

Theoriestunde 2

Die Acht Brokate – Baduanjin

Die Acht Brokate gehören zu den ältesten und bekanntesten Qi Gong Formen. Durch die Harmonie von Kraft und Anmut und die fließende Atmung sind diese Bewegungen eine ideale Maßnahme gegen Stress und Hektik des Alltags und erzeugen innere Kraft - in emotionaler, geistiger und physischer Hinsicht. Mit Entspannung kräftigen wir den Körper und lösen Verspannungen.

Die Zahl „8“ (wörtlich 8 = ba und Stück = duan) verweist auf die 8 einzelnen Übungsabschnitte. „Brokat“ (jin), die Bezeichnung eines wertvollen, gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde, bringt die Freude an diesen Übungen, die Wertschätzung und Achtung ihnen gegenüber zum Ausdruck. Die Herstellung von Brokat war immer mit großem Aufwand und immensem Einsatz verbunden. Brokat als erlesene Kostbarkeit diente als Kleiderstoff und Wandschmuck, er sollte das Auge erfreuen.

Der Begriff jin ist mit der Vorstellung von Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden. Dies gilt es auch beim Praktizieren der Acht Brokatübungen zu berücksichtigen. Sowohl beim Üben wie auch beim Betrachter stellt sich die Empfindung von etwas Kostbarem, von großer Schönheit ein

Ziele

- Belebt und macht bewusst
- Stärkt Muskulatur, Sehnen und Organe
- Kräftigt den Körper
- Beruhigt den Geist
- Ausgeglichenheit lässt uns in unserer Mitte ankommen

Durch stetiges Üben verbessert sich die Koordination von Bewegung und Atmung. Die Bewegung vertieft die Atmung und die Atmung wiederum verleiht der Bewegung einen inneren Rhythmus. Die 8 Brokate haben eine regulierende und gleichzeitig aufbauende Wirkung auf den ganzen Körper. Durch die sanfte Art der Bewegung unterstützen sie einen inneren Ruhezustand, machen lebendig und wach.

Der wertvolle Aspekt ist der Wechsel zwischen:

- Innen und außen
- Ruhe und Bewegung
- Weichheit und Kraft
- Entspannung und Spannung
- Yin und Yang

Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional z.B. hier:

1. - Qi Gong – Das Übungsbuch: Innere Ruhe und Energie für den Alltag, Hrsg. Siegbert Engel, , BLV Buchverlag; Auflage: 1 (1. Januar 2005) ISBN- 10: 3405167884



Halte das Universum mit beiden Händen und stütze den Himmel



Aus der Grundstellung: Den Ball in den Händen halten
Die Hände unter dem Ball falten und gefaltet einmal um den Ball herum führen (1. Kreis). Vor dem Körper die gefalteten Hände über den Kopf führen, dann lösen und seitwärts sinken lassen bis zum unteren Dantian (2. Kreis).

Der Körper steigt und sinkt mit den Händen.

Tausend Gedanken durch einen ersetzen.