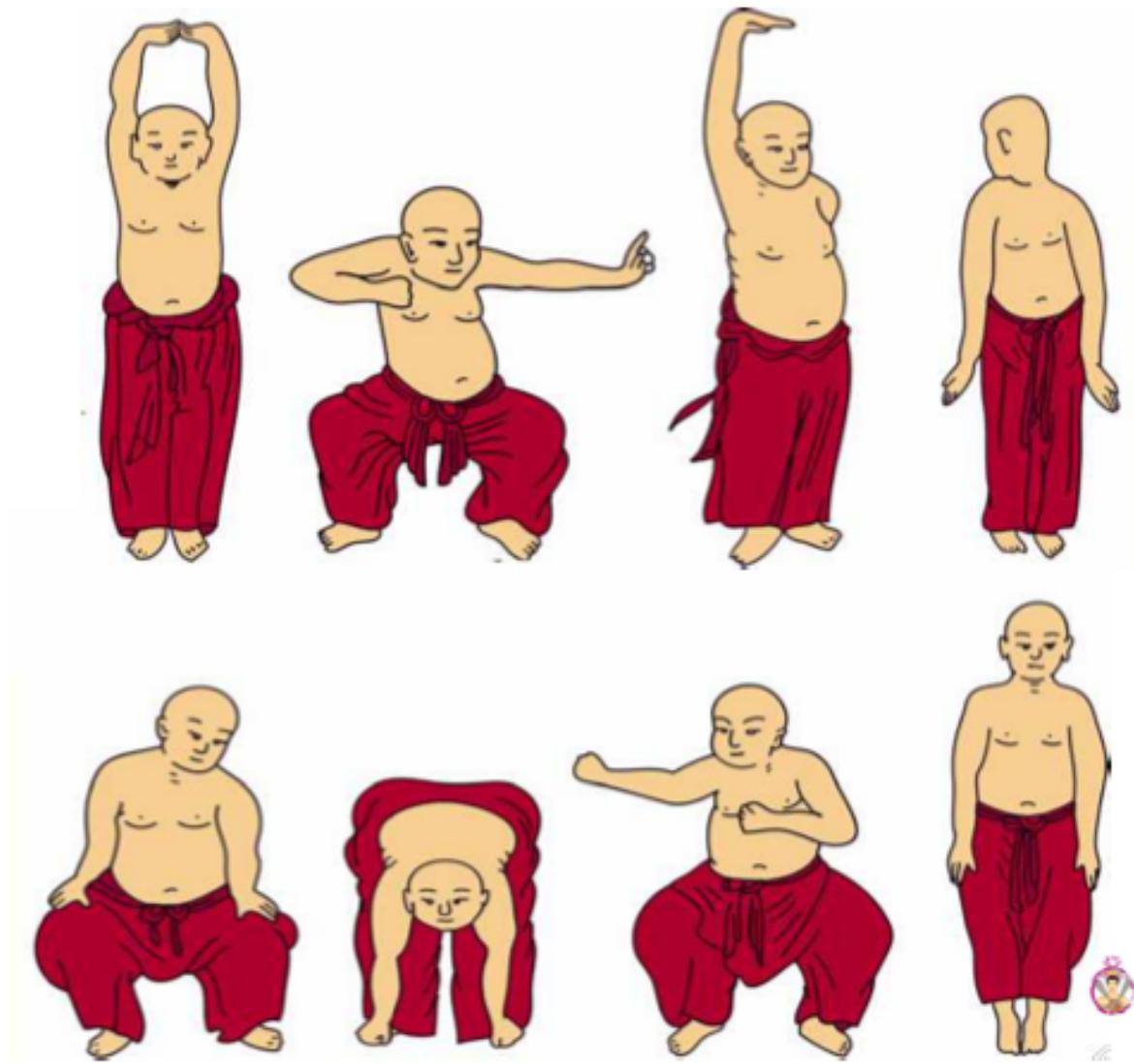


## **Ba Duan Jin – die acht Brokatübungen**



## **1 Mit beiden Händen den Himmel stützen, um den Dreifachen Erwärmer zu regulieren**

- Schulterbreiter Stand, Füsse parallel, Beine leicht gebeugt, aufrechte Haltung
- *Einatmen:* Die vor dem Unterbauch schalenförmig ineinander gelegten Hände bis auf Brusthöhe anheben
- *Ausatmen:* Handflächen nach unten drehen und Arme senken; die Hände liegen weiter aufeinander
- *Einatmen:* Arme mit den Handflächen nach aussen vor dem Körper bis hoch über den Kopf steigen lassen
- *Ausatmen:* Beine strecken, Zehenstand, Arme mit noch immer ineinander liegenden Händen dehnen
- *Einatmen:* Zurück auf die Fersen, Arme wieder runden
- *Ausatmen:* Oberkörper ohne Drehung nach links beugen, rechte Flanke wird gedehnt
- *Einatmen:* Zurück ins Lot
- *Ausatmen:* Oberkörper ohne Drehung nach rechts beugen, linke Flanke wird gedehnt
- *Einatmen:* Zurück ins Lot, Knie beugen und mit nach vorne geschobenem Becken nochmals Arme nach oben dehnen
- *Ausatmen:* Hände trennen, Arme seitlich ausbreiten und im Abwärtsbogen die Hände unten wieder zusammenführen
- Das Ganze einige Male wiederholen
- Beim Heben der Arme die Schultern nicht hochziehen - beim seitlichen Neigen die Wirbelsäule nicht verdrehen - die Armhaltung während des Sich-zur-Seite-Neigens nicht verändern

## **2 Den Bogen nach links und rechts spannen und auf den Adler zielen**

- Reiterstand (doppelt schulterbreit, Füsse je 45° nach aussen, gebeugte Knie über den Fuss spitzen; Variante: breitbeinig aufrecht sitzend), Arme hängen vorm Körper locker herab
- *Einatmen:* Arme anwinkeln und mit Handflächen nach unten und zueinander weisenden Fingern bis Brusthöhe steigen lassen, rechts eine lockere Faust, links eine Pfeilhand bilden (Zeige- und Mittelfinger gestreckt aneinander liegend, Ring- und Kleinfinger gebeugt und vom Daumen zu einer "Mini-Faust" umschlossen)
- *Ausatmen:* „Den Bogen spannen“, d.h. Faust zur rechten Schulter ziehen, linken Arm schulterhoch zur Seite strecken, den Kopf drehen und die Pfeilhand auf ein imaginäres Ziel zur Linken richten
- *Einatmen:* Kopf wieder nach vorn, Arme wieder angewinkelt vor die Brust, Hände öffnen
- *Ausatmen:* Arme sinken lassen und entspannen
- Entsprechend zur rechten Seite und dann den ganzen Ablauf noch weitere Male
- Die Leisten öffnen, so dass die Knie zu den Zehenspitzen schauen - kein Hohlkreuz machen - nicht die Schultern hochziehen - beim Anlegen des "Pfeils" nicht das Handgelenk abknicken - den Arm mit der Pfeilhand locker (d.h. nicht ganz durch-)strecken - die Faust beim Ziehen locker lassen, die Muskeln nur wenig anspannen

### **3 Die Arme einzeln hochheben, den Himmel stützen und die Erde stemmen, um Milz und Magen zu stärken**

- Schulterbreiter Stand, Füsse parallel, Beine leicht gebeugt, aufrechte Haltung
- *Einatmen:* Die vor dem Unterbauch schalenförmig ineinander gelegten Hände bis auf Brusthöhe anheben
- *Ausatmen:* Handflächen nach unten drehen, Hände trennen, Arme auseinanderziehen: der eine geht nach oben und "stützt den Himmel", den anderen drückt man neben dem Oberschenkel nach unten und „stemmt sich auf die Erde“
- *Einatmen:* Den oberen Arm im seitlichen Bogen abwärts führen
- *Ausatmen:* Hände vom Unterbauch wieder ineinander legen
- Entsprechend seitenverkehrt und dann den ganzen Ablauf noch weitere Male
- Die Arme nicht durchstrecken; die Ellbogen bleiben etwas geöffnet - den Trapezmuskel des erhobenen Arms weder hochziehen noch anspannen - Kopf und Rücken während der diagonalen Dehnung der Arme gerade halten - nur wenig Muskelkraft einsetzen

### **4 Nach hinten schauen, um die fünf Krankheiten und sieben Leiden hinter sich zu lassen**

- Schulterbreiter Stand, Füße parallel, Beine leicht gebeugt, aufrechte Haltung, Arme hängen locker herab
- *Einatmen:* Hinter sich im Rücken mit beiden Händen von unten *Yin Qi*, d.h. heilkäftiges kühles, befeuchtendes und nährendes Erd-Qi, zu den Nieren schöpfen, hierauf Hände entlang der Taille nach vorne nehmen
- *Ausatmen:* Handflächen nach unten drehen, beide Hände neben den Oberschenkeln nach unten drücken und dabei gleichsam verbrauchtes Qi aus dem Körper in die Erde abfliessen lassen, gleichzeitig langsam den Kopf zur Seite drehen, zuletzt aus den Augenwinkeln ganz hinter sich schauen, dann die Augen wieder entspannen
- *Einatmen:* Den Kopf ebenso langsam wieder nach vorne drehen und dabei mit den Händen im Rücken erneut frisches Qi zu den Nieren schöpfen
- Ebenso zur anderen Seite und dann den ganzen Ablauf noch weitere Male
- Den Kopf beim Drehen gerade, d.h. im Lot mit der Wirbelsäule halten - die Drehungen locker ausführen, Hals- und Nackenmuskeln nicht anspannen - den Oberkörper entspannt, aber aufrecht halten - der Blick gleitet langsam weiter, aufmerksam, aber ohne etwas zu fixieren - die Vorstellungskraft einsetzen und beim Einatmen frisches Qi in die Nieren strömen lassen, beim Ausatmen sich auf die Innenseiten der Beine sowie auf die Akupunktur-Punkte NI 1 *Yongquan* (in der Mitte des vorderen Teils der Fusssohlen, zwischen den Ballen) konzentrieren und aus ihnen das verbrauchte Qi in die Erde abfliessen lassen

## **5 Mit dem Kopf nicken und das Steissbein bewegen, um das Feuer des Herzens zu vertreiben**

- Reiterstand (doppelt schulterbreit, Füsse je 45° nach aussen, gebeugte Knie über den Fussspitzen)
- *Einatmen:* Mit den Händen die Oberschenkel knapp vor den Knien umfassen (Daumen aussen und hinten, übrige Finger innen und vorne) und so die Arme abstützen
- *Ausatmen:* Den Oberkörper mit geradem Rücken zum linken Knie neigen, dann vornüber gebeugt zum rechten Knie schwenken (hierbei bewegt sich das Steissbein entgegengesetzt nach links), den Kopf senken und zwischen den Beinen hindurch diagonal nach hinten links schauen
- *Einatmen:* Den Kopf wieder anheben, den Oberkörper, weiterhin vornüber gebeugt, vom rechten zurück zum linken Knie schwenken und sich von dort wieder zur Mitte aufrichten
- Entsprechend seitenverkehrt und dann den ganzen Ablauf noch weitere Male
- Die Leisten öffnen, so dass die Knie zu den Zehenspitzen schauen - kein Hohlkreuz machen - die Wirbelsäule auch beim Beugen in sich gerade halten - beim diagonalen Neigen des Oberkörpers das Gewicht nur leicht zur entsprechenden Seite verlagern, den Schwerpunkt in der Mitte bewahren - den Kopf nicht tiefer als das *Dantian* beugen

## **6 Mit beiden Händen die Füsse fassen, um Hüften und Nieren zu stärken**

- Schulterbreiter Stand, Füsse parallel, Beine leicht gebeugt, aufrechte Haltung, Arme gerundet seitlich des Körpers, Hände, mit den Handflächen nach unten, neben den Hüften
- *Einatmen:* Arme mit den Fingerspitzen voran nach vorne schieben und bis über den Kopf steigen lassen, dabei Beine strecken
- *Ausatmen:* Rumpf gerade vornüber beugen, wobei die Leiste zurückgeht; die Arme werden mit nach oben abgeknickten Handgelenken weit nach vorne abwärts mitgeführt; zuletzt umfasst man mit kräftigem Griff der Hände die Unterschenkel, evtl. die Fussgelenke oder sogar die Füsse
- *Einatmen:* In dieser Stellung, bei durchgestreckten Beinen, den Atem tief in die Nieren einströmen lassen
- *Ausatmen:* Den Griff lösen, Kopf und Arme locker hängen lassen und Rücken, Schultern, Nacken vollständig entspannen
- *Einatmen:* Die Knie wie zu einer Hocke beugen und sich mit fest in die Erde gestemmten Fersen langsam Wirbel für Wirbel entlang der eigenen Achse wieder aufrichten
- *Ausatmen:* In die Ausgangsstellung zurückkehren, indem die neben dem Körper herabhängenden Arme wieder gerundet und die Hände auf Hüfthöhe abgeknickt werden
- Das Ganze einige Male wiederholen
- Die Wirbelsäule beim Hinunterbeugen möglichst gerade lassen - sich nicht tiefer hinunter beugen, als bei durchgestreckten Beinen ohne Anstrengung und Schmerz möglich ist - ggf. unter die Sohlen fassen, mit den Mittelfingern die *Yongquan*-Punkte (s. Üb. 4) drücken - den Kopf erst zuletzt ganz herabhängen lassen, bei Bluthochdruck gar nicht - vor dem Wieder-Aufrichten die Knie beugen, um den Rücken zu entlasten - bei akuten Rückenproblemen die Übung sehr behutsam machen, den Arzt fragen

## **7 Die Fäuste ballen und mit den Augen funkeln, um die Qi-Kräfte zu vermehren**

- Reiterstand (doppelt schulterbreit, Füsse je 45° nach aussen, gebeugte Knie über den Fussspitzen; Variante: breitbeinig aufrecht sitzend), Arme hängen vorm Körper locker herab
- *Einatmen:* Arme anwinkeln und mit Handflächen nach unten bis Brusthöhe steigen lassen, dabei lockere Fäuste bilden
- *Ausatmen:* Die Fäuste kraftvoll ballen, mit dem einen Arm horizontal zur Seite boxen, ohne ihn voll durchzustrecken, und die jeweils andere Faust zur Schulter ziehen; dazu den Kopf zur Seite drehen, die Zähne fletschen und dem imaginären Gegner einen energiegeladenen Blick senden
- *Einatmen:* Kopf wieder nach vorn, die Fäuste wieder vor die Brustmitte bringen, entspannen und im Bogen nach aussen über den Kopf heben
- *Ausatmen:* Fäuste öffnen, Arme seitlich ausbreiten und im Bogen nach unten führen
- Ebenso zur anderen Seite und dann den ganzen Ablauf noch weitere Male
- Die Leisten öffnen, so dass die Knie zu den Zehenspitzen schauen - kein Hohlkreuz machen - beim Heben der Arme die Schultern nicht hochziehen - die Fäuste nach jedem Ballen, die Kiefer nach jedem Aufeinanderbeissen lockern

## **8 Den Rücken siebenmal fallen lassen, um hundert Krankheiten zu vertreiben**

- Geschlossener oder knapp hüftbreiter Stand, Beine leicht gebeugt, aufrechte Haltung
- Sich mehrmals ("siebenmal") abwechselnd auf die Zehen stellen und weich, federnd wieder auf die Fersen "fallen lassen" und so die Wirbelsäule in eine sanfte Vibration versetzen
- Anschliessend ruhig stehen, nachspüren und mit dem Atem frisches Qi in den Körper strömen lassen
- Beine nicht ganz durchstrecken, die Fersen nicht hart aufprallen lassen