

Die 8 Brokate

nach: Jiao Guorui: „Die 8 Brokatübungen“, Uelzen 1996

Sitzen

- Den Körper zunächst von oben nach unten wahrnehmen:
- Scheitel und Kopfhaut
- Stirne
- Schläfen
- Augen
- Nase
- Wangen
- Ohren
- Mund
- Kiefer
- Hals
- Nacken
- Schultern
- Oberarme
- Ellbogen
- Unterarme
- Handgelenke
- Hände
- Brust
- Bauch
- Rücken
- Hüften
- Becken und Gesäss
- Oberschenkel
- Knie
- Unterschenkel
- Fussgelenke
- Füsse

- Aufmerksamkeit kehrt zur Stirne zurück
- Aufmerksamkeit sinkt ins Dantian
- Unten voll, oben leer
- Atembewegung im Dantian wahrnehmen
- Atemzüge zählen
- Vertiefte Bauchatmung
- Das innere Lächeln kultivieren
- Nicht-Anhaften

- Vom Dantian zu den Hüftgelenken, Knien, Fussgelenken, Füssen atmen
- Die Ruhe im Dantian geniessen
- Die Energie im Dantian bewahren, die Aufmerksamkeit kehrt zur Stirne zurück

Stehen und Bewegung

Lockerungsübungen

- Handgelenke
- Ellbogen
- Schultern
- Schultern rollen
- Nacken
- Hüften
- Knie
- Fussgelenke

Vorbereitungshaltungen (Pfahlübungen)

1. Stehen wie eine Kiefer

- Gewicht einmitten
- Wurzelnde Kraft
- Muskulatur entspannen, die Erde trägt den Körper
- Schraubende Kraft in den Füßen
- Einatmen: steigen und schliessen; Ausatmen: sinken und öffnen
- Knie schliessen
- Hüften schliessen
- After und Bauch sind eingehalten
- Gesäss sinkt
- Wirbelsäulenkraft ist nach oben gerichtet
- Schultern entspannen und schliessen, Schulterblätter tropfen herab
- Ellbogen sinken
- Ellbogen drängen nach aussen, Unterarme nach innen
- Hände tragen, bis zu den Fingerspitzen
- Kinn ist eingehalten, Nacken ist entspannt
- Blick geschlossen oder zum Horizont
- Innen 70, aussen 30
- Aufmerksamkeit sinkt von der Stirne ins Dantian
- Unten voll, oben leer
- Atembewegung im Dantian wahrnehmen
- Atemzüge zählen
- Vertiefte Bauchatmung
- Das innere Lächeln kultivieren
- Öffnen und Schliessen im Dantian
- Das Zentrum mit der Peripherie verbinden

2. Zwei Bälle ins Wasser drücken

3. Tragen und umfassen

8 Brokate

1. Halte das Universum mit beiden Händen und reguliere die 3 Erwärmer

Die Hände mit den Handflächen nach oben vor dem Unterbauch, die Finger locker verschränken, die Hände steigen bis Schulterhöhe, Handflächen nach unten wenden, Schritt nach links, Hände nach unten führen, dann nach vorne und oben steigen lassen, das Universum halten, die Finger lösen und die Arme seitlich nach unten führen, den linken Fuss zum rechten stellen, die Finger wieder locker verschränken; dasselbe nach rechts

2. Nach rechts und links den Bogen spannen, als wollte man auf einen grossen Vogel schiessen

Hohlfäuste formen vor dem Unterbauch, das Faustauge schaut nach oben, die Fäuste bis auf Brusthöhe nach oben vorne heben, Schwertfinger links, nach links eindrehen, Einbeinstand, Pferdschritt nach links, die Hände vor das Dantian absenken, den Bogen nach links aufspannen, steigen, Füsse und Körper nach links ausrichten, die Schwertfinger wieder einziehen, mit beiden Fäusten eine Scheibe drehen, die Fäuste zusammenführen, nach vorne stossen, sich nach vorne ziehen und den rechten Fuss zum linken stellen, die gefrorenen Handschuhe öffnen und die Arme seitlich nach unten führen, vor dem Unterbauch wieder Hohlfäuste formen; Bewegung zurück nach rechts

3. Einen Arm hebend, Milz und Magen regulieren

Die Hände mit den Handflächen nach oben vor dem Unterbauch, die Hände bis Schulterhöhe heben, die Handflächen nach unten wenden, Schritt nach links, die Hände bis auf Nabelhöhe senken, die linke Hand bogenförmig nach links vorne und oben führen, gleichzeitig die rechte Hand bogenförmig nach rechts unten neben die Hüfte führen, die Fingerspitzen zeigen dabei nach vorn innen, das Rad drehen bis beide Hände auf Schulterhöhe sind, die Hände zusammenführen, die Hände auseinanderziehen und seitlich nach unten führen, den linken Fuss zum rechten stellen, die Handflächen zeigen wieder nach oben; dasselbe nach rechts

4. Blicke zurück auf die 5 Übertreibungen und die 7 schädlichen Einflüsse

Die Hände mit den Handflächen nach oben vor dem Unterbauch, die Hände bis Schulterhöhe heben, die Handflächen nach unten wenden, Schritt nach links, die Hände bis auf Nabelhöhe senken, die Hände nach aussen und hinten neben die Hüften führen, die Fingerspitzen zeigen nach vorn innen, dabei den Kopf nach links wenden, gleichzeitig die Aufmerksamkeit zum rechten Yongquan führen, die Hände wieder nach vorne und oben schieben bis auf Brusthöhe, der Kopf dreht dabei zurück zur Mitte, gleichzeitig die Aufmerksamkeit via Rückseite des Beines, Weilü und Mingmen zum Dantian zurückführen, die Hände auseinanderziehen und seitlich nach unten führen, den linken Fuss zum rechten stellen, die Handflächen zeigen wieder nach oben; dasselbe nach rechts

5. Wende Kopf und Hinterteil, vertreibe das Herzfeuer

Die Hände mit den Handflächen nach oben vor dem Unterbauch, die Hände bis Schulterhöhe heben, die Handflächen nach unten wenden, nach links eindrehen, Einbeinstand, Pferdschritt nach links, die Hände senken und die Oberschenkel mit den Zeigfingern auf den Innenseiten umgreifen, beide Yongquan wahrnehmen, den Blick nach rechts vorne unten richten, den Rumpf nach rechts unten beugen und dann nach links ziehen, Angelpunkt ist der Lenden-Kreuz-Bereich, Blick dabei ständig nach rechts, den Rumpf zur Mitte führen, den Körper aufrichten und die Hände bis auf Brusthöhe heben, Füsse und Körper nach rechts drehen, sich nach vorne ziehen und den linken Fuss zum

rechten stellen, die Hände seitlich nach unten führen vor den Unterbauch; dasselbe nach rechts

6. Mit beiden Händen die Füsse fassen und die Hüften stärken

Die Hände mit den Handflächen nach oben vor dem Unterbauch, die Hände bis Schulterhöhe heben, die Handflächen nach unten wenden, Schritt nach links, die Hände bis auf Nabelhöhe senken und dann seitlich neben die Hüften führen, die Finger nach hinten werfen, die Arme nach vorne und oben heben, den Himmel stützen, in den Hüftgelenken beugen, wieder aufrichten und die Arme entspannt bis Brusthöhe heben, die Hände seitlich nach unten führen, den linken Fuss zum rechten stellen, die Handflächen zeigen wieder nach oben; dasselbe nach rechts

7. Mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren

Hohlfäuste formen vor dem Unterbauch, das Faustauge schaut nach oben, die Fäuste bis auf Brusthöhe nach oben vorne heben, nach links eindrehen, Einbeinstand, Pferdschritt nach links, die Hände vor das Dantian absenken, die linke Faust zunächst nach unten innen, dann nach oben vorne aussen führen, die rechte Faust bewegt sich gegenläufig zur linken Faust vor die rechte Brust, Kraftentfaltungen nach vorne sowie seitlich widerstrebend und umwickelnd spiralig, steigen, Füsse und Körper nach links ausrichten, mit beiden Fäusten eine Scheibe drehen, die Fäuste zusammenführen, nach vorne stossen, sich nach vorne ziehen und den rechten Fuss zum linken stellen, die gefrorenen Handschuhe öffnen und die Arme seitlich nach unten führen, vor dem Unterbauch wieder Hohlfäuste formen; Bewegung zurück nach rechts

8. Lass dich 7-mal auf die Fersen fallen und vertreibe alle Krankheiten

Die Hände mit den Handflächen nach oben vor dem Unterbauch, die Hände bis Schulterhöhe heben, die Handflächen nach unten wenden, die Hände bis auf Nabelhöhe senken, die Hände neben die Hüften führen, die Fingerspitzen zeigen nach vorne, Zehenstand, sinken und sich auf die Fersen fallen lassen, die Vibration durch den Körper laufen lassen, die Arme nach vorne oben aussen unten kreisförmig vor das Dantian führen, die Handflächen zeigen zum Schluss wieder nach oben

Abschlussübungen

1. Reibe die Shenshu
2. Schliesse den Daimai
3. Reibe das Dantian
4. Wasche die Laogong
5. Führe das Qi zum Ursprung zurück

Übungsprinzipien

Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
Vorstellungskraft und Qi folgen einander
Bewegung und Ruhe gehören zusammen
Oben leicht, unten fest
Das richtige Mass
Schritt für Schritt üben