

Baduanjin - Die Acht Brokate - Die Acht edlen Übungen

Übung 1: „Das innere Feuer wecken“ (5 Einheiten)

Element: Feuer

Sonstiges: Sommer, Jugend, Liebe, Mitgefühl

Organsystem: Herz/Dünndarm

Energieleitbahn: 3fach-Erwärmer, Herzbeutel, Herz, Niere

Bewegung: aus dem Bingbu/geschlossener Stand in den schulterbreiten Stand/Kaibu, Arme zur Seite öffnen, die Hände über dem Kopf falten, Daumen zusammendrücken, Handinnenflächen- bzw. Handrücken im Wechsel drehen und Arme zum Himmel strecken (Nacken ist lang/Handgelenke sind gespannt/Himmelsfaden zieht nach oben), dabei auf die Zehenspitzen steigen (Gewicht erst auf die Ballen verlagern, dann steigen)



steigen/sinken

Mögliche Wirkung: Bluthochdruck senken/ausgleichen, Koordination verbessern

Übung 2: „Strapazen vertreiben“ (4 x links/rechts im Wechsel)

Element: keine Zuordnung

Organsystem: keine Zuordnung

Energieleitbahn: Du Mai; Da Zhui/Großer Wirbel/Punkt unterhalb des 7. Halswirbels

Bewegung: Hände zur Energieschale, Energie zum unteren Dantien sammeln, dann den Kopf im Wechsel nach links und rechts wenden/Blick über die Schulter, Arme im Wechsel nach außen und innen drehen, dabei die Handteller nach oben ziehen/Spannung im Handgelenk, Ellenbogen sind bei dieser Bewegung leicht nach vorne gedreht, die Arme sind dadurch leicht gerundet (nicht gestreckt)



Übergang: in den Reiterstand

Mögliche Wirkung: Verspannungen, Stress, Unruhe und Nervosität auflösen

Übung 3: „Den Falken schießen/Den Bogen spannen“ (4 x links/rechts im Wechsel)

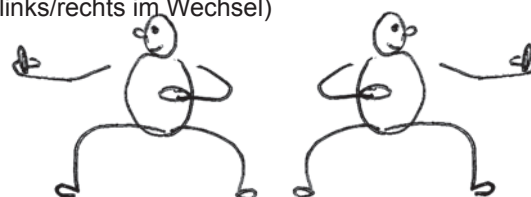
Element: Metall

Sonstiges: Herbst, Reife, Aufrichtigkeit

Organsystem: Lunge/Dickdarm

Energieleitbahn: Lunge, Magen, Milz, Leber

Bewegung: Reiterstand, zunächst sind beide Handrücken vor dem Rumpf auf Höhe des mittleren Dantien/Brustbein zueinander gedreht und liegen aneinander, dann spannt die rechte Hand den Bogen, die Fingerkuppen liegen an/Daumen ist gestreckt und liegt eng an, Lao Gong ist gegenüber von Yun Men/Wolkentor/Kuhle unterm Schlüsselbein, der rechte Arm ist fast gestreckt/Daumen und Zeigefinger sind gestreckt/die anderen Fingerkuppen liegen an, der Blick folgt der linken Hand, beim Wechseln der Seite leicht in den Knien steigen, dann wieder leicht sinken, Oberkörper bleibt die ganze Zeit in der Mitte und die Hüfte zeigt nach vorne, Knie ragen nicht über die Fußspitzen hinaus, Knie mittig, Gewicht ist eher auf der Ferse, Füße krallen sich in den Boden, Fußaußenkanten sind gerade



Übergang: schulterbreiter Stand

Mögliche Wirkung: Lunge stärken; bei z.B. Asthma, Erkältung, Bronchitis

Übung 4: „Mit der Faust zustoßen und mit den Augen zornig funkeln“ (4 x links/rechts im Wechsel)

Element: Holz

Sonstiges: Frühling, Kindheit

Organsystem: Leber, Gallenblase

Energieleitbahn: Leber, Gallenblase

Bewegung: Reiterstand, Hände zur Faust/kleines Loch lassen/Fingerkuppen pressen auf Lao Gong, Ellenbogen sind weit nach hinten und eng anliegend, Massage der Körperseite/Gallenblase beim Zustoßen (Handgelenke auf Nullstellung) der linken und rechten Faust im Wechsel, die Augen funkeln beim Zustoßen (visualisiere z.B. eine Situation die Ärger hervorgerufen hat)



Übergang: schulterbreiter Stand

Mögliche Wirkung: Wut lösen, Ärger lösen, möglichen „Stau“ der Leber lösen, Galle

Übung 5:

„Himmel und Erde verbinden“ (4 x links/rechts im Wechsel)

Element: Erde

Sonstiges: Spätsommer, Erwachsen

Organsystem: Magen, Milz/Bauchspeicheldrüse

Energieleitbahn: Magen, Milz, Herz, Herzbeutel

Bewegung: Hände zur Energieschale,



Hände im Wechsel auf Brusthöhe heben und drehen; die Hand sich in Richtung Himmel hebt (Handinnenfläche zum Himmel gedreht) dreht sich auf Brusthöhe um, gleichzeitig dreht sich die untere Hand und positioniert sich mit angezogenem Handteller und ist nach vorne gedehnt neben dem Körper platziert, die obere Hand ist nach innen gedreht und die Handfläche ist maximal zum Himmel gedreht/auf Kopfhöhe/Lao Gong nimmt Kontakt mit dem Himmelstor der Schulter auf, beide Arme sind gerundet/Ellenbogen sind gespannt



Übergang: schulterbreiter Stand

Mögliche Wirkung: die Milz stärken und regulieren, Verdauung, Unruhe, innere Mitte stärken, Abwehrkräfte stärken

Übung 6:

„Krankheiten ausscheiden“ (4 x links/rechts im Wechsel)

Element: Wasser

Sonstiges: Winter, Alter

Organsystem: Blase, Niere

Energieleitbahn: Blase, Niere, Herz, Herzbeutel

Bewegung: Hände zur Energieschale, Qi zum Dantien sammeln,



Knie sind durchgestreckt, Hände unter dem Po/Mittelfinger drückt auf Blase 36, auf die Fußballen steigen, beim Sinken denken: „Krankheiten ausscheiden“, mit geradem unteren Rücken nach unten kommen während die Fingerkuppen auf der Beinrückseite mit Druck nach unten streichen, dann wieder hochkommen und steigen



Übergang: Energieschale

Mögliche Wirkung: Rücken beugen und die Blase stärken, Aufmerksamkeit stärken, gesund streicheln

Übung 7:

„Das Qi regulieren“ (4 x links/rechts im Wechsel)

Element: Wasser

Sonstiges: Winter, Alter

Organsystem: Blase, Niere

Energieleitbahn: Blase, Niere, Herz, Herzbeutel

Bewegung: Hände zur Energieschale, Qi zum Dantien sammeln,

Knie sind durchgestreckt, Arme beschreiben einen Halbkreis nach unten: mit geradem unteren Rücken nach unten beugen, Handteller sind angespannt, Arme gehen in Richtung Fußrücken, Lao Gong/Herzbeutel 8 nimmt die Verbindung zur sprudelnden Quelle/Niere 1 auf, Handflächen sind parallel zum Fußrücken, unten angekommen werden die Hände zur Energieschale geformt, beim Hochkommen mit den Armen beschreibe ich einen ovalen Halbkreis bis zum mittleren Bauch/unterhalb des Brustbeins, dann drehen sich die Handinnenflächen wieder nach unten



Übergang: etwas breiter als schulterbreiter Stand, Hände auf der Leiste ablegen

Mögliche Wirkung: die Niere stärken, Blase, Rückenbeschwerden, Knie, Libido, Qi-Störung

Übung 8:

„Mit dem Schwanz wedeln“ (4 x links/rechts im Wechsel)

Element: Feuer, Wasser

Sonstiges: Sommer, Jugend, Winter, Alter

Organsystem: Herz, Niere

Energieleitbahn: Herz, Milz, Leber, Magen, Niere

Bewegung: etwas breiter als schulterbreiter Stand, Hände liegen in der Leiste,



Handoberkanten drücken in die Leiste, zu beiden Seiten kleine kreisende Bewegungen im Steißbein



Übergang: in den geschlossenen Stand, Qi im unteren Dantien sammeln, Hände liegen übereinander/Lao Gong

Mögliche Wirkung: das Herzfeuer beruhigen, Bluthochdruck, Rücken, Bandscheiben, Kopfschmerzen