

# BAGUA Summer- Class



## Was ist BAGUA:

Es gibt traditionellerweise 3 so genannte innere Kampfkünste aus China. Die Mutterdisziplin ist heute unter dem Namen Taiji bekannt. Bagua bzw. im vollen Namen Bagua Zhang gilt als Tochter des Taiji und ist entwicklungsgeschichtlich etwas jünger. Innere Kampfkunst bedeutet nun nicht, dass Gegner nur im Geist bekämpft werden. Vielmehr wird dadurch zum Ausdruck gebracht, dass diese Disziplinen nicht nur den Aspekt der realistischen Selbstverteidigung enthalten sondern auch den der Gesunderhaltung und energetischen und persönlichen Weiterentwicklung.

Bagua ist schneller, und dynamischer als das Taiji, und wurde im Kampfaspekt vor allem dafür entwickelt es mit mehreren Gegnern zur gleichen Zeit aufnehmen zu können. Im gesundheitlichen Aspekt wird vor allem das Gleichgewicht, und die Koordination geschult. Einige der Bagua Forms könnte man durchaus auch als Body Shaping Forms bezeichnen, weil die Ausführung durchaus auch muskuläre Anforderungen stellt, die sich sehr positiv bemerkbar machen. Auch energetische Aspekte, Zentrierung und Beruhigung des Geistes und eine damit verbundene allgemeine Energetisierung sind im Bagua enthalten.

## Inhalte:

- Bagua Schritttechnik – Mudd Steping
- Bagua Grundübungen und Bagua Qigong
- Bagua Circular Form
- Bagua Linear Form
- Bagua Pole (Stock) Form
- Selbstverteidigungsanwendungen aus dem Bagua
- Fighting Coordination Tools (the Bagua part of it)
- Bagua Palms und Bagua Standübungen
- Bagua Partnertraining

## Für Anfänger und Fortgeschrittene!!

**Keine Vorkenntnisse erforderlich!!**

**Keine Anmeldung erforderlich!!**

Die Bagua Summer-Class ist eine offene Trainingseinheit, die jeden Samstag bei brauchbarem Wetter ab 23. Mai stattfindet. Beginn ist 18:00 Ende etwa 20:00. Location ist die Veranstaltungswiese beim großen Holzkreuz im Grazer Stadtpark. Pro Samstag- Abend Einheit **5€** pro Person. Die jeweils nächsten Termine werden immer aktuell auf unserer Homepage veröffentlicht bzw. bei den Trainings bekanntgegeben.

## Weitere Infos persönlich unter:

Egwin Ertl +437650/3744222

[kontakt@lebenswind.com](mailto:kontakt@lebenswind.com)

[www.lebenswind.com](http://www.lebenswind.com)