

## Die Acht Brokate – *Baduanjin*

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

Die Acht Brokate können im Stehen und im Sitzen praktiziert und bezüglich der Intensität an den individuellen Zustand angepasst werden. Somit sind sie für Personen jeden Alters geeignet.

### 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.

### Kostbar wie Brokat

Der wertvolle Aspekt ist der Wechsel zwischen:

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

Die Acht Brokate – auf chinesischesch "Baduanjin" – gehören zu den ältesten Qigongformen Chinas.

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.

Ein bedeutender archäologischer Fund zur Geschichte des Qigong stellen ein im Mawangdui-Grab (dat. 168 v. Chr.) in der Provinz Hunan gefundenes auf Seide geschriebenes Buch über die Methode vom „Leiten und Führen des Qi“ und eine auf Seide gemalte „Tafel mit Übungen zum Leiten und Dehnen“ (Daoyintu) dar.

Auf dieser Tafel sind Übungshaltungen zu sehen, die in den Acht Brokatübungen praktiziert werden.



Im Verlauf der langen Überlieferungsgeschichte haben sich zahlreiche Schulen und Stile der Acht Brokate herausgebildet. Es gibt an die 100 verschiedene Systeme der Acht Brokate: zur Entspannung, zur Dehnung, sanft oder kraftvoll.

Im Gegensatz zu den kraftvollen Körperhaltungen der Acht Brokate im Stehen konzentrieren sich die Acht Brokate im Sitzen mehr auf innere Übungen.

Ich zeige gerne die Variante im Stehen, die ich direkt in Shaolin/ China gelernt habe und eine Variante im Sitzen (VHS-Kursbuch)

Mehr zu meiner Arbeit unter [www.qigong-und-toepfern.de](http://www.qigong-und-toepfern.de)

*Mit Energie  
durchs Leben*



*Ulla Bremer  
Hauptstr. 43  
35719 Angelburg-  
Gönnern*

*im Alltag*

*Telefon: 06464 / 5342*