

Baduanjin – die 8 Brokatübungen

Die 8 Brokate sind sehr alte Übungsreihen. Ihr Ursprung liegt vermutlich in der Song-Dynastie (970 - 1279). Sie finden auch heute noch in vielfältiger Form sehr weite Verbreitung. Die derzeit in China für Qigong maßgebliche Chinese Health Qigong Association hat unter universitärer Mithilfe eine Form entwickelt, die auf ihre gesundheitliche Wirkung und Unbedenklichkeit hin geprüft wurde und nun von der CHQA als allgemein gültig verbreitet wird.

Generell stärken die Übungen die inneren Organe und ihre Funktionen. Die Chinese Health Qigong Association hat für ihre Variante wissenschaftlich eine Bereicherung der Atmungsorgane, des Nerven- und Herzsystems, eine Förderung der Immunabwehr, eine Vorbeugung der Senilität und eine Stärkung der psychologischen Verfassung sowie der Glieder und des Gleichgewichtssinns belegt.

Die 8 Brokatübungen gibt es sowohl im Stehen als auch – in anderer Form – im Sitzen.

Baduanjin – die 8 Brokatübungen

Vorbereitung

Meridiane wachklopfen: Gesicht, Schädel, Nacken, Schultern, Arme (Innenseite nach unten, Außenseite nach oben), Rumpf, Rücken, Po, Beine (Außenseiten nach unten, Innenseiten nach oben) und Nierenregion reiben. In den Qigong-Stand eintreten: schulterbreit stehen, Füße parallel, Knie leicht entspannt, Hüfte abgesenkt, Wirbelsäule mit Bauchtonus gestützt, Schultern/Arme locker, Kopf am Himmelsfaden aufgerichtet.

Die Handflächen in knapper Hüftbreite vor das untere Zentrum nach oben richten.

Aufmerksamkeit in das untere Zentrum – Dantian – nehmen.

Baduanjin – die 8 Brokatübungen

1. Mit beiden Händen den Himmel stützen

Hände ineinander verschränken, Handflächen zeigen nach oben, bis Brustmitte körpernah heben, nach außen und oben drehen und zum Himmel weiterführen. Körper sanft in Streckung bringen. Kopf mit nach oben schauen lassen, Kopf nach vorn nehmen, Kinn leicht angezogen (Nackendehnung).

Hände lösen und seitwärts absenken, Handflächen zeigen nach unten. Körper sinkt dabei. Vor dem unteren Zentrum wieder Hände ineinander verschränken.

Baduanjin – die 8 Brokatübungen

2. Nach rechts und links mit dem Bogen schießen

Nach links breiten Schritt setzen (Füße bleiben möglichst parallel), Arme vor dem Körper kreuzen, linker Arm ist vorn. Linke Hand mit gespanntem Daumen und Zeigefinger, restliche Finger sind angezogen, den Bogen nach links aufspannen bis der Arm gestreckt ist – Blick nach links. Gleichzeitig bildet die rechte Hand eine hohle Faust, die mit angewinkelter Arm die Sehne zurückzieht.

Während des Aufspannens Gewicht in der Mitte tiefer setzen. Hände lockern, dabei geht die rechte Hand nach rechts, der Blick geht nach rechts und das linke Bein wird herangezogen. Dabei hebt sich der Körper. Gleiche Bewegung geht nach rechts: rechtes Bein aufsetzen, Arme kreuzen (rechter Arm vorn), Bogen aufziehen und in die Mitte sinken.

Baduanjin – die 8 Brokatübungen

3. Den Himmel stützen und die Erde stemmen

Aus der vorhergehenden Übung wieder in den schulterbreiten Stand kommen. Die Hände sind in knapper Hüftbreite nach oben vor dem unteren Zentrum.

Die linke Hand geht mit den Fingern nach oben gerichtet spiralförmig vor der Körpermitte nach oben, bis sie dort den Himmel stützt – Handfläche zeigt zum Himmel, Ellbogen ist ausgestellt. Die rechte Hand geht gleichzeitig nach unten an die Körperseite, die Hand ist angewinkelt, die Handfläche zeigt nach unten, die Finger nach vorn. Dabei den Körper sanft strecken. Die obere Hand kommt mit nach unten gewendeter Handfläche in Ausgangsposition zurück, die untere Hand kommt nach oben drehend ebenfalls zur Ausgangsposition zurück. Den Körper sinken lassen. Wechsel der Armbewegungen.

Baduanjin – die 8 Brokatübungen

4. Auf fünf Kummernisse und sieben Betrübisse zurückblicken

Schulterbreiter Stand, Hände kommen neben die Hüften, die Handflächen zeigen nach unten.

Hände sind in lockerer Grundspannung, die Daumen führen sie nach oben und hinten, wobei sich die Arme seitlich nach hinten drehen und der Brustmuskel gedehnt wird. Den Kopf in eine Richtung drehen. In sanfte Streckung kommen. In die Ausgangsposition zurückkehren, dabei Körper sinken lassen. Bewegung in die andere Richtung ausführen.

Auf Hohlkreuz achten.

Baduanjin – die 8 Brokatübungen

5. Den Kopf wiegen und mit dem Schwanz wedeln

Übergang: linkes Bein weiter nach außen setzen (breiter Reiterstand). Die Hände steigen vor der Körpermitte nach oben, die Handflächen zeigen nach oben, und sinken zu den Seiten (Handflächen Richtung Boden). Körper sinkt – auf persönlich angemessene Tiefe achten – und die Hände kommen auf die Oberschenkel, Daumen zeigt nach hinten.

Rumpf nach links neigen, dabei leicht heben, und rechte Fußspitze betrachten. Den Rumpf nach vorn und unten kreisen, über die rechte Seite nach hinten bis zur Mitte, der Kopf kreist locker mit. Wieder mittig in den Reiterstand absetzen, der Kopf richtet sich wieder auf. Gleiche Bewegung in die andere Richtung: Rumpf nach rechts neigen, leicht heben, linke Fußspitze betrachten usw.

Das Becken bleibt möglichst in der Mitte. Die Bewegung erfolgt aus dem unteren Becken-/Rückenbereich, die Wirbelsäule bewegt sich als Einheit, Nacken entspannt lassen!

Baduanjin – die 8 Brokatübungen

6. Mit beiden Händen die Füße berühren

Übergang: Arme über die Seiten heben, dabei einen Fuß näher heransetzen (schulterbreiter Stand) und Hände vor dem Körper absenken, Handflächen zeigen nach unten, bis auf Höhe des unteren Zentrums, die Handflächen drehen dann nach oben.

Arme parallel nach vorn und oben führen – Handflächen zeigen zum Boden – bis über den Scheitel. Arme körpernah absenken, Fingerspitzen zeigen zueinander, Handflächen nach unten. Auf der Höhe Achselhöhe Hände drehen, Daumen zeigt nach vorn, Handflächen streichen über den Rücken und Beine nach unten. Kopf kurz in den Nacken legen. Hände nach vorn schieben und aufrichten, Rücken möglichst gerade lassen, Hände wieder bis über den Scheitel heben.

Auf aktuelle Verfassung achten – nur so tief gehen, wie es angenehm ist (70%-Regel!).

Baduanjin – die 8 Brokatübungen

7. Die Faust ausstrecken und mit Augen funkeln

Übergang: Hände sinken vor dem aufrechten Körper bis oberhalb des Hüftknochens, linkes Bein weiter nach außen setzen in den breiten Reiterstand.

Hände liegen in Faustform an den Körperseiten (auf Hüftknochen), Daumen in der Faust. Linke Faust gerade vorschieben (Daumenseite oben), dabei leicht absinken und mit den Augen funkeln. Hand öffnen und Daumen über rechts nach unten führen bis er zur Erde zeigt. Aus dieser Position die Hand im Handgelenk nach oben drehen bis die Handfläche zum Himmel zeigt. Den Daumen nach innen auf das Handherz legen, Faust wieder schließen und zurückziehen an den Körper in Ausgangsposition. Gleiche Bewegung mit der rechten Faust – Daumen nach links und dann nach unten führen.

Auf entspannte Schultern achten.

Baduanjin – die 8 Brokatübungen

8. Siebenmal auf die Fersen klopfen und 100 Krankheiten vertreiben

Füße zusammennehmen in den geschlossenen Stand, Arme hängen entspannt an den Seiten

7 mal auf die Zehen heben und leicht auf die Fersen fallen lassen. Vorsichtig und sanft bei Skelettbeschwerden (Osteoporose etc.)