
3.2.4. Li / Feuer - Die Form des Sperbers	141
3.2.5. Zhen / Donner - Die Form des Drachen	143
3.1.6. Gen / Berg - Die Bären-Form	145
3.2.7. Sun / Wind - Die Form des Phönix	147
3.2.8. Dui / See - Die Form des Affen	149
<b>DAOISTISCHE PRAKTIKEN DER KULTIVIERUNG</b>	<b>151</b>
<b>III. 1. Falun Gong</b>	<b>151</b>
1.1. Wuwei im Falun Gong	152
1.2. Die beiden Pole im Falun Gong	152
1.3. Die Verbindung des Menschen mit Himmel und Erde im Falun Gong	153
<b>III. 2. Das Tao Yoga nach Mantak Chia</b>	<b>154</b>
2.1. Der Kleine Energie Kreislauf des Tao Yoga	155
2.2. Das Eisenhemd Qi Gong des Tao Yoga	157
<b>III. 3. Yoga</b>	<b>159</b>
<b>Ästhetik der Funktionallität</b>	<b>161</b>
<b>Assoziationen zu Kleists Marionettentheater.</b>	<b>165</b>
Prinzipien fernöstlicher Kampfkünste	171
<b>Körperschwerpunkt und Ort der Aufmerksamkeit</b>	<b>174</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>187</b>
Internetquellen:	190

Leseprobe  
Layout kann abweichen

# Leseprobe

Layout kann abweichen

## Geleitwort

Mit Betreten des imposanten Campus der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) mit fast 6.000 Sportstudierenden fällt mit Blick auf die Sportanlagen und in das Vorlesungsverzeichnis die enorme Disziplinenvielfalt auf. Sehr viele Sportarten können praktisch „studiert“ werden. Zudem bestehen viele Institute und Seminare, um diverse Bereiche der Sportwissenschaft zu vertiefen.

Während sicherlich die meisten der Studierenden Sport lieben, dies im Studium praktizieren wollen und die theoretischen Grundlagen zunächst sekundär sind, gibt es bei einigen aber die Suche nach „Lebensinnkommunikation“. Die Suche nach dem „Warum“ des Fasziniertseins des Sports möchten diese beantwortet wissen. Diese Frage erhellt die Disziplin der „Sportphilosophie“, die an der DSHS Köln einen eigenen Lehrstuhl besitzt – den einzigen in Deutschland.

Auch Sebastian Nippold war einer dieser Suchenden und Fragenden. Gemeinsam lernten wir uns im „Philosophischen Seminar“ kennen und arbeiteten dort gemeinsam für unsere Frau Prof. Dr. Ransch-Trill, der damaligen Leiterin des Instituts. Sebastian Nippold war im Sportbereich der asiatischen Kampfkünste beheimatet und war davon fasziniert. Die begleiteten Seminare und Übungen besuchte er bei Dr. Gerd Helmer, einem damaligen Dozenten und Lehrbeauftragten des „Philosophischen Seminars“, der sich bereits in den 90’ern darauf spezialisierte und ein Experte in dem Bereich der philosophischen Grundlegung der asiatischen Kampfkünste war. Seine Seminare lauteten beispielsweise „Die traditionellen Inneren Kampfkünste Chinas im Kontext der Daoistischen Philosophie“.

Sebastian Nippold besuchte zahlreiche dieser Veranstaltungen und entwickelte sich immer mehr zu einem Experten auf dem Gebiet. Zum Abschluss seines Studiums verfasste er daher eine Diplomarbeit mit dem Titel: „Die chinesische Kampfkunst Baguazhang – Das Baguazhang im Kontext der Daoistischen Philosophie“. Diese durfte

ich begleiten und begutachten. Aus dieser Diplomarbeit ist das vorliegende Werk entstanden. Deshalb freue ich mich nach vielen Jahren nun ein Geleitwort dazu schreiben zu dürfen. Es zeigt, dass Sebastian Nippold für diesen existentiellen Lebensbereich nach wie vor „brennt“. Letztlich ist diese Arbeit des Verfassers das einzige mir bekannte Werk, das in deutscher Sprache eine wissenschaftliche (!) Darstellung des Baguazhang im Kontext der Daoistischen Philosophie wagt und vorlegt.

So kann Sebastian Nippold zeigen, dass das Baguazhang weit mehr als nur eine Kampfkunst ist. Vielmehr ist es eine Lebenslehre, eine Lebensphilosophie, was durch den überzeugenden Bezug zur Daoistischen Philosophie deutlich wird – Baguazhang und Daoismus gehören also zusammen. Diese Erkenntnis leitet Sebastian Nippold sorgfältig und umfassend her, indem er zuerst in die theoretischen Grundlagen des Baguazhang einführt. Erst durch das Verständnis des Wushu und des Daoismus ist das Wesen des Baguazhang verstehbar. Neben diesem Aufweis von theoretischer Seite her, zeigt Sebastian Nippold auch von der Praxis des Baguazhang her, wie die Praxis von der Daoistischen Philosophie durchdrungen ist. Dies macht er insbesondere durch seine Bezüge zum Begründer des Baguazhang, Dong Haichuan und seinem Schüler Sun Lutang, der im Baguazhang nicht nur eine Kampfmethod, sondern auch eine Methode zur Selbstvervollkommnung sieht und lehrt.

Insgesamt zeigt sich, dass Sebastian Nippolds gesuchte „Lebens-sinnkommunikation“ fruchtbringend und existentiell durchdringend stattgefunden hat. Sebastian Nippold ist ein begeisterter Verfechter der ganzheitlichen Philosophie des daoistisch beeinflussten Baguazhang und zu einem Experten auf diesem Gebiet geworden.

**Dr. Tim Nebelung**

Studiendirektor am ZfsL Kleve,

Spielerberater und -vermiDler

LehrbeauDragter der DSHS Köln

# PROLOG

## 1. Gegenstand der Untersuchung: das Baguazhang

Baguazhang ist eine chinesische Kampfkunst. Die Gesamtheit der chinesischen Kampfkünste lässt sich unter dem Begriff Wushu zusammenfassen. Wushu lässt sich unterteilen in Modernes und Traditionelles Wushu sowie in Inneres und Äußeres Wushu. Eine Einordnung des Baguazhang in das System Wushu wird in Kapitel I. 1. vorgenommen.

Die chinesische Kampfkunst ist ein mythenreiches Feld, mit Geschichten von großen Meistern und herausragenden Einzelkämpfern. Das Bild der chinesischen Kampfkünste ist in Europa mitgeprägt, von einer Vielzahl von Kung Fu Filmen. Innerhalb dieser Filme gibt es ein breites Spektrum von fantastischen Fähigkeiten, die nicht selten die Glaubwürdigkeit übersteigen. Woher aber kommt diese übersteigerte Darstellung von Fähigkeiten in den Filmen über chinesische Kampfkunst, in denen Menschen über Wasser laufen („Hero“) oder auf Baumwipfeln Schwertkämpfe führen („Tiger and Dragon“)?

Dieser Aspekt gehört mit zu der Frage: „Was ist chinesische Kampfkunst?“. Diese Frage kann nur im Kontext der Daoistischen Philosophie beantwortet werden. Nur so werden die tieferen Ebenen des Baguazhang sichtbar, denn dort liegen seine Wurzeln. Und ebendort befinden sich die Grundlagen der mythenreichen Darstellung von Fähigkeiten.

## 2. Methode

Der erste Schwerpunkt dieser Arbeit besteht darin, in die für die Kampfkunst relevanten Aspekte des Daoismus einzuführen (Kapitel I. 2.). Dies geschieht, um das Baguazhang in den Kontext der Daoistischen Philosophie stellen zu können. Die Einführung in den Daoismus beinhaltet einen historischen Abriss über dessen Entstehung (Kapitel I. 2.2.), Ver-

## PROLOG

breitung und Ausdifferenzierung (Kapitel I. 2.3.) und endet mit einer Einführung in die inhaltliche Ebene des Daoismus (Kapitel I. 2.4.). Diese Einführung in die Inhalte ist bereits einer Numerologie untergeordnet, die die Übertragung der daoistischen Aspekte auf das Baguazhang erleichtert. Der Zugang zur inhaltlichen Ebene des Daoismus ist nötige Voraussetzung zu einem Verständnis der Frage: „Was ist eine Daoistische Kampfkunst?“. Die Antwort hierauf wird anhand des Baguazhang in Kapitel I. 3. gegeben.

Hier liegt der zweite Schwerpunkt dieser Arbeit, nämlich das Baguazhang vorzustellen. Hierzu wird zunächst der Begriff geklärt und dann ein geschichtlicher Abriss, von der Entstehung bis zur heutigen Situation, gegeben. (Kapitel I. 3.2.-3.4.). Damit wird auch die Ausdifferenzierung des Baguazhang dargelegt und dessen Bild in der Literatur vorgestellt.

Nachdem in Kapitel I. alle theoretischen Grundlagen gegeben wurden, das Baguazhang verstehen und einordnen zu können, soll in Kapitel II. in die Praxis des Baguazhang eingeführt werden. Hier werden die Bewegungen des Baguazhang im Kontext der Daoistischen Philosophie beleuchtet.

Dies geschieht zunächst in einer allgemeinen Übertragung der Daoistischen Philosophie auf die Praxis des Baguazhang (Kapitel II. 2.). Dieser Abschnitt ist von seinem Aufbau der Numerologie aus Kapitel I. 2. angepasst, so dass die Parallelen zwischen Daoistischer Philosophie und daoistischer Praxis (hier Baguazhang) sichtbar werden. Und dann im speziellen, wenn das Baguazhang von Sun Lutang vorgestellt wird (Kapitel II. 3.).

Das Baguazhang von Sun Lutang wird herangezogen, um bei den Beschreibungen der Bewegungen, mit konkreten Beispielen arbeiten zu können. Hierfür ist das Baguazhang von Sun Lutang aus zwei Gründen besonders geeignet. Erstens zeichnet sich der Sun Stil des Baguazhang durch die Klarheit seiner Bewegungen aus, was das Verständnis vereinfacht. Zweitens ist Sun Lutang der einzige Baguazhang-Meister, der selber etwas über seinen Stil niedergeschrieben hat.

### 3. Ziele der Arbeit

Nach dem geschichtlichen Abriss über die Entstehung und Ausdifferenzierung des Baguazhang und dem konkreten Beispiel anhand des Sun Stils, so wie dem Ausblick auf die heutige Situation und der Einordnung in das System Wushu, soll die Frage: „Was ist Baguazhang?“ beantwortet sein. Über diese Aspekte hinaus, wird die Frage erweitert, durch die Annahme, dass sich hinter der Praxis des Baguazhang ein „tieferer Sinn“ befindet. Mit „tieferer Sinn“ sind „Ziele“ der Praxis des Baguazhang gemeint, die nicht durch die Einordnung in das System Wushu oder durch die Betrachtung der Bewegungen offenbart werden.

Somit ist das weitere Anliegen der Arbeit, das Bild des Baguazhang dahingehend zu vervollständigen, den „tieferen Sinn“ bzw. die möglichen „Ziele“ des Baguazhang aufzuzeigen. Da das Bild des Baguazhang in der Literatur diesbezüglich weitestgehend unzureichend ist, werden die allgemeinen Ziele des Daoismus herausgestellt und die Praxis des Baguazhang schließlich in diesen Kontext gebracht.

Das Kapitel III. gibt Anregungen, bei der Betrachtung des Baguazhang, interdisziplinär zu denken. Somit soll ermöglicht werden, dass die unausgereiften Beschreibungen, wie sie in der heutigen Literatur vorliegen, in Zukunft konkretisiert werden können. Dies soll gewährleistet sein, indem auf die Vergleichbarkeit diverser Kultivierungsmethoden und dem Baguazhang hingewiesen wird. Hierbei wird die Definition von Kultivierungsmethoden noch offen gelassen, da es sich in diesem Kapitel lediglich um einen Ausblick handeln soll.

Soviel sei hier schon gesagt, die Daoistische Kampfkunst Baguazhang hat nicht einzig und allein das Ziel, einen Gegner zu besiegen, worauf dieses Kapitel hinweisen soll.

Neben den genannten Zielen, soll die vorliegende Arbeit dem interessierten Laien oder dem Baguazhang-Praktizierenden als Nachschlagewerk dienlich sein. Neben den daoistischen Inhalten, die bei der Praxis des Baguazhang relevant sind, können auch konkrete Hinweise zur Aus-

## PROLOG

führung der Übungen abgeleitet werden. Zum Beispiel durch die Auflösungen der acht Forderungen, die im Baguazhang Training geübt werden können, wie in Kapitel II. 2.9.3 gezeigt.

Ende der Leseprobe

Sie können sich weiter informieren:

<https://skk-nippold.de/testfeld/blog/>

Ein Exemplar direkt beim Verlag bestellen:

<https://www.verlagdrkovac.de/978-3-339-11802-8.htm>

Ein Exemplar beim Autor bestellen:

<https://www.sebastiannippold.skk-nippold.de/veroeffentlichungen.html>

# Leseprobe

Layout kann abweichen