



## Acht Brokate

Der Name „Ba Duan Jin“ bedeutet wörtlich "Acht Stücke Brokat", eine Metapher für sehr wertvolle Dinge, Kostbarkeiten oder Schätze. Brokat ist ein Seidenstoff, der früher sehr teuer war und mit Silber aufgewogen wurde. Der Name zeigt den hohen Stellenwert dieser Übungen im alten China an.

Die Acht Brokatübungen kräftigen die Muskeln, dehnen Sehnen und Bänder, verbessern die Blut- und Qi-Zirkulation in den Organen und regen den Lymphfluss im gesamten Körper an. Dadurch werden die äusseren Bewegungen harmonisch mit den gleichzeitig ablaufenden inneren Bewegungen verbunden. Fehlhaltungen der Wirbelsäule korrigieren sich und die Atmung verlangsamt sich wie von selbst. Die Übungen beruhigen den Geist und fördern die Konzentration.

### Reihenfolge

Die hier beschriebene Reihenfolge ist die meist verwendete. Es gibt Varianten bei denen die 6. und 8. Übung von der Reihenfolge her ausgetauscht sind.

Empfohlen werden jeweils drei bis fünf Wiederholungen. Die Brokatübung „Den Rücken fallen lassen und 1000 Krankheiten vertreiben“ wird siebenmal durchgeführt.

### Übungs-Hinweise

Fühlen Sie sich frei nur eine Brokatübung auszuwählen um diese über eine längere Zeit zu wiederholen, bis sich eine Leichtigkeit einstellt, die Bewegungen weich fließen und sich harmonisch anfühlen. Die Bewegungen sollen ohne Unterbrechungen, Zögern oder plötzliche Wechsel ausgeführt werden. Ein fließender Ablauf ist wesentlich für ihre heilsame Wirkung auf Körper und Geist.

### Eigenheit aus dem Wudang Taijiquan (daoistische Tradition aus den Wudang-Bergen)

Gegenüber anderen Brokatübungsvarianten hat die hier vorgestellte die Eigenheit, dass zuerst linear gedehnt wird bevor in eine Beugung übergegangen wird (Bogen/Kurve/Kreisbogen). Hier zeigt sich der Einfluss aus dem Wudang Taijiquan. Aufgrund der spezifischen Dehnungen (Dehnungen entlang der entsprechenden Meridianpunkte) werden gegenüber anderen Brokat-Varianten teilweise andere Meridiane aktiviert.

Vorstellung zu dieser spezifischen Dehnungsart: Ein zuerst vertikal gestrecktes Gummiband wird in diesem Zustand zusätzlich noch horizontal gedehnt. Anschliessend die Dehnung vorsichtig, langsam und sanft lösen.

### **Ausrichtung Körper**

- Parallelstand (Abstand zwischen Fuss Innenriste: eigene Fusslänge)
- Das Gewicht wird gleichmässig über die Fusssohlen verteilt.
- Fussgelenke, Fussflächen, unterer Rücken, Bereich Brustbein und Nacken bleiben entspannt



### **Vorstellung**

Werden Qi Gong Übungen wie hier die „Acht Brokate“ ohne eigene Bilder der Vorstellungskraft ausgeführt, wirken diese wie gewöhnliche Gymnastik- und Dehnungsübungen.

### **Achtsamkeit**

Die konzentrierte, meditative Ausführung der Übungen mit eigenen Bildern bringen Geist und Körper unmittelbar zusammen. Man taucht ein in die absolute Wahrnehmung des Moments.

### **Energie folgt den Gedanken**

Ist der Körper entspannt wird er durchlässig für Energie und Blutzirkulation. In einem entspannten, durchlässigen Körper kann die Energie optimal der Vorstellung (dem Denken, dem Bild, der Idee) folgen.

---

### **Infos zu Meister Yang Yunzhong (Begründer dieser Variante)**

Quelle: Tsui-Chuan Huang ([www.china-garten.de](http://www.china-garten.de))

Mit zwölf Jahren kam Yang Yunzhong, geb. 1962 in China in der Provinz Shanxi, erst durch das Training in der Schule mit der Kampfkunst in Berührung. Als klinischer Arzt war er zehn Jahre berufstätig, bevor er sich auf den Weg machte, Qi Gong und Kampfkunst zu erlernen. Dabei ist er vielen bekannten Meistern begegnet, z. B.: Pang Ming (Hunyuangong / Zhineng Qigong), Feng Zhigiang (Chen-Stil Hunyuan Taijiquan), Ti Enfang (Cheng-Stil Baguazhang), Wei Shuren (Yang-Stil inneres Taijiquan) und Wang Zhuanghong (Wasser-Stil Taijiquan).

Der Weg, auf dem Yang Yunzhong sich mit den Lehren seiner verschiedenen Meister auseinander gesetzt hat, führte ihn dazu, die chinesische Bewegungskunst, bzw. Kampfkunst, vom Äußeren der Methoden bis ins Innere des Spirituellen zu erforschen. Er versteht dies als Prozess – von der Methodik des 'Wu Shu', über die Innenübung des 'Wu Gong' bis zum höchsten Grad der Kampfkunst des 'Wu Dao'.

Im Jahr 2009 gründete er das Institute of Chinese Taiji-Wisdom in Hongkong als Zentrum des Wasser-Stils Taijiquan. Er entwickelt seinen eigenen Stil 'Ru Shi Taijiquan' weiter.

## 1) Den Himmel mit beiden Händen stützen

Die Sonne aufgehen lassen

- **Meridian: Dreifache Erwärmer** (Ringfinger), **Lunge** (Daumen)

Die erste Brokatübung dient dazu, die Energieleitbahnen des Körpers zu öffnen und ist eine umfassende und übergeordnete Regulationsübung für den Qi-Fluss im Körper. Das Zusammenspiel von Atmung, Verdauung und Ausscheidung (die Stoffwechselfunktion) wird reguliert.

Wir nehmen achtsam Himmels- und die Erdenergie auf, lassen diese über Füße, Beine, Wirbelsäule, Halswirbelsäule bis zum Scheitelpunkt (Fontanelle) und darüber hinaus strömen. Anschliessend lenken wir über unser Vorstellungskraft (Yi) die Energie in unseren unteren Dantain. Ist der Dantian voll mit Energie, „überläuft“ diese Energie in jede Zelle unseres Körpers.

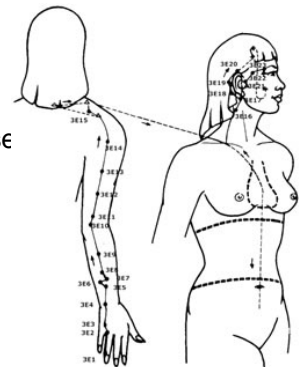
### Informationen zum „Dreifachen Erwärmer“

Historisch gesehen, entstammt diese Auffassung „Des Gelben Kaisers Klassiker des Inneren“, der in Kapitel 8 sagt: Der „Dreifache Erwärmer“ ist der Beamte, der für die Bewässerung zuständig ist, er kontrolliert die Wasserwege.“

Der „Dreifache Erwärmer“ wird als sehr wichtig für Körper, Geist und Seele angesehen, da er die Aufgabe hat, das gesamte System zu erwärmen oder abzukühlen. Gemeinsam bemühen sich die „Drei Erwärmer“, Körper, Geist und Seele in einem Zustand harmonischen Gleichgewichts zu halten.

- **Oberer Erwärmer**  
Wie ein feiner Nebel (Dunst)  
Aufnahme (Lunge und Herz)  
*Bewusstseinssebene: Spiritualität*
- **Mittlerer Erwärmer**  
Wie ein brodelnder Kochtopf (Schaum)  
Verdauung (Magen, Milz/Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase)  
*Bewusstseinssebene: praktische Angelegenheiten*
- **Unterer Erwärmer**  
Wie ein Drainagesystem (Sumpf)  
Giftstoffausscheidung (Darm, Niere und Blase)  
*Bewusstseinssebene: Sinnlichkeit und Sexualität*

Dreifach Erwärmer-Meridian

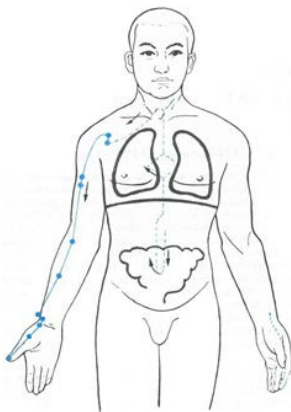


## 2) Den Bogen spannen und zielen

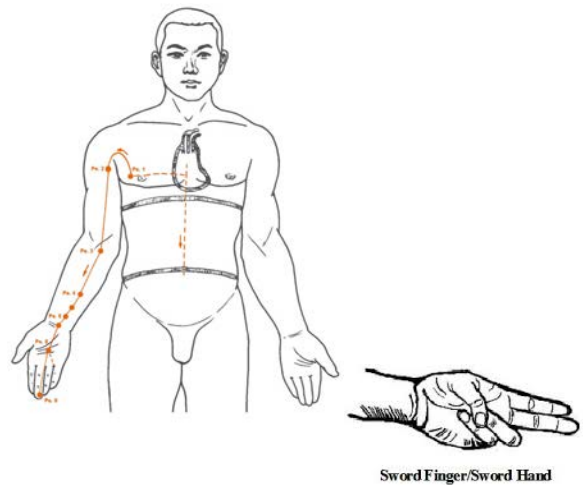
- **Meridiane: Lunge** (Daumen) , **Herzbeutel/Perikard** (Mittelfinger)

Durch die starke Dehnung werden insbesondere die Lunge und der gesamte Brustraum gedehnt. Diese Übung verbessert die Atemarbeit und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Gut für die Augen (Fokussieren bei Zielen), die Sehkraft wird gestärkt. Weiter kräftigt sie die Muskulatur der Arme, der Brust und der Schulter.

Lungen-Meridian



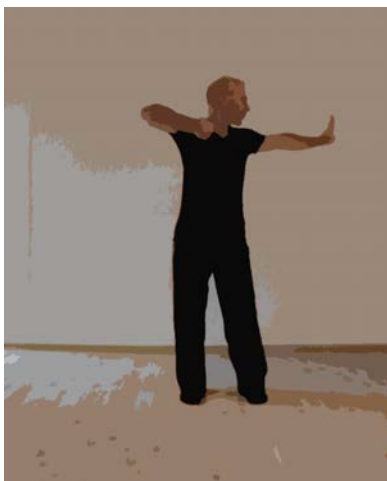
Herzbeutel-Meridian  
(Perikard-/Kreislauf-Meridian)



### Parallelstand

- „Ball“ bis Brustbeinhöhe aufnehmen
- Körper auf eine Seite ausdrehen – hinter die Schulterlinie, Füße bleiben unverändert im Parallelstand
- Beim Bogen spannen kehrt das Becken wieder zurück in die Ausgangsposition
- Fingerpositionen:
  - o Schwertfinger
  - o Kleiner Finger aufstellen, mittels Kreisbogen Richtung Nieren
  - o Daumen aufstellen, mittels Kreisbogen Richtung Dantian
  - o Alle Finger strecken mit Aufmerksamkeit auf Daumen und Mittelfinger
  - o sanft die Spannung loslassen

Der jeweilige Kreisbogen, ausgehend von den erwähnten Finger, löst eine sanfte, einheitliche Rotation der gesamten Arm- und Schulterpartie aus.



### 3) Himmel und Erde stützen

Arme einzeln anheben

- **Meridiane: Magen und Milz**

Wir richten uns auf und atmen tief durch. Wir spüren die Verbindung zwischen den Händen, zwischen Himmel und Erde.

Dehnt die Rückenmuskulatur. Sie wirkt massierend auf den Verdauungstrakt und stärkt diese Funktion. Diese Übung reguliert die Energie von Magen, Milz und Gallenblase

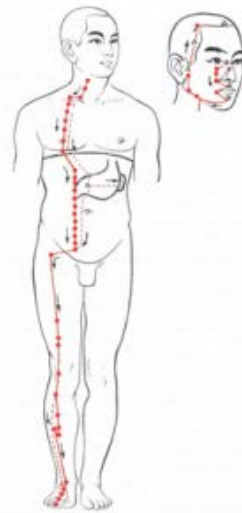
Parallelstand

- „Ball“ bis Höhe Dantian aufnehmen
- Arm- und Handpositionen einnehmen, Blick geradeaus
- Kreisbogen auslösen mittels Beobachtung des vorgestellten Sonnenverlaufs.
- Der nach oben ausgerichtete Arm lehnt sich an den Kopf – dadurch verstärkt sich die Dehnung entlang der Körperseite
- Blick Richtung Fersen, der untere Arm ist komplett entspannt
- Das Becken bleibt möglichst in der Ausgangsposition

Milz-Meridian



Magen-Meridian





#### 4) Zurückblicken und fünf „Krankheiten“ und sieben „Leiden“ vertreiben

Position: Die Daumen berühren auf der Rückseite die unterste Rippe (Nierenmeridianpunkt). Die Zeigfinger berühren auf der Vorderseite die unterste Rippe (Lebermeridianpunkt)

Brust- und Wirbelsäulen-Qi werden gestärkt.

Alles was uns in der Vergangenheit belastet hat, lassen wir hinter uns, wir verbannen es in den letzten Winkel.

Innere und äußere Haltung eines Menschen beeinflussen sich immer gegenseitig.

Die "5 Krankheiten" stehen hierbei für den organischen Bereich und die "7 Leiden" für ein Zuviel an Emotionen.

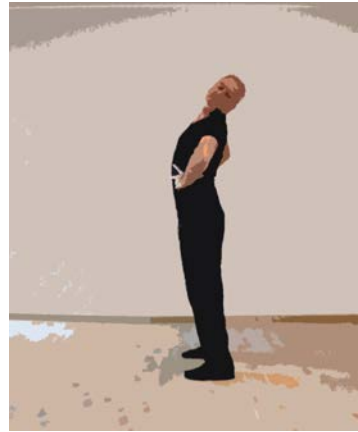
Die „5 Krankheiten“

Beispiele Übertreibungen: Überessen schädigt die **Milz**, Zorn schädigt die **Leber**, zu viel heben und an feuchtem Ort sitzen schädigt die **Niere**, kaltes trinken schädigt die **Lunge**, zu viel denken schädigt das **Herz**, grosse Angst schädigt den Willen, zu viel sehen schädigt das Blut, zu viel schlafen schädigt das Qi, zu viel sitzen schädigt die Muskeln, zu viel stehen schädigt die Knochen, zu viel gehen schädigt die Sehnen.

Die sieben „Leiden“ (Kümmernisse/Emotionen):

Freude, Wut, Schwermut, Trauer, Kummer, Angst und Furcht

Was sind meine persönlichen Übertreibungen, die ich mit innerem Lächeln und Humor erkennen, und bekennen kann?



## 5) Den Kopf wiegen und das Steissbein pendeln

- **Meridiane: Nieren, Blasen, Herz**

### **Herzfeuer beseitigen (Kopfweh, Aggressionen, schnell wütend werden)**

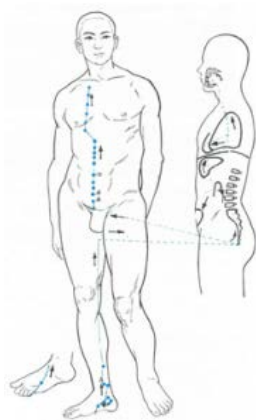
Durch die Ausübung der fünften Brokatübung sinkt die Feuer-Hitze und wird durch das steigendes Wasser gekühlt / neutralisiert.

Die langsamen Schaukelbewegungen beruhigen und stellt man sich einen bunten Fisch im kühlen Wasser vor, so wird einem gleich kühler.

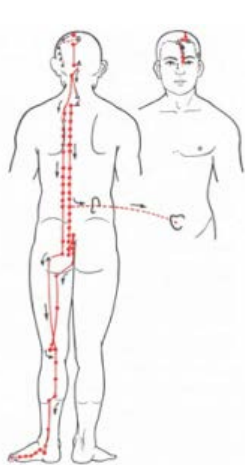
Parallelstand

- Kinn/Kopf vertikal kreisen
- Kinn/Kopf horizontal kreisen, jeweils mit „Längen“ der Halswirbel
- Kinn/Kopf vertikal und horizontal gemischt kreisen
  
- Becken vertikal kreisen
- Becken horizontal kreisen
- Becken gemischt kreisen
  
- Becken und Kinn/Kopf miteinander, gemischt kreisen (die Kreisbewegungen werden hier kleiner ausgeführt)

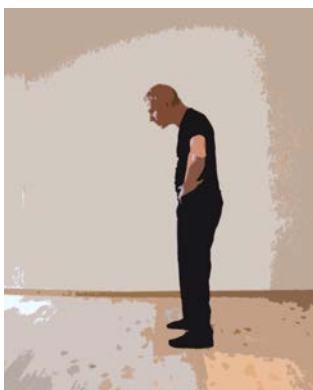
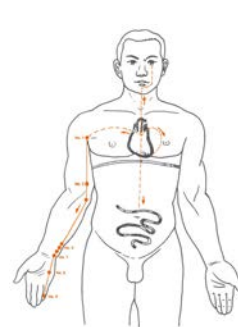
Nieren-Meridian



Blasen-Meridian



Herz-Meridian



## 6) Mit beiden Händen die Füße fassen, um Hüften und Nieren zu stärken

- **Nieren und Blase regulieren, Kreuz stabilisieren**

Die Übung ist zur Regulation eines zu niedrigen Blutdruckes geeignet. Durch die regelmässigen Beugungen und Streckungen wird die Tätigkeit des Zwerchfells beim Atmen unterstützt. Vorder- und Hinterseite des Körpers werden gedehnt. Die Nieren und Nebennierenfunktionen werden verbessert.

Parallelstand

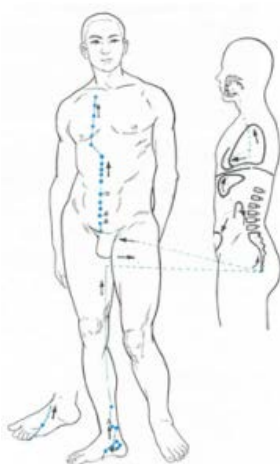
- Beim Sinken vom Nierenbereich her die Rückseite der Beine abstreifen (Blasenmeridian)
- Beugen und anschl. 36 x sanft Wippen (Nacken bleibt entspannt)
- Fussgelenke mit den Händen umfassen
- Den Kopf drehen und zum Himmel schauen, abwechselnd links und rechts (Beine bleiben nach innen gedreht)
- Langsam aufrichten, Wirbel für Wirbel mit Gewicht über den Fersen
- Beim Aufrichten die Rückseite der Beine abstreifen (Blasenmeridian)

### Wirkung

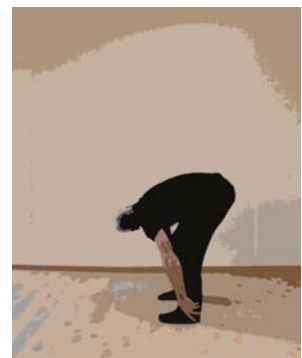
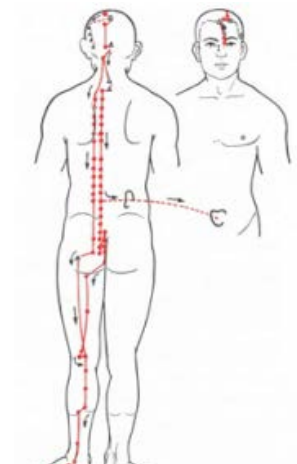
Diese Übung ist für alle inneren Organe gut zur Regeneration und Heilung, insbesondere den Beckenorganen und speziell für die Nieren. Sie werden gelockert und mit neuer Energie versorgt.

Der hauptsächlich über die Körperrückseite verlaufende Blasenmeridian wird gedehnt und gleichzeitig die wichtigen unter den Fußsohlen liegenden Nierenmeridianpunkte "Sprudelnde Quellen" stimuliert. Die Nieren gelten als wichtige Qi-Speicher und sind von hoher Bedeutung für den Erhalt und die Kultivierung der Lebenskraft.

Nieren-Meridian



Blasen-Meridian





## 7) Die Fäuste ballen und mit den Augen funkeln

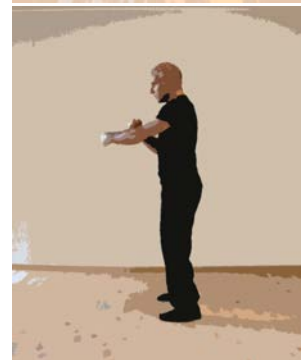
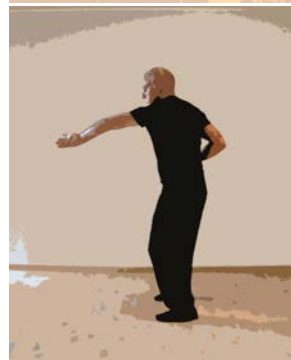
- **Meridian: Leber**

Wir können uns einen Feind vorstellen, dem wir eins auf die Nase geben oder aber auch unsere überschüssige Energie einem geliebten Menschen zukommen lassen. Wir haben von allem genug und im Überfluss. Mobilisiert die Abwehr-Energie.

Die Übung bewirkt eine Senkung zu hohen Blutdruckes und verbessert die Blutzirkulation. Sie trainiert die Nacken- und Rückenmuskulatur auf eine sanfte Art und Weise. Des weiteren befreit sie den oberen Atemraum von der ihn einschränkenden Muskulatur, indem in der Ausgangsstellung durch die Rücknahme der Schutern und der Ellbogen die Brustmuskulatur gedehnt wird. Die Übung stärkt das Selbstbewusstsein.

Das vegetative Nervensystem wird harmonisiert und hemmende Emotionen wie Wut, Zorn, Ärger und Frust können sich auflösen, die Konzentration wird gefördert.

Leber-Meridian



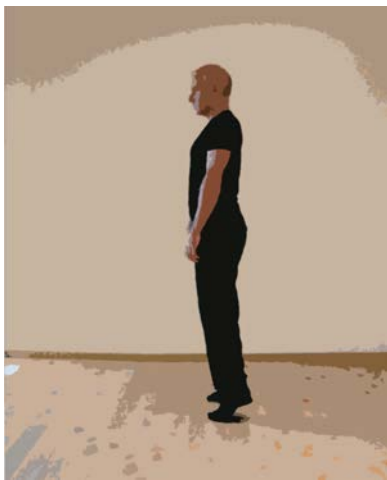
## 8) Den Rücken fallen lassen und 1000 Krankheiten vertreiben

- **Abschluss und Harmonisierung**

Indem die Wirbelsäule zum Ende noch einmal in Schwingung versetzt wird, kann sich der durch die vorhergehenden Übungen angeregte Qi-Fluss harmonisch im ganzen Körper und allen Organen ausbreiten und verbrauchtes Qi wird in den Boden abgeleitet.

### **Ablauf der**

- a) Schüttelübungen
- b) auf Fussballen, dann weiter auf Zehen stehen, anschliessend auf Füße fallen lassen (sieben Wiederholungen)



## **Abschluss**

Im Anschluss an die Brokatübungen legen wir die Hände übereinander auf unseren Dantian. Gleichzeitig richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Bereich unter den Händen. Wir fühlen in diesen Bereich hinein.

Körper und Geist sind zur gleichen Zeit am gleichen Ort, bilden eine Einheit.

