

Handout



Die acht Brokatübungen
(Baduanjin)

Grundstellung

Reiterstand

Position:

Fester Stand

Füße schulterbreit auseinander,
Zehen, Seiten und Ballen stehen gleichmäßig auf dem Boden

Knie sind leicht gebeugt

Becken nach unten gekippt (schwere, volle Windel)

Schultern etwas gerundet, Arme mit leichter Spannung

Kinn leicht zur Brust (Kopf hängt am Faden)

in allen Positionen

unteres Dantien

Bauchraum

mittleres Dantien

Herzraum,

oberes Dantien

Kopfraum

Stehen in den verschiedenen Dantien

Unteres Dantien:

Wir stehen im Reiterstand und die Arme sind bewusst auf Bauchhöhe ausgerichtet, unsere Handflächen zeigen zur Hüfte. Wir atmen tief in den Bauch ein (Bauchatmung) und wieder aus.

Mittleres Dantien:

Wir stehen im Reiterstand und unsere Arme sind auf Schulterhöhe leicht angewinkelt. Die Handflächen zeigen zur Brust und wir atmen bewusst tief in den Brustkorb ein und wieder aus.

Oberes Dantien:

Wir stehen im Reiterstand und unsere Arme sind auf Kopfhöhe angewinkelt. Unsere Handflächen zeigen zum Kopf. Wir atmen tief ein und wieder aus und klären dabei unsere Gedanken.

Zu Beginn eines Durchgangs einmal in jedem Dantien stehen
Beginnen im unteren Dantien

Die 8 Brokate

1. Halte das Universum mit beiden Händen und stütze den Himmel

Position / Bewegung:

Füße stehen schulterbreit geöffnet fest auf dem Boden
Knie sind leicht gebeugt
Hände unterhalb des Bauchnabels
Handflächen zeigen nach oben und Finger sind verschränkt

Die Hände gehen im Halbkreis vor dem Körper nach oben
Handflächen zum Körper
Handflächen drehen sich auf Kopfhöhe nach außen
Hände zeigen nach oben und „stützen“ den Himmel“
Hände lösen sich und Arme gehen seitlich am Körper nach unten
Hände wieder vor dem Körper auf Höhe des Bauchnabels verschränken

Übung einige Male wiederholen

2. Spanne den Bogen und schieße den Adler

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden
Knie sind leicht gebeugt
Arme sind vor dem Körper gekreuzt, links ist körpernah

Schritt nach links, linker Arm geht gerade auf Schulterhöhe
wir visieren mit unseren Fingern das Ziel an
rechter Arm geht angewinkelt nach rechts und die Finger spannen den Bogen
Arme und Beine kommen zurück zur Mitte
Arme sind gekreuzt vor dem Körper, rechter Arm ist körpernah

Schritt nach rechts, rechter Arm geht gerade auf Schulterhöhe
wir visieren mit unseren Fingern das Ziel an
linker Arm geht angewinkelt nach links und die Finger spannen den Bogen
Arme und Beine kommen zurück zur Mitte
Arme sind gekreuzt vor dem Körper, linker Arm ist körpernah

Übung einige Male wiederholen

3. Den Himmel stützen, die Erde stemmen

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden
Knie sind leicht gebeugt
Hände sind auf Bauchhöhe vor dem Körper
Handflächen zeigen nach oben

Linker Arm geht Körpernah nach oben, Arm ist gestreckt
Handfläche zeigt nach oben (stützt den Himmel)
rechter Arm geht körpernah nach unten
Handfläche zeigt nach unten (drückt zur Erde)
Arme kommen vor dem Körper zusammen und die Handflächen zeigen nach oben

rechter Arm geht Körpernah nach oben, Arm ist gestreckt
Handfläche zeigt nach oben (stützt den Himmel)
linker Arm geht körpernah nach unten
Handfläche zeigt nach unten (drückt zur Erde)
Arme kommen vor dem Körper zusammen und die Handflächen zeigen nach oben

Übung einige Male wiederholen

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

Position / Bewegung:

Füße stehen fest auf dem Boden
Knie sind leicht gebeugt
Hände sind neben dem Körper
Handflächen zeigen nach zum Körper

Hände zeichnen eine 8 und öffnen sich nach hinten
Daumen zeigen nach außen
Kopf dreht nach links und wir schauen über die Schulter
Arme lösen sich und Kopf geht nach vorne

Hände zeichnen eine 8 und öffnen sich nach hinten
Daumen zeigen nach außen
Kopf dreht nach rechts und wir schauen über die Schulter
Arme lösen sich und Kopf geht nach vorne

Übung einige Male wiederholen

5. Den Kopf wiegen und mit dem Schwanz wedeln

Position / Bewegung:

Beine sind schulterbreit geöffnet

Füße stehen fest auf dem Boden

Knien sind leicht gebeugt

Hände liegen locker auf den Oberschenkeln

Wir drehen den Oberkörper im Uhrzeigersinn im Kreis und enden wieder in der Mitte
Kopf dreht mit

Wir drehen den Oberkörper gegen Uhrzeigersinn im Kreis und enden wieder in der Mitte
Kopf dreht mit

Übung einige Male wiederholen

6. Mit Händen die Füße umgreifen

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden

Knien sind leicht gebeugt

Hände sind vor dem Körper

Handflächen zeigen zueinander

Wir atmen ein und die Hände gehen nach oben
Hände drehen über dem Kopf und zeigen nach unten
Hände gehen nach unten, drehen auf Schulterhöhen nach hinten
Hände streichen Rücken und hintere Beine aus
über die Knöchel und die Füße nach vorne
Handflächen drehen zueinander
mit gestrecktem Oberkörper langsam nach oben gehen
und von vorne beginnen

Übung einige Male wiederholen

Die 8 Brokate

7. Mit ausgestreckten Fäusten das Qi vermehren

Position / Bewegung:

Füße stehen schulterbreit fest auf dem Boden
Knie sind leicht gebeugt
Arme sind neben dem Körper angewinkelt
Hände sind zu Fäusten geballt

Linken Arm nach vorne strecken
Faust nach unten drehen, Hand öffnen
Handfläche nach oben drehen, Faust machen
Arm wieder angewinkelt an den Körper ziehen

Rechten Arm nach vorne strecken
Faust nach unten drehen, Hand öffnen
Handfläche nach oben drehen, Faust machen
Arm wieder angewinkelt an den Körper ziehen

Übung einige Male wiederholen

8. Die 7 Betrübnisse und 100 Krankheiten vernichten

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden
Knie sind leicht gebeugt
Arme sind neben dem Körper

Wir gehen auf die Zehenspitzen
langsam die Hälfte der Strecke absenken
Füße auf den Boden fallen lassen

Übung einige Male wiederholen

Zum Abschluss noch einmal in allen Dantien stehen
gestartet wird im oberen Dantien
danach Hände auf den Bauch zum nachspüren

Viel Spaß :)