


# DIE ACHT BROKATE

## Ba Duan Jin oder Die Acht Brokate

 <p>Eröffnung: „Das Qi wecken“ und in der Ausgangsposition stehen</p>	 <p>1. Übung: „Die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen hoch halten, um die inneren Organe zu regulieren.“</p>	 <p>2. Übung: „Als Bogenschütze positionieren, der links- und rechtshändig schießt.“</p>	 <p>3. Übung: „Einen Arm emporheben, um die Funktion von Milz und Magen anzupassen.“</p>	 <p>4. Übung: „Nach hinten schauen um Krankheiten zu verjagen.“</p>
 <p>5. Übung: „Den Kopf wiegen und den Körper senken, um das Herzfeuer zu vertreiben.“</p>	 <p>6. Übung: „Die Hände am Rücken herabbewegen und die Füße berühren, um die Nieren und Taille zu stärken.“</p>	 <p>7. Übung: „Die Fäuste ausstrecken und wütend mit den Augen starren, um die Kraft zu stärken.“</p>	 <p>8. Übung: „Die Fersen heben und senken, um Krankheiten zu heilen.“</p>	 <p>Abschlussposition: „Die Hände auf das Dantian legen.“ danach sich abreiben, Hände, Gesicht, Augen...</p>

Die 8 Brokate gehören zu den berühmten und ältesten Qigongformen Chinas.

Die im Namen verwendete Zahl „8“ (wörtlich 8 = ba und Stück = duan) verweist darauf, dass diese Methode aus 8 einzelnen Übungsabschnitten besteht. Ein „Brokat“ (das ist die Bezeichnung eines wertvollen, gemusterten Seidenstoffes) bringt die Freude an diesen Übungen, die Wertschätzung und Achtung ihnen gegenüber zum Ausdruck.

Ein bedeutender archäologischer Fund zur Geschichte des Qigong stellen die im Mawangdui-Grab (dat. 168 v. Chr.) in der Provinz Hunan gefundenen Werke dar: dort sind auf Seide geschriebene Übungshaltungen gefunden worden, die in den 8 Brokatübungen praktiziert werden. Es gibt keine überlieferte feste Ablauffolge der 8 Brokate und somit ca. 100 verschiedene Fassungen. Ähnliche Figuren sind auch unter anderen Namen bekannt z. B. die 5 Chinesen. Die 8 Brokate haben eine regulierende und gleichzeitig aufbauende Wirkung auf den ganzen Körper.

## Die 8 Brokate / die traditionelle Ablaufform:

### 1. Den Himmel mit den beiden Händen halten / reguliert die drei Erwärmer

Ausgangsposition: Schmäler Reiterstand Hände bzw. Finger vor dem Dantien verschränken.

Einatmen: Die Hände am Körper nach oben bewegen.

Vor dem Hals die Hände drehen und die verschränkten Hände mit den Handflächen nach oben strecken „Den Himmel stützen“ Aufmerksamkeit auf die Kraftachse zwischen Himmel und Erde mit dem Zentrum Dantien. Die Ellenbogen sind gebogen. Ausatmen: Die Arme sanft und mit Bedacht seitlich herunter führen. Die Hände wieder vor dem Dantien zusammenführen. Vorstellung:

Anheben und Einatmen: Vom Dantien ausgehend breitet sich die Energie aus zu den Fußsohlen und Handflächen, der Raum im Körper zwischen Himmel und Erde wird riesengroß. Ausatmen und Sinken: Die Fingerspitzen gleiten am wertvollen Brokatstoff entlang. Wirkung: Diese Übung reguliert und gleicht das Verhältnis in den 3 Erwärmer aus.

### 2. Den Bogen spannen und auf den Adler zielen / beruhigt den Geist

Ausgangsposition: Breiter und tiefer Reiterstand Die Arme kreuzen vor der Brust – linke Hand vorn.

Einatmen: Mit der Linken Hand ein Tigermaul formen. Den linken Arm nach links bewegen. Den Daumen zur Seite und den Zeigefinger gerade nach oben strecken. Die anderen Finger anwinkeln. Die Dehnung auf den Handballen richten. Der Ellenbogen bleibt gebeugt. Der rechte Ellenbogen zieht nach rechts Außen. Die rechte hohle Faust ist in Höhe der Achselhöhle. Die Brust und die ganze Rippenpartie (auch der obere Rücken) dehnt sich aus. Ausatmen: Die Hände und Arme kommen gekreuzt zurück vor die Brust. Wiederholen zur anderen Seite. Vorstellung: Ich schaue auf den Zeigefinger der Pfeilhand. Der Blick reicht darüber hinaus. Durch die Achtsamkeit kommt der Geist zur Ruhe. Die Aufmerksamkeit liegt auf einer diagonalen und vertikalen Kraftachse.

Wirkung: Die zweite Brokatübung verbessert die Atmung, Kreislauf und öffnet die Sehnen.

### 3. Hebe jeweils einen Arm, um Himmel und Erde zu stützen / reguliert Milz und Magen.

Ausgangsposition: Stehe Schulterbreit Die Hände in Brusthöhe – die Handflächen einander zugewandt. Einatmen: Die rechte Hand sinkt mit der Handfläche nach unten.

Die Fingerspitzen berühren fast die Hosennaht in Hüfthöhe. Die linke Hand steigt gleichzeitig nach oben. Die Handfläche zeigt nach oben, die Fingerspitzen weisen nach rechts. Dabei öffnen wir den linken Rippenbogen so weit es geht. Die Aufmerksamkeit der Dehnung liegt auf dem Handballen. Die Ellenbogen sind gebeugt. Ausatmen: Die Hände und Arme kommen zurück vor die Brust.

Wiederholen zur anderen Seite. Vorstellung: Die Aufmerksamkeit liegt auf der diagonalen Kraftachse. Die untere Hand gibt Stabilität und wird von der Erdenergie genährt. Wirkung: Die Auf- und Abwärtsbewegungen der dritten Brokate regulieren den Funktionskreis „Mitte“.

### 4. Nach hinten sehen auf die Schwächen sehen / Qi spiralförmig um die Wirbelsäule aktiviert

Ausgangsposition: Stehe Schulterbreit und die Arme an den Körperseiten halten. Die Achselhöhlen leicht geöffnet. Die Handflächen zeigen nach unten, die Finger nach vorn. Einatmen: Das Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Langsam links drehen. Die Bewegung beginnt im Fuß und rotiert bis in den Kopf. Ferse mit anheben. Ausatmen: Von oben nach unten zurückdrehen. Wiederholen zur anderen Seite. Vorstellung: Die Aufmerksamkeit liegt auf der Rotation des Körpers um seine Achse. Kontemplation: 5 Ermüdungen: Zuviel sehen schädigt das Blut.

Wirkung: Die Aufmerksamkeit liegt auf der Rotation des Körpers um seine Achse. Kontemplation: 5 Ermüdungen: Zuviel sehen schädigt das Blut.

### 5. Balle die Fäuste mit zornigem Blick und vermehre die Kraft / zur Stärkung der inneren Kraft

Ausgangsposition: Tiefer Reiterstand mit vollem Rücken Die Hände zu lockeren Fäusten ballen und an den Körperseiten anwinkeln. Die Handrücken zeigen nach unten. Einatmen: Mit den Augen funkeln und die Zähne leicht zusammen beißen. Mit Kraft aus der Mitte die linke Faust nach vorne schlagen. Die Handrücken zeigen nach oben. Ausatmen: Die Faust sanft in die Ausgangsposition zurücknehmen. Das Gesicht ist dabei wieder völlig entspannt. Wiederholen zur anderen Seite.

Wirkung: Die Aufmerksamkeit liegt auf unserer inneren Kraft.

### **6. Umfasse mit beiden Händen die Füße / zur Stärkung von Nieren und Hüfte**

Ausgangsposition: Mittlerer Reiterstand Die Arme hängen ganz entspannt an den Körperseiten.  
Einatmen: Keine Bewegung / Ausatmen: Die Arme an den Seiten nach oben bis über den Kopf führen / Einatmen: Die Hände vor dem Körper nach unten bringen. Nach vorne beugen und die Hände an den Beinen zu den Füßen streichen / Ausatmen: Die Knie leicht lockern und von den Fersen nach oben streichen. Den Körper aufrichten. Wirkung: Wir nehmen Qi auf und leiten es in unser inneres Zentrum – das Dantian. Gleichzeitig werden Niere und Blase gestärkt. Die Übung spannt die Muskulatur im Taillen- und Kreuzbereich stärkt so den unteren Rücken und die Nieren. Sie beugt Verspannungen im Rücken vor und öffnet das Mingmen – das Tor des Lebens.

### **7. Pendle mit dem Steiß / um das Herz-Feuer zu vertreiben**

Ausgangsposition: Tiefer Reiterstand der Oberkörper ist nach vorn gebeugt. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, mit den Daumen nach außen. Einatmen: Den Oberkörper, Hals und Kopf nach links drehen. Das Steißbein pendelt leicht mit. Ausatmen: Zurück zur Mitte drehen. Wiederholen zur anderen Seite. Vorstellung: Steißbein und Kopf wiegen wie ein Fisch im Wasser. Wirkung: Reguliert das Herzfeuer und stärkt die Nierenenergie. Während der Wendung des Oberkörpers nach links dehnt man die Herz-Leitbahn des rechten Armes. Dies spürt man gut am rechten äußeren Handgelenk – Akupunkturpunkt Shenmen

### **8. Den Rücken 7x rütteln / 100 Krankheiten vertreiben**

Ausgangsposition: Die Beine stehen zusammen Die Daumen in die Fäuste legen (Babyfäuste) Die Handrücken auf die Nieren legen. Einatmen: Die Fersen anheben und auf die Zehenspitzen stellen. Ausatmen: Entspannen und auf die Fersen fallen lassen. Die Vibration nur bis zum Jadekissen (Hinterhaupt) ankommen lassen – nicht bis ins Gehirn. Maximal 7x wiederholen! Wirkung: Das Qi wird im ganzen Körper wieder in die richtige Richtung und Position gebracht. Diese Übung lässt die Wirbelsäule und den Körper vibrieren und gibt der Übungsreihe den letzten Schliff. Die Energie wird im ganzen Körper verteilt.

**Abschluss:** Sammeln des Qi ins untere Dantien, finden der Ruhe, HYLTI!