



## LEBENSWIND Bagua Linear Form Infosheet

**Erstmals in Österreich! Eine seltene Form! Umfassende Wirkungen!**

Bagua ist wie auch Taiji eine so genannte innere Kampfkunst aus China. Im Bagua hat sich der Kampfaspekt noch viel deutlicher erhalten, und die Forms wurden weit weniger über die Jahre verwaschen, als dies bei vielen modernen Taiji Forms leider Gottes der Fall, ist, die nur noch der Köhr im Wettkampf dienen. Im Bagua gibt es zwei Basis Forms. Die Circular Form und die Linear Form. Weiters eine ganze Menge Waffenforms, sowie Tierformen.

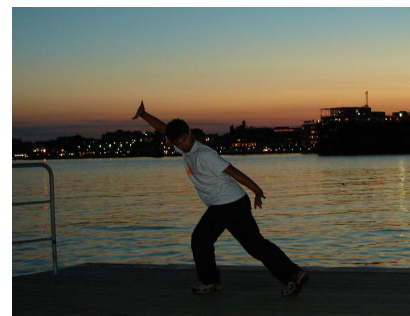
Die Bagua Linear Form gilt als die Fighting Form des Bagua, und wird eigentlich original von vorne bis hinten durchgehend im „explosiv“ Modus ausgeführt. Es gibt davon auch Qigong Ausführungen, die schlicht den harmonisierenden und Energie entwickelnden Aspekt mit einbringen.

Die Form eignet sich hervorragend zum Training der in der Kampfkunst benötigten Muskelgruppen, und der nötigen Koordination, ist aber auch allgemein ein Glanzstück an System wenn es um Körperertüchtigung geht. Für Frauen ist die Bagua Linear Form auf jeden Fall eine absolute Bodyshaping Form, da alle Notwendigkeiten für das Straffen der Strukturen und das in Form bringen des Kreislaufs ebenfalls enthalten sind.

Die Aspekte energetischer Entwicklung und heilender therapeutischer Wirkung sind ohne Übertreibung nahezu genauso ausgearbeitet darin enthalten wie in der Sternform des Taiji, der Yang Lu Chan Form.

Wirkungen der Form (Liste nicht vollständig):

- verbessert die Koordination
- verbessert das Gleichgewichtsgefühl
- entwickelt und trainiert die Muskulatur
- trainiert das Herz- Kreislaufsystems
- verbrennt überschüssiges Körperfett
- stärkt das Immunsystems
- harmonisiert den Stoffwechsel
- geistiger Ausgleich
- energetischer Ausgleich



**Egwin Ertl LEBENSWIND**

Zentrum für natürliche Lebensweise und innere Kampfkunst

+43/650/3744222 [kontakt@ebenswind.com](mailto:kontakt@ebenswind.com) [www.lebenswind.com](http://www.lebenswind.com) [www.wtba-austria.at](http://www.wtba-austria.at)

Bankverbindung: BAWAG BLZ.: 14000 KtNr.: 86010854123

BIC: BAWAATWW IBAN: AT021400086010854123