

Ba Duan Jin - Die acht Brokatübungen

Wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt heißen die Übungen: „Die Acht Stücke Brokat“, weil sie so wertvoll und kostbar sind wie das seidene Brokatgewand eines Kaisers. Es gibt auch andere Bezeichnungen wie z.B. „Die acht Seidenweberübungen“, „Die acht Schatzstücke“ oder „Die acht eleganten Übungen“.

In der Literatur finden sich unterschiedliche Auffassungen zur Entstehungsgeschichte. Zur Förderung der körperlichen und seelischen Verfassung verfeinerte der chinesische Marschall Yüe Fei (1103-1142) diese Übungen für seine Soldaten und entwickelte daraus die „Zwölf Brokate“. In der Folgezeit entstanden „Die acht Brokate“ sowie mehrere Schulen, Stile und Varianten, die sich bei Gesundheitsspezialisten und Qigongpraktikern großer Beliebtheit erfreuen.

Die Vorbereitung

Cai Gong

1. Folge: Den Himmel mit beiden Händen tragen und die drei Erwärmer regulieren

Shuang Shou Tuo Lie San Jiao

2. Folge: Den Bogen spannen und auf den Adler schießen

Zuo You Kai Gong Si She Diao

3. Folge: Die Arme einzeln heben und die Milz und den Magen regulieren

Tiao Li Pi Wie Pi Dan Yu

4. Folge: Rückwärts sehen und die Muskelbeschwerden behandeln

Wu Lao Qi Shang Xiang Hou Qiao

5. Folge: Den Kopf kreisen, das Gesäß schwenken und das Herzfeuer vertreiben

Yao Tou Bai Tun Qu Xin Huo

6. Folge: Mit beiden Händen die Füße greifen, die Nieren und das Kreuz stabilisieren

Liang Shou Pan Zu Gu Shen Yao

7. Folge: Mit der Faust stoßen, zornig blicken und die Kraft vermehren

Guan Quan Nu Mu Zeng Qi Li

8. Folge: Den Rücken 7 mal ziehen und rütteln und alle Beschwerden verschwinden

Bei Hou Qi Dian Zhu Bing Qiao

Der Abschluss

Shou Gong