

Acht Brokate (baduanjin)

Historisches

Die Acht Brokate (baduanjin) sind eine alte chinesische Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Frühe Formen werden bereits bei Xu Sun (239-374 n.Chr.) erwähnt. Die Methode besteht aus 8 einzelnen Übungsabschnitten, die zunächst relativ unabhängig nebeneinander standen und erst später in eine Folge gebracht wurden. Der Begriff „Brokat“ (jin) bezeichnet einen in China sehr geschätzten Seidenstoff und bringt damit die Wertschätzung und Achtung für diese Übungen zum Ausdruck.

Traditionell übt man die Sequenz im Stehen, aber auch das Praktizieren in sitzender Position, im Gehen oder sogar im Liegen ist möglich.

Grundlegende Prinzipien

Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit

Die angestrebte Entspannung findet sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene statt. Die körperliche Entspannung führt dabei nicht zu Schläffheit oder Kraftlosigkeit, sondern es wird eine angenehme Lockerung angestrebt, verbunden mit einem Gefühl von innerer Festigkeit und Kraft.

Das Anstreben geistiger Ruhe bedeutet nicht das Auslöschen aller Gedanken, sondern es wird vielmehr eine Ausrichtung der geistigen Aktivitäten auf die Übung und ihre Anforderungen angestrebt. Dabei fördern sich Entspannung und Ruhe gegenseitig.

Unter Natürlichkeit versteht man, dass jeder Übende entsprechend seinen eigenen Bedingungen eine Übung etwas anders ausführt. Die vorgeschriebenen Körperhaltungen und Bewegungen werden mit fortschreitender Übungspraxis individuell angepasst, so dass durch kleine Unterschiede der eigene Übungszustand verbessert wird.

Vorstellungskraft und Qi folgen einander

Mit Vorstellungskraft (yi) sind geistige und mit Qi im weitesten Sinne physiologische Aktivitäten (z.B. Wärmegefühl, Qi-Fluss) gemeint. Zunächst folgt das Qi verzögert der Vorstellungskraft, wobei diese Zeitspanne mit längerer Übungspraxis immer kürzer wird, bis Vorstellungskraft und Qi in völligem Einklang sind. Da die Vorstellungskraft potentiell sehr stark ist, sollte sie nicht zu konkret, sondern nur vage und unscharf eingesetzt werden. Am besten ist es, in Entspannung, Ruhe und Gelassenheit zu üben. Ein Wohlbefinden während und nach der Übung zeigt den richtigen Umgang mit der Vorstellungskraft.

Bewegung und Ruhe gehören zusammen

Es wird unterschieden zwischen Übungen in Bewegung (donggong) mit äußerer Bewegung des Körpers und innerer, geistiger Ruhe sowie Übungen in Ruhe (jinggong) mit innerer Bewegung des Qi und äußerem Ruhezustand des Körpers. Bei den hier praktizierten Acht Brokaten werden äußere Bewegung und innere Ruhe betont: in der Bewegung wird die Ruhe gesucht.

Oben „leicht“ („leer“) - unten „fest“ („voll“)

Als Grenzlinie zwischen oben und unten wird die Nabelhöhe angenommen. Beim Üben wird der unteren Stabilität, dem festen Fundament große Aufmerksamkeit gewidmet. Sobald sich die untere Stabilität eingestellt hat, ergibt sich die obere Leichtigkeit auf natürliche Weise von selbst (Kraftentfaltung im Verhältnis „unten 7 zu oben 3“).

Das richtige Maß

Es gilt, das richtige Maß für das eigene Üben zu finden. Eine lockere, natürliche und angenehme Körperhaltung, die der eigenen Kraft angemessen ist (Höhe der Position, Schrittbreite, Verhältnis von Anspannung und Entspannung). Die Vorstellungskraft sollte nicht zu stark, aber auch nicht zu verschwommen eingesetzt werden. Zu Beginn der Übungspraxis ist es am besten, der Atmung keine besondere Aufmerksamkeit zu widmen; es wird sich bei Einhaltung der vorstehend genannten Prinzipien ganz von selbst eine natürliche Bauchatmung einstellen (stabile, langsame, tiefe, feine und gleichmäßige Atmung). Im Allgemeinen gilt die Regel, beim Steigen einzusatmen und beim Sinken auszuatmen; dabei ist der Mund leicht geschlossen und der Atem strömt über die Nase ein und aus. - Wichtig ist, nie bis zur Erschöpfung oder bis zum Überdruß zu üben. Die Übungsdauer sollte jedoch mindestens 20-30 Minuten betragen, da das In-die-Ruhe-Treten eine gewisse Zeit benötigt und die Übungen ihre Wirkung nur im Zustand geistiger Ruhe voll entfalten können.

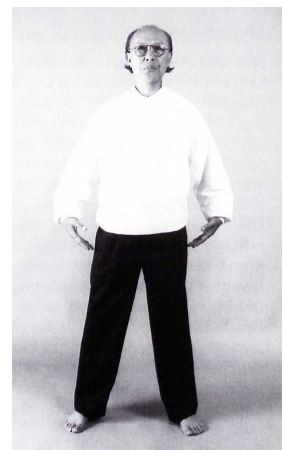
Schritt für Schritt üben

Um die erwünschten Wirkungen zu erzielen, muss man regelmäßig und ernsthaft üben, ohne nach schnellen Effekten zu streben. „Auf die Dauer ist das langsame Schreiten schneller als das ungeduldige und hastige Gehen.“

Vorbereitungsübungen

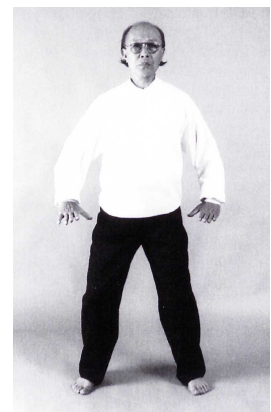
Stehen wie eine Kiefer (Hängende Arme mit aufspannender Kraft)

Natürliche Standhaltung, Fersen geschlossen, Fußspitzen leicht zur Seite; Körper locker und entspannt; rechten Fuß geradeaus drehen und Gewicht nach rechts verlagern; linken Fuß mit „schleifendem Schritt“ zum schulterbreiten Stand stellen (Füße stehen parallel); Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen; Brustkorb und Schultern entspannt; Rücken natürlich aufgerichtet und gerade; Lendenbereich, Kreuz und Hüften entspannen; Becken leicht senken (inneres Schließen des Beckens, Steißbein nach unten gerichtet); Knie leicht beugen (Kraft der Knie nach innen gerichtet, aber in einer Linie über den Füßen, nicht „In-die-Knie-Gehen“); beide Arme leicht nach außen aufspannen, so dass die Achseln geöffnet sind und die Handflächen zum Körper zeigen (schließende und öffnende Kraft im Verhältnis 7:3); Ellbogen mit nach unten hängender und aufspannender Kraft; Handgelenke in das Rund der Arme einbezogen; Finger locker und natürlich gespreizt; Kopf und Nacken aufrecht, Kinn leicht angezogen; Blick entspannt und freundlich geradeaus gerichtet; Mund leicht geschlossen; natürliche und ruhige Atmung; natürliche Aufrichtung des Körpers als Ergebnis unterer Stabilität.



Übergang (Die 5 Finger zeichnen das Taiji)

Langsame Kreisbewegung der Hände in Verbindung mit Steigen und Sinken des Körpers; Körper lockern und sinken; die Hände langsam auf Kreislinien nach hinten, zur Seite, nach vorne und wieder neben die Hüften bewegen (Hände gegen einen sanften Widerstand, z.B. durch Wasser, bewegen); am Ende zeigen die Handflächen nach unten.



Zwei Bälle ins Wasser drücken

Körperposition wie bei der ersten Vorbereitungshaltung oder etwas tiefer; die Arme bilden eine nach außen gespannte Bogenlinie und die Finger zeigen leicht zueinander; Kraft der Handflächen nach unten gerichtet (mit elastischer Kraft zwei Bälle gegen den Widerstand des Wassers nach unten halten, Auftrieb des Wassers als Gegenkraft); Finger natürlich gespreizt, Daumen leicht abgespreizt; Abstand zwischen Daumen und Hüfte etwa eine Faustbreite; nach außen gerichtete Kraft der Ellbogen.

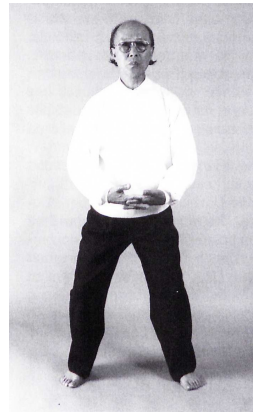
Acht Brokate

Übergang (Die 5 Finger zeichnen das Taiji)

Langsame Kreisbewegung der Hände in Verbindung mit Steigen und Sinken des Körpers; Körper lockern und sinken; Hände etwas zur Mitte und nach vorne führen; Steigen der Hände mit gleichzeitigem Heben des Körpers; nach links und rechts zur Seite öffnen; Senken mit gleichzeitigem Sinken des Körpers; Wenden der Handflächen nach oben vor dem Unterbauch (Dantian); Arme bilden einen Kreis; Einklang zwischen Kreisbewegung der Hände und dem Heben und Senken des Körpers.

Tragen und Umfassen

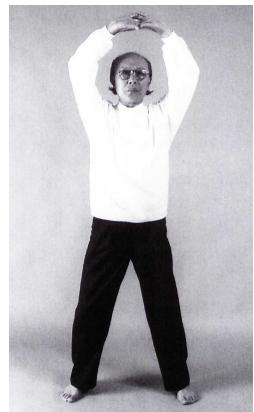
Arme bilden einen Kreis vor dem Körper; Handflächen nach oben gewandt und Finger locker verschränkt (alternativ in balltragender Haltung); Abstand zwischen Unterbauch und Händen etwa 1-2 Faustbreiten; in der Vorstellung einen Ball aus dem Wasser herausheben und tragen; zusammenziehende Kräfte zwischen den Fingern.



1. Halte das Universum mit beiden Händen und reguliere die Drei Erwärmer

Ausführung

Finger locker vor dem Unterbauch (Dantian) verschränkt, Handflächen zeigen nach oben; mit Steigen bis in Brust-/Schulterhöhe heben, Handflächen nach unten wenden; Gewichtsverlagerung nach rechts und in schulterbreiten Stand nach links gehen; beim Senken des Körpers sinken die Arme mit; dann die Arme im Kreisbogen vor dem Körper nach oben heben, Handflächen zeigen zunächst nach vorne und dann nach oben; Hände über Kopfhöhe (Baihui), Körper richtet sich auf (Ruhehaltung kurz halten); Verschränkung der Hände lösen, mit Sinken die Arme auf Bogenlinie seitlich des Körpers nach unten führen; Gewicht nach rechts verlagern, linken Fuß zurückstellen; Handflächen vor dem Körper nach oben wenden und die Finger locker vor dem Dantian verschränken. Nach rechts ausführen.



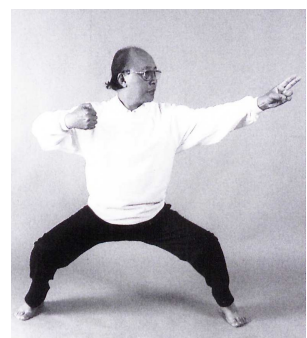
Besondere Aspekte

Finger locker verschränkt, Daumen berühren sich; Arme mit tragender und umfassender (bao), ergänzt durch aufspannende (cheng) Kraft; beim Heben die Handflächen nicht zur früh dem Körper zuwenden, das Wenden wird durch Entspannung von Schultern und Ellbogen eingeleitet; nach hinten gerichtete Kraft im Rückenbereich, nach vorne aufspannende Kraft; untere Stabilität; beim Senken der verschränkten Hände besonders auf Weichheit und Entspannung achten; Steigen wird durch ein natürliches Sinken eingeleitet; Hände stützen den Himmel, Schultern sind entspannt, Blick leicht nach unten gerichtet; Starre und Steifheit vermeiden; „klebrige Kraft“ beim Auseinanderziehen der Hände; Entfaltung und Verbreitung in alle 6 Richtungen; Steigen und Sinken von Armen und Körper beginnen und enden gleichzeitig; fließende Bewegung; Wechsel von Anspannung und Entspannung.

2. Nach links und rechts den Bogen spannen, als wollte man auf einen großen Vogel schießen

Ausführung

Hände vor dem Unterbauch zu Hohlfäusten ballen und bis auf Brusthöhe heben (Körper und Arme bilden ein Oval, Ellbogen hängen); linke Hand wird zur Pfeilhand (Zeige- und Mittelfinger zu Schwertfingern); rechter Fuß gerade und nach links in den Pferdschritt (Gesäßkraft und Kraft der Füße nach unten gerichtet, Knie höchstens eine Faustbreite innerhalb der Knielinie); Hände bis auf Nabelhöhe senken und einen Bogen spannen (Ruhehaltung kurz halten); Körper heben und Gewicht nach links verlagern (Füße eindrehen); Pfeilhand wird zur Hohlf Faust; beide Fäuste in Brusthöhe vor dem Körper zusammenführen; rechten Fuß zum linken stellen und



Körper gerade ausrichten; Fäuste auflösen und die Arme seitlich im Bogen nach unten führen; Hände vor dem Unterbauch wieder zu Hohlfäusten formen. Nach rechts ausführen.

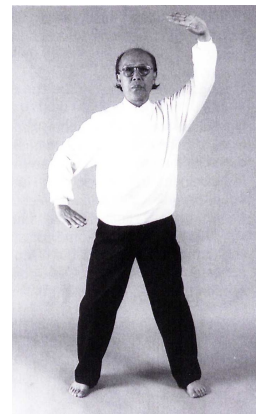
Besondere Aspekte

Stabile Haltung (Füße fest auf der Erde); beim Heben der Fäuste auf entspannte Schultern und hängende Ellbogen achten; im Pferdschritt unteren Rücken/Lendenbereich entspannen und schließende Kraft im Becken; Blick über die Pfeilhand hinaus in die Ferne gerichtet (Weite, „der Blick geht der Bewegung voraus“); Bogenlinien der Arme; Fausthand etwas mehr Kraft als die Pfeilhand (hängende Ellbogen); Verbindung von Laogong und Yongquan mit dem mittleren Dantian („Schließen der 5 Herzen“); Wechsel von Anspannung und Entspannung; beim Auflösen im queren Bogenschritt kurz innehalten (schließende Kraft der Beine).

3. Einen Arm heben, um Milz und Magen zu regulieren

Ausführung

Hände vor dem Unterbauch mit Handflächen nach oben; Hände bis etwas weniger als Schulterhöhe heben und Handflächen wenden; rechter Fuß gerade und nach links in schulterbreiten Stand; Hände auf Nabelhöhe senken (dabei sinken); linke Hand beschreibt einen Kreisbogen nach links vorne oben (Handfläche nach oben und leicht nach vorne); gleichzeitig beschreibt die rechte Hand einen Kreisbogen nach unten neben die rechte Hüfte (Handfläche nach unten, Fingerspitzen leicht nach innen); Körper richtet sich dabei auf (Ruhehaltung kurz halten, „Den Himmel stützen und die Erde stemmen“); Körper lockern; linker Arm senkt sich nach links außen und rechter Arm steigt nach rechts außen (beide Handflächen nach unten); Hände vor dem Körper auf Schulterhöhe zusammenführen, wieder auseinander führen und über die Seiten senken (balltragende Haltung); rechten Fuß ausdrehen und linken Fuß zurückstellen. Nach rechts ausführen.



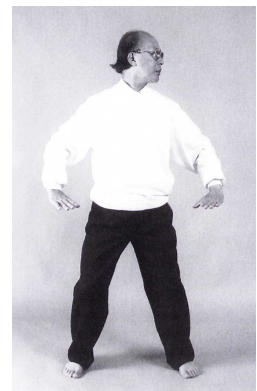
Besondere Aspekte

Beide Arme sollen ihre Endpositionen gleichzeitig erreichen; Bogenlinien der Arme und Finger; öffnende und schließende Bewegung in der Ruhehaltung; beim Auflösen die Arme durch Entspannen in die waagerechte Haltung bringen; beim Schließen der Arme in der Vorstellung einen Bambusstrauch umfassen, der sich mit elastischer Kraft ausbreiten will; Wechsel von Steigen und Sinken.

4. Blicke zurück auf die 5 Übertreibungen und die 7 schädlichen Einflüsse

Ausführung

Hände vor dem Unterbauch in balltragender Haltung (Handflächen nach oben); Hände bis auf Brust-/Schulterhöhe heben und dabei steigen; die Handflächen nach unten wenden; rechter Fuß gerade und nach links in schulterbreiten Stand (Gewicht und Kraft gleichmäßig auf beiden Füßen); Hände auf Nabelhöhe senken (dabei sinken); die Hände führen auf Bogenlinien jeweils zur Körperseite neben die Hüften (Ellbogen nach außen, Finger etwas zur Mitte gedreht); gleichzeitig den Kopf zur linken Seite wenden (ca. 60-70°, Ruhehaltung kurz halten); den Kopf zur Mitte wenden und die Hände auf Bogenlinien nach außen-oben und vor dem Körper in Brusthöhe zusammenführen; Hände auf Bogenlinien auseinander führen und über die Seiten senken (balltragende Haltung); rechten Fuß ausdrehen und linken Fuß zurückstellen. Im natürlichen Stand verharren bis sich das Qi wieder stabilisiert hat. Nach rechts ausführen.



Besondere Aspekte

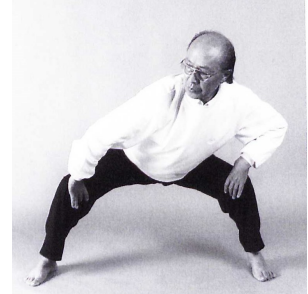
Am Ende der aufspannenden Bewegung der Arme drücken die Hände leicht nach unten und der Körper streckt sich etwas nach oben (Bogenform der Arme); in der Vorstellung andeutungsweise eine diagonale Verbindung zwischen mittlerem Dantian und rechter Fußsohle spüren; Blick ist

vage geradeaus in die Weite gerichtet; beim Schließen der Arme in der Vorstellung einen Bambusstrauch umfassen, der sich mit elastischer Kraft ausbreiten will; besondere Betonung von unterer Fülle und Stabilität; Wechsel von Steigen und Sinken.

5. Die Arme aufspannen, in den Pferd-Schritt gehen und das Herzfeuer vertreiben

Ausführung

Hände vor dem Unterbauch in balltragender Haltung (Handflächen nach oben); Hände bis in Schulterhöhe heben und Handflächen nach unten wenden; rechter Fuß gerade und nach links in den Pferdschritt (Oberkörper aufrecht mit leichter Tendenz nach vorne); Hände auf die Oberschenkel legen (Finger zur Beininnenseite, Daumen abgespreizt, Ellbogen zur Seite aufgespannt); Blick nach rechts vorne unten, den Rumpf nach rechts vorne beugen und dann in Bogenlinie nach links ziehen (Blick folgt der Bewegung, Ruhehaltung kurz halten); Rumpf auf einer Bogenlinie zur Mitte zurückführen und den Körper aufrichten; Arme auf Brusthöhe heben und vor dem Körper zusammenführen; Füße nach rechts drehen und Gewichtsverlagerung nach rechts; Arme im seitlichen Bogen nach unten führen; linken Fuß zurückstellen und Arme in balltragende Haltung. Nach rechts ausführen.



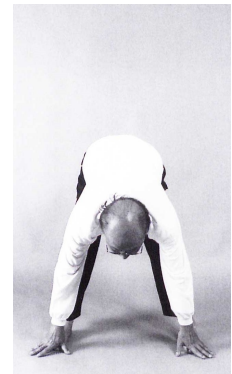
Besondere Aspekte

Aufmerksamkeit zu den Fußsohlen im Bereich der Yongquan (stabiler Stand); in hoher Pferdschritt-Position die Hände in Leistennähe und bei tiefer Position in Knienähe leicht auflegen (keine Stützfunktion der Hände); entspannter Lenden-Kreuz-Bereich als Angelpunkt der Kreisbewegung; in der Ruhehaltung ist eine „sitzende“ Gesäßkraft nach links unten gerichtet und der rechte Ellbogen gedehnt (beide Arme in Bogenform, Wurzelkraft im rechten Fuß).

6. Mit beiden Händen die Füße fassen, um das Nieren-Qi zu stärken

Ausführung

Hände vor dem Unterbauch in balltragender Haltung (Handflächen nach oben); Hände bis auf Brusthöhe heben und dabei steigen; die Handflächen nach unten wenden; rechter Fuß gerade und nach links in schulterbreiten, parallelen Stand; Hände senken und in Nabelhöhe auf Bogenlinien seitlich neben die Hüften führen (Körper sinkt); am Ende der Bewegung die Handgelenke entspannen und die Finger nach hinten „werfen“ (Fingerspitzen zeigen nach hinten); Arme parallel nach oben heben und Körper strecken (Handgelenke weich überstrecken, Handflächen zeigen nach oben, „den Himmel stützen“, Ruhehaltung kurz halten); den Körper vom Hüftgelenk aus nach vorne beugen und beide Handflächen vor die Füße legen (Knie sind durchgestreckt, Kopf etwas im Nacken, kurzes Innehalten); Körper entspannt aufrichten (Knie gelockert) und Arme bis auf Brusthöhe heben; Hände auf Bogenlinien zur Seite führen und seitlich des Körpers nach unten senken; rechten Fuß ausdrehen und linken Fuß zurückstellen. Nach rechts ausführen.



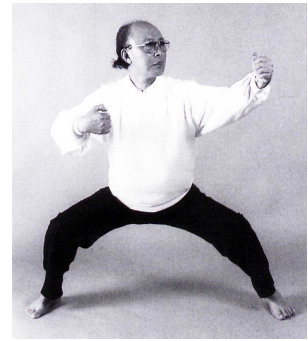
Besondere Aspekte

Füße stehen fest auf dem Boden; Entspannung in Schultern und Ellbogen; Bewegung des Hebens mit entspannten Armen; vor dem Nach-oben-Stützen sinkt der Körper etwas, beim Stützen des Himmels ist der Körper aufgerichtet und gestreckt (Knie locker); beim Beugen des Rumpfes bleibt der Rücken gerade sowie der Lendenbereich locker und entspannt; durchgestreckte Knie sind beim Beugen wichtiger als den Boden zu erreichen (Dehnung der Blasen-Leitbahn; kann man den Boden nicht erreichen, stellt man sich eine Verbindung der Handflächen zur Erde vor oder man umfasst mit den Händen die Fußknöchel); die Mitte (Dantian) bewahren; innerer Rhythmus von Verdichten und Entfalten.

7. Mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren

Ausführung

Hände vor dem Unterbauch zu Hohlfäusten formen und bis etwa auf Brusthöhe heben (Faustaugen zeigen nach oben, Abstand eine Faustbreite); rechter Fuß gerade, nach links in den Pferd-Schritt und dabei gleichzeitig die Fäuste auf Nabelhöhe senken; rechte Faust vor linker Faust nach unten und mit Kraft vor die Brust ziehen, linke Faust langsam nach links vorne oben drücken und stoßen (umwickelnde/spiralige Bewegung der Fäuste, Blick über die linke Faust in die Ferne, Ruuehaltung kurz halten); Körper aufrichten, rechten Fuß nach innen drehen und Gewicht nach links; Fäuste in Brusthöhe zusammenführen und rechten Fuß heranziehen; Körper gerade ausgerichtet; Fäuste öffnen und Hände in seitlichem Kreisbogen nach unten und zu Hohlfäusten vor dem Unterbauch. Nach rechts ausführen.



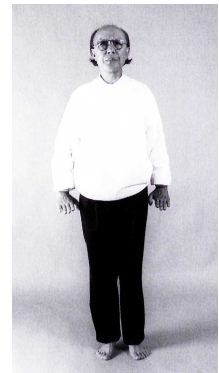
Besondere Aspekte

Beim Heben der Fäuste entspannte Schultern und Ellbogen; Gesäßkraft und Kraft der Füße nach unten (gute Stabilität vor dem Trennen der Fäuste); Vorstellung im mittleren Dantian bewahren (Bauch ein wenig eingehalten, Rücken gerade); Oberarme und Ellbogen haben einen Bezug zu Oberschenkeln und Knien; Kraft beider Fäuste nach vorne gerichtet (hintere Faust „7“ zu vorderer Faust „3“); Wechsel von starker Anspannung und großer Entspannung.

8. Lass dich 7mal auf die Fersen fallen und vertreibe alle Krankheiten

Ausführung

Hände vor dem Unterbauch in balltragender Haltung (Handflächen nach oben); Hände bis auf Brusthöhe heben und wenden; Fersen, Knie und Beine stehen zusammen (Winkel zwischen den Füßen ca. 90°); Beine sind gestreckt (aufrechte Haltung); Hände vor dem Körper heben und in Brust-/Schulterhöhe die Handflächen nach unten wenden; Hände langsam senken, in Nabelhöhe trennen und auf Kreislinien neben die Hüften führen (Fingerspitzen nach vorne, Finger eng zusammen); mit den Handflächen nach unten drücken, die Fersen heben, den Körper leicht recken und gleichzeitig einatmen (kurzer Halt); weich auf die Fersen fallen lassen, dabei ausatmen und den gesamten Körper entspannen; die Hände beschreiben einen Kreis nach vorn-oben-außen und kommen über die Seite zurück in die balltragende Haltung. 4- oder 8mal ausführen.



Besondere Aspekte

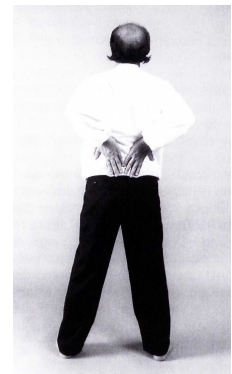
Blick entspannt geradeaus; Vorstellungskraft im mittleren Dantian; Wechsel von starker Anspannung und großer Entspannung (bis in die Fingerspitzen); nach dem Auf-die-Fersen-Fallen genügend Zeit lassen bis zum Wiederholen der Übung.

Abschlussübungen (shougong = „Einbringen der Ernte“)

Reibe die Shenshu

Hände auf Bogenlinien vor dem Körper auf Nabelhöhe führen (Handflächen zeigen nach unten); kurzes Innehalten; rechter Fuß gerade und nach links in schulterbreiten, parallelen Stand; kurzes Innehalten; Hände auf Bogenlinien nach hinten führen und Handflächen mit sanftem Druck auf die Shenshu-Bereiche legen (Handballen auf den Shenshu); Hände auf kleinen Kreislinien mit leichtem Druck nach unten und wieder nach oben führen (reibende Kraft geht von den Handballen aus, abwärts zur Seite außen und aufwärts neben der Wirbelsäule nach oben).

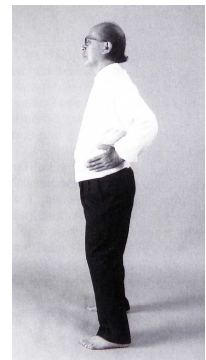
Vorstellungskraft während der gesamten Übung gleichzeitig im Bereich des mittleren Dantian, der Shenshu und des Mingmen; nach unten gerichtete Gesäßkraft und leichtes Beugen der Knie.



Schließe den Daimai

Finger langsam nach vorn richten und mit den ganzen Handflächen entlang der Gürtellinie (Daimai-Leitbahn) sehr langsam nach vorn streichen; Handflächen über dem mittleren Dantian übereinander legen.

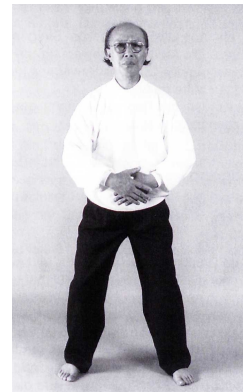
Zählt man das Reiben der Shenshu als 4 Zeittakte und das Schließen des Daimai ebenfalls als 4 Zeittakte so übt man: die Hände nach vorne bewegen = 5 und 6, die Finger übereinander führen = 7 und die Handflächen übereinander legen = 8).



Reibe das Dantian

Hände liegen übereinander auf dem Bereich des mittleren Dantian; die Hände in vier größer werdenden Kreisen um das Dantian führen (nach rechts unten beginnend); nach vier öffnenden Kreisen die Hände im Bereich der Magen-grube ruhen lassen (auf untere Stabilität achten); die Richtung wechseln und in kleiner werdenden Kreisen zum Dantian zurückkehren.

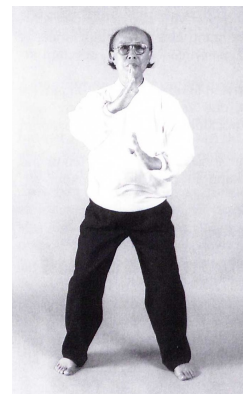
Sehr stabiler Stand mit Gewicht in der Mitte; mit der kreisenden Bewegung der Hände senkt und hebt sich der Körper.



Wasche die Laogong

Hände langsam vom Dantian lösen und auf einer Bogenlinie vor dem Körper nach oben vor die Brustmitte führen; Handflächen zeigen zueinander und stehen sich nahe gegenüber (Gebetshaltung, Blick über die Hände entspannt in die Ferne, zwei Handspannen Abstand zur Brust); linke Hand nach unten führen und gleichzeitiges Sinken des Körpers, rechte Hand steigt ergänzend etwas nach oben und gleichzeitiges Steigen des Körpers; abwechselndes Auf- und Abwärtsstreichen der Hände gegeneinander (4mal); zum Schluss befinden sich die Hände wieder auf gleicher Höhe.

Sehr stabiler Stand; zusammenziehende, verbindende Kraft („Magnetkraft“) zwischen den Laogong-Bereichen; Ausdehnung nach vorne und hinten-unten; in der Vorstellung das Qi aus den Laogong zum mittleren Dantian streichen.

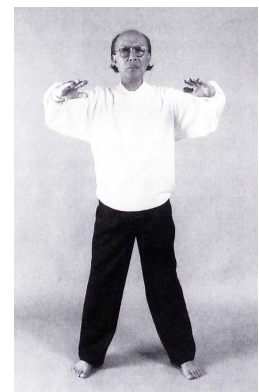


Führe das Qi zum Ursprung zurück

Hände aus der Gebetshaltung heraus öffnen (Handflächen nach unten); Hände trennen und in einer Kreisbewegung langsam zu beiden Seiten des Körpers nach außen und unten führen; mit dem Senken das Gewicht langsam nach rechts verlagern (rechten Fuß ausdrehen); linken Fuß zurückstellen; Arme hängen locker und entspannt neben dem Körper.

In der Vorstellung kommt das Qi aus allen Körperteilen langsam zur Mitte (mittleres Dantian) zurück. Dort wird es bewahrt und gespeichert.

Das sorgfältige Praktizieren der Abschlussübungen ist wichtig, um gestärkt und mit Wohlbefinden in den Alltag zurückzukehren.



Literatur

- Prof. Jiao Guorui: Die 8 Brokatübungen. Kulmbach: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, 7. Aufl., 2012. (Die hier vorliegende Zusammenfassung stammt aus diesem Lehrbuch, ebenso wie die Abbildungen.)
- Prof. Jiao Guorui: Qigong Yangsheng: Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft. Frankfurt/Main: Fischer Taschenbuch Verl., 10. Aufl., 2011.