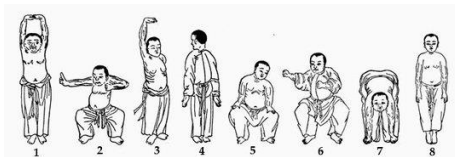


Die Acht Brokat-Übungen (Baduanjin) (zusammengestellt für Swisslife)



Die „Acht Brokate“ (chinesisch: Pa Tuan Chin) ist eine sehr beliebte Übungsreihe des Qi Gong (Qi=Kraft; Gong=Disziplin, Ausdauer, u.ä.). Der Name bezieht sich auf die Feinheit und die Kostbarkeit eines Brokatgewebes.

Die Übungen gehen bis ins 2. Jahrtausend zurück und werden in China und heute auch anderswo als regelmässige Übung zur Erhaltung einer guten Gesundheit in verschiedenen Variationen weitergegeben. Sie wirken insbesondere auf die Energie-Funktionskreise (Meridian-System).

Im Video sind die Übungen 2,3,4,7 und 8 zu sehen; die Übung 2 wirkt sich insb. auf die Atmungsorgane und den Funktionskreis der Lunge aus zur Stärkung des Immunsystems. Wiederholt jede Übung links und rechts mindestens 3 Mal.

1. Den Himmel mit beiden Händen unterstützen

⇒ um die "Drei Erwärmer" zu regulieren. Zum "Dreifachen Erwärmer" gehören Organe wie Milz, Magen, Leber, Niere und Herz.

2. Bogen spannen und auf den Adler zielen (Zuo You Kai Gong)

⇒ Die Sehnen werden beim Spannen des Bogens geöffnet. Die Übung öffnet die Brust, vertieft die Atmung und verbessert den Kreislauf.

3. Hände einzeln heben (Tiao Li Pi wie Pi Dan Ju)

⇒ um die Milz und den Magen zu stärken.

4. Nach hinten schauen (Wu Lao Qi Shang Xiang Hou Qiao)

⇒ um die Wirbelsäule, den Nacken und die Augen zu stärken

5. Kopf und Schwanz wiegen wie ein Fisch im Wasser

⇒ um das Feuer des Herzens zu verteilen.

6. Mit beiden Händen die Füsse fassen

⇒ um die Nieren, die Hüften und das Kreuz zu stärken und stabilisieren.

7. Fäuste ballen und mit den Augen funkeln (Cuan Quan Nu Mu Zeng Qi Li)

⇒ um die Kräfte der Leber zu stärken.

8. Ferse heben und den Rücken fallen lassen Bei Hou Qi Dian Zhu Bing Xiao.)

⇒ Um alle Beschwerden und Krankheiten zu vertreiben.

Nächstes Mal kommen die restlichen Übungen dazu.

Übung 2: Den Bogen schiessen

1. Aufrecht stehen, etwas weiter als Schulterbreit, Knie leicht gebeugt (Reitstellung);
2. Arme vor der Brust gekreuzt, linker Arm vor dem rechten;
3. linke Hand zu Faust ballen, Zeigefinger nach oben strecken.
4. linke Faust nach links bewegen (Blick folgt Hand), Arm in Schulterhöhe strecken,
5. gleichzeitig rechts Faust ballen, diese mit gebeugtem Ellenbogen bis Schulterhöhe strecken;
6. Finger der linken Hand auseinanderspreizen und rechte Faust lösen (Pfeil schiessen);
7. beide Arme von der Seite zurück vor die Brust ziehen und kreuzen, diesmal mit rechtem Arm vorn und gleiche Übung rechts wiederholen
8. Schluss: Beide Arme sinken lassen.

Übung 3: Die Hände einzeln heben um die Milz und den Magen zu regulieren.

1. Aufrecht stehen, Arme hängen lassen; Finger dicht nebeneinander, Handfläche zum Boden;
3. linken Arm seitlich spiralförmig nach oben führen, Handinnenfläche oben Finger nach rechts gerichtet;
4. gleichzeitig rechte Hand mit Handinnenfläche nach unten, Fingerspitzen nach vorn drehen und kraftvoll nach unten drücken;
5. den linken Arm seitlich nach unten führen und gleichzeitig rechter nach oben;
6. rechte Handinnenfläche nach oben drücken, linke Handinnenfläche nach unten, Finger nach vorn;
7. Schluss: Rechter Arm sinken lassen und in Ausgangsposition

Übung 4: Nach hinter sich schauen, um 5 Ermüdungen und 7 Sorgen zu lindern.

1. Aufrecht, Kopf gerade, Arme hängen lassen, Handinnenflächen gegen Körper;
2. Schultern leicht zurückziehen, Brust nach vorn, Kopf langsam rechts bis ca. 90°;
3. Blick so weit wie möglich nach hinten richten, ohne Körper weiter zu drehen;
4. Blick wieder bis 90° und zusammen mit Kopf langsam nach vorn bewegen, gleichzeitig Brust und Schulter in Normalposition zurück;
5. Dasselbe nach links und zurück zu Ausgangsposition

Übung 7: Fäuste ballen und mit den Augen funkeln, zur Stärkung der Lebenskraft.

1. Beine ca. 3 Fuss lang auseinander, Knie in Reitstellung (Ma-Bu);
2. Fäuste in Taille, Handflächen nach oben gerichtet;
3. linke Faust langsam aber mit voller innerer Kraft schräg nach vorn stossen, bis Arm gestreckt, Körper spiralförmig weiter drehen und Fäuste drehend öffnen;
4. mit Augen klar geradeaus schauen/starren (mit Augen funkeln);
5. linke Faust wieder zur Taille führen und in Ausgangsstellung zurück, entspannen;
6. dasselbe mit rechter Faust etc.

Übung 8: Rücken ziehen + rütteln (und fallen lassen), Beschwerden ausschütteln.

1. Füße nebeneinander, Handflächen seitlich bei Oberschenkel, Fersen heben;
2. Kopf nach oben heben, Körper strecken, dann Fersen fallen lassen;
3. schütteln und entspannen.