

Ba Duan Jin: Die Acht Brokate

氣
功

Es gibt viele Variationen dieser sehr populären Übungsreihe, sowohl im Sitzen als auch im Stehen. Der historische Ursprung ist unklar. Erste Quellen sind aus dem 3 Jhr. n. Chr. bekannt. Populär ist die Version, dass der Heerführer Yue Fei (1103 – 1142) die Übungen für seine Soldaten erdacht habe.

Die Übungen werden in der Regel 4- bis 8-mal wiederholt.

Vorbereitungsübung: Die fünf Finger zeichnen einen Kreis

Die Arme befinden sich locker neben den Hüften. Mit den Händen werden nun leichte Kreise sehr langsam ausgeführt (beide Richtungen sind möglich). Dabei werden sowohl Handgelenke als auch Ellbogen sanft bewegt. Man stellt sich vor, dass die Hände wie ein Pinsel Kreise zeichnen. Dadurch gelangt das Qi bis in die Fingerspitzen. Man spürt die feinen Veränderungen in den Armen während der Bewegung bewusst nach.

1. Mit beiden Händen den Himmel halten

Wirkung: Steigen und Sinken von Qi im gesamten Rumpfbereich (Dreifach-Erwärmer) wird angeregt. Die Übung hilft bei Beschwerden wie Müdigkeit oder Appetitlosigkeit.

1. Grundstellung, Hände neben den Hüften
2. Die Hände (Handflächen nach oben) vor dem Körper bis auf Brusthöhe heben und dabei die Finger locker ineinander verschränken, dabei einatmen. Körper steigt leicht
3. Die Handflächen zur Erde drehen und zu sich nehmen und wieder vor das untere Dantian führen als ob man etwas sanft nach unten drücken wollte. Der Körper sinkt dabei leicht (ausatmen). Dies ist der „Kleine Kreis“
4. Beim Einatmen die verschränkten Hände nach vorne drehen und die leicht gestreckten Arme über den Kopf heben. Die Schultern sinken während der Bewegung. Mit verschränkten Händen den Himmel stützen (Körper steigt), am Schluss der Bewegung im Becken schwer werden und die Verbindung zur Erde spüren; kurzer Halt
5. Variation: Die Fersen leicht vom Boden abheben, dabei die Knie nicht durchstrecken. Die Fersen wieder absetzen und gleichzeitig die Verschränkung der Hände lösen
6. Die Arme seitlich des Körpers auf Bogenlinien nach unten führen, zugleich sinkt der Körper (ausatmen). Hier endet der „Grosse Kreis“

2. Den Bogen spannen und auf die Wildgans zielen

Wirkung: Das Öffnen und Schliessen im Oberen Erwärmer reguliert die Funktionskreise Lunge und Herz. Zusätzlich wird durch die Reiterstellung die Niere gestärkt. Durch die Fingerhaltungen können alle Meridiane die in den Händen enden durchgängig gemacht werden.

1. Mit einem Seitwärtsschritt des linken Beins die Reiterstellung einnehmen und dabei im Becken schwer werden, die Füße bleiben parallel zueinander. Man stellt sich eine verdichtende Kraft im Becken und in den Fusszentren vor (Yongquan). Die Hände an den Innenseiten der Oberschenkel liegend positionieren, Arme und Schultern entspannen.

2. Mit der Einatmung die lockeren Hände in einer Wellenbewegung auf Brusthöhe anheben, dort berühren sich die Fingerkuppen der beiden Hände. Der Körper steigt leicht
3. Mit der Ausatmung werden beide Hände gleichzeitig seitwärts voneinander entfernt. Die linke Hand wird zur „Pfeilhand“: Zeige- und Mittelfinger werden gestreckt und zeigen gen Himmel, der Daumen liegt auf den Nägeln von Ring- und kleinem Finger. Der linke Ellbogen bleibt leicht gebeugt. Der Blick richtet sich über die Finger hinweg in die Weite.
Die rechte Hand wird zur „Bogenhand“: sie bildet eine Hohlfaust, der Daumen liegt auf den Nägeln von Zeige- und Mittelfinger. Die Hand ist ca. zwei Faustbreiten vom Rumpf entfernt unterhalb des Schlüsselbeins auf gleicher Höhe wie der zur Seite orientierte Ellbogen.
Zwischen den Armen besteht eine elastische Spannung, als ob man einen Bogen spannt und auf den Schuss wartet; eine Weile innehalten (bei längerer Pause Atmung nicht anhalten). Der Schuss wird ausgelöst, beide Hände werden entspannt
4. Beim Einatmen beide Hände vor der Brust wieder zusammenführen
5. Mit dem Ausatmen die offenen Hände wieder zur Ausgangsposition (Handflächen nach unten) sinken lassen, als ob man einen Ball unter die Wasseroberfläche drücken will
6. Ausrichtung, Verwurzelung spüren, Schultern und Arme entspannen
7. Die Übung beginnt von vorne mit dem Zielen zur rechten Seite

3. Himmel und Erde halten (Wandlungsphase Erde)

Wirkung: Regulierung des Mittleren Erwärmers (Milz und Magen); das Yang der Milz entfaltet sich nach oben, das Qi des Magens nach unten. Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich werden angesprochen.

1. Grundstellung (hüftbreiter Stand), Hände neben den Hüften
2. Beim Einatmen die Hände mit den Handflächen nach oben auf Brusthöhe anheben
3. Beim Ausatmen drehen sich die Handflächen nach unten, die Hände sinken bis auf Bauchhöhe. Die linke Hand ist nun unterhalb der rechten Hand
4. Beim Einatmen dreht sich die linke Hand in einer Halbkreisbewegung auf der Zentrallinie über den Kopf, die Handfläche zeigt am Schluss zum Himmel. Gleichzeitig wird die rechte Hand vor der Zentrallinie etwas nach unten bewegt, die Handfläche zeigt zum Boden. Beide Handflächen sind parallel zum Boden, so dass eine leichte Dehnung in den Unterarmen und Händen entsteht. In dieser Position drückt die obere Hand 1/3 nach oben, die untere Hand drückt 2/3 nach unten
5. Beim Ausatmen den oberen Arm seitlich sinken lassen, die untere Hand entspannen und in die Ausgangsposition zurückkehren lassen
6. Die Bewegung beginnt wieder bei 2, danach alles seitenverkehrt ausführen

4. Nach hinten schauen um die fünf Mühsale und sieben Emotionen zu lindern (Wandlungsphase Metall)

Wirkung: Die fünf Mühsale sind: Jeweils zu viel Sehen schwächt das Blut, Liegen schwächt das Qi, Sitzen schwächt das Fleisch (Körperform), Stehen schwächt die Knochen, Gehen schwächt die Sehnen/ Muskeln.

Die sieben Emotionen: Wut, Ärger, Freude, Kummer, Trauer, Angst, Furcht.

Während der Bewegung verbindet man die Handzentren mit den Fusszentren, trotzdem die Aufmerksamkeit im unteren Dantian bewahren.

1. Grundstellung (hüftbreiter Stand), Hände neben den Hüften
2. Beim Einatmen die Unterarme mit den Handflächen nach oben bis in die Horizontale anheben
3. Beim Ausatmen drehen sich die Handflächen nach unten, die Arme senken sich wieder in die Ausgangsposition. Gleichzeitig dreht sich der Kopf nach links (ca. 60 – 70 Grad), die Halsmuskeln dehnen sich, der Blick geht entspannt in die Weite
4. Beim Einatmen die Hände wieder auf Ellbogenhöhe anheben wie bei 2 und den Kopf wieder nach vorne drehen.
5. Beim Ausatmen dreht sich der Kopf nach rechts analog 3, dann zurück zur Mitte analog 4

5. Mit dem Kopf nicken und dem Schwanz wedeln (Wandlungsphase Feuer)

Wirkung: Die Funktionskreise Herz und Niere werden verbunden und gestärkt, was sich positiv auswirkt bei Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, allgemeine Schwäche, Kraftlosigkeit

1. Reiterstellung, die Hände sind in die Leisten gestützt, die Ellenbogen sind zur Seite gerichtet. Der Oberkörper stützt sich in der Bewegung immer selber, die Arme sind nur leicht aufgelegt. Die Verbindung zwischen unterem Dantian und Yongquan spüren, einatmen
2. Beim Ausatmen die Hüfte nach links drehen, der Oberkörper macht die Bewegung mit und das Gewicht wird etwas auf den linken Fuss verlagert. Den Oberkörper mit einer geraden Wirbelsäule nach vorne beugen, bis er fast waagrecht ist. Am Anfang der Bewegung darauf achten, dass das Gesäss nach hinten bewegt wird, damit in der Vorlage die Muskulatur nicht zu viel arbeiten muss. Der Kopf bleibt in einer Linie mit dem Oberkörper (Blick zum Boden)
3. In einer horizontalen Bewegung den Oberkörper nach rechts bewegen und das Gewicht auf das rechte Bein verlagern.
4. Die Halsmuskulatur entspannen und den Kopf einen Moment hängen lassen
5. Beim Einatmen den Kopf wieder aufrichten und den Oberkörper in der gleichen Art wieder nach links bewegen, dann sich mit gestrecktem Oberkörper aufrichten, dabei ausatmen
6. Die Bewegung beginnt wieder bei 2, diesmal mit der Hüftdrehung nach rechts

6. Fersen hinter dem Rücken hochheben

Wirkung: Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung werden alle Leitbahnen durchgängig gemacht und der Qi-Fluss reguliert. Rücken- und Gelenkbeschwerden werden positiv beeinflusst

1. Die Füße bilden ein V, die Fersen berühren sich, die Knie bleiben entspannt. Die Hände sind neben den Hüften
2. Die Hände vor den Bauch nehmen, die Handflächen zeigen nach oben
3. Beim Einatmen die Hände zu beiden Seiten nach aussen führen (Brustraum öffnen) und seitlich vom Körper mit den Handflächen nach unten zum Boden drücken. Mit der Abwärtsbewegung der Hände die Fersen leicht vom Boden heben
4. Atmung anhalten, die Beckenbodenmuskeln (inkl. Anus) anspannen und die Aufmerksamkeit auf den Damm richten
5. Beim Ausatmen den Körper entspannen und auf die ganzen Fusssohlen sanft zurückfedern
6. Die Bewegung beginnt wieder bei 2

7. Fäuste schliessen und mit den Augen funkeln (Wandlungsphase Holz)

Wirkung: Stärkung des Funktionskreis Leber, das heisst Linderung bei Unruhe, Reizbarkeit, Sehschwäche

1. Reiterstellung, die Hände liegen an den Innenseiten der Oberschenkel
2. Mit der Einatmung die lockeren Hände in einer Wellenbewegung auf Brusthöhe anheben. Die Fingerkuppen der beiden Hände berühren sich am Schluss der Bewegung
3. Beim Ausatmen die linke Faust seitlich nach links wegschleudern (die Faust wird während der Bewegung geballt). Gleichzeitig den rechten Ellbogen nach rechts ziehen, so dass die rechte Hand auf Schulterhöhe ist. Die Hand bildet eine lockere Faust, Ellbogen und Faust sind auf Schulterhöhe
4. Mit den Augen über den gestreckten linken Arm hinweg funkeln
5. Die Faust öffnen und die Hände vor die Brust bringen (Handflächen nach unten), dabei die Atmung anhalten
6. Beim Einatmen beide Hände über den Kopf heben, dabei die Handflächen nach oben drehen
7. Die Arme seitlich vom Körper wieder sinken lassen (ausatmen)
8. Die Bewegung beginnt wieder bei 2, diesmal mit dem Faustschlag nach rechts

8. Mit beiden Händen die Füsse fassen (Wandlungsphase Wasser)

Wirkung: Stärkung von Nieren- und Blasenleitbahnen, womit dem vorzeitigen Verlust von Lebenskraft vorgebeugt werden kann

Die Vorstellungskraft wird im Mingmen und in Yongquan bewahrt.

1. Grundstellung (hüftbreiter Stand), Hände neben den Hüften
2. Beim Einatmen die Arme anheben und Schultern nach hinten rollen, beim Ausatmen die Arme wieder sinken lassen
3. Beim Einatmen beide gestreckten Arme nach vorne heben und über den Kopf strecken, in der Endposition das Gewicht etwas nach unten sinken lassen
4. Mit der Ausatmung den gestreckten Oberkörper vornüber in die Waagrechte bringen (das Gesäss etwas nach hinten bewegen, der Kopf bleibt in der Verlängerung des Oberkörpers). Ist diese Position erreicht, die Spannung aus dem Oberkörper nehmen und Kopf und Oberkörper hängen lassen (Variation: beide Hände umfassen die Fussgelenke)
5. In dieser Position einmal in den Bauch ein- und ausatmen (Aktivierung von Seiten- und Nierenatmung)
6. Mit der Einatmung den Oberkörper Wirbel für Wirbel aufrichten, den Kopf zuletzt
7. Am Schluss das Gewicht des Körpers wieder absinken lassen

Abschlussübung: Nierenpunkte und unteres Dantian massieren

Die Hände auf Bogenlinien um den Körper zum Nierenbereich führen, die Finger zeigen nach unten. Mit den Handflächen links und rechts von Mingmen 4- oder 8-mal kreisend reiben. Dann mit den Händen Daimai entlang nach vorne streichen und die Handflächen übereinander auf das untere Dantian legen. Mit beiden Händen das Dantian kreisend reiben, 4-mal in jede Richtung.

Zum Schluss verweilt man noch in dieser Position mit der Aufmerksamkeit unterhalb des Nabels.

Ba Duan Jin: Acht Brokate

1. Mit beiden Händen den Himmel halten
2. Den Bogen spannen und auf die Wildgans zielen
3. Himmel und Erde halten
4. Nach hinten schauen
5. Mit dem Kopf nicken und dem Schwanz wedeln
6. Fersen hinter dem Rücken hochheben
7. Fäuste schliessen und mit den Augen funkeln
8. Mit beiden Händen die Füße fassen