

Neigong Baduanjin

Acht Brokate - Innere Übungen

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

Aus dem geschlossenen Stand den linken Fuß schulterweit ausstellen.

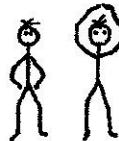
Die Arme steigen an den Seiten bis auf Brusthöhe und die Handflächen werden gegeneinander gelegt. (Tausend Gedanken durch einen ersetzen).

Die Hände sinken an der Mittellinie (Handfl. nach unten) bis zum unteren Dantian; dabei in den tiefen Sitz kommen.

Handflächen nach oben drehen und aufsteigen lassen bis über den Kopf; dabei in die hohe Position kommen (vor dem Gesicht Hände drehen).

Mit dem Sinkenlassen der Hände wieder setzen.

4 mal



2. Nach rechts und links den Bogen spannen

Den Fuß bis über Schulterweite ausstellen.

Arme zu den Seiten ausbreiten und dann

in einer sammelnden Bewegung die Handgelenke vor der Brust kreuzen.

Die linke Hand bildet die Pfeilfinger (Zeige- und Mittelfinger ausgestreckt, Daumen liegt über Ring- und kleinem Finger). Die rechte Hand bildet eine lose Faust. In den tiefen Reitersitz (MaBu) sinken lassen und den linken Arm zur Seite führen. Zugleich mit dem rechten Arm "den Bogen spannen" (rechte Hand bis zur rechten Brust). Spannung lösen und Arme sinken lassen; im Bogen zurück in die überkreuzende Haltung führen. Seitenwechsel.

Jede Seite 2 mal



3. Himmel stützen und Erde drücken; Einen Arm heben, um Milz und Magen zu regulieren

Schulterweiter Stand.

Ballhaltung der Hände vor dem Bauch, rechte Hand oben.

Die linke Hand steigt in einer spiralförmigen Bewegung bis über den Kopf (Fingerspitzen weisen zum Kopf). Die rechte Hand sinkt nach unten neben die Hüfte (Fingerspitzen nach vorn). Handflächen drehen (Yin-Hand wird zu Yang-Hand und umgekehrt), Hände in Ausgangsposition zurückführen. Seitenwechsel.

Jede Seite 2 mal



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

In der gleichen Ausführung wie bei Punkt 3 wird der Körper in Richtung der sinkenden Hand gedreht. Blick zur gegenüberliegenden Ferse.

Jede Seite 2 mal

5. Wende Kopf und Hinterteil, vertreibe das Herzfeuer

Fuß ausstellen zum tiefen Reitersitz.

Hände mit den Daumen nach hinten auf die Oberschenkel legen.

Mit dem Oberkörper über das linke Bein sinken (Rücken gerade), dabei Gewicht nach links verlagern. Gewicht nach rechts verlagern und den Oberkörper in dieser tiefen Haltung nach rechts führen.

Gewichtsverlagerung wieder nach links; ebenso den Oberkörper. Diesen dann im Bogen zur Mitte führen und dabei aufrichten. Seitenwechsel.

Jede Seite 2 mal



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

Diese Übung nur mit gesundem Rücken ausführen!

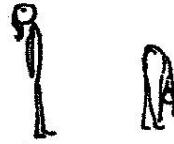
Füße im geschlossenen Stand (faustbreiter Abstand).

Hände hinter dem Rücken verbinden; Links fasst Handgelenk Rechts.

Etwas in die Knie sinken und den Oberkörper nach hinten beugen.

Aufrichten und dann nach vorne sinken lassen, dabei die Hände lösen und an den Seiten der Beine herabgleiten lassen. Einige Atemzüge entspannen.

Mit den Händen von hinten die Fesseln fassen und den Oberkörper 3 mal zu den Beinen ziehen. Langsam, Wirbel für Wirbel aufrichten. 4 mal



7. Mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren

Fuß ausstellen zum tiefen Reitersitz.

Hände in den Hüften, Fäuste lose geschlossen.

Linke Faust nach vorne führen und öffnen.

Linke Hand im Handgelenk schwingen. Die rechte Hand stößt blitzartig vor während die linke eine Faust bildend wieder zur Hüfte zurück geführt wird.

Dabei öffnet sie sich in einer herausschleudernden Bewegung und beginnt nun ihrerseits zu schwingen. 4 mal



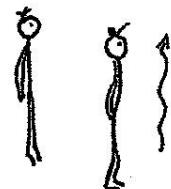
8. Lass dich 7 mal auf die Fersen fallen und vertreibe alle

Krankheiten [Mit den Fersen den Boden erbeben lassen]

Füße im geschlossenen Stand.

Hände wie bei 6 hinter dem Rücken verbinden.

Auf die Zehenspitzen stellen. Kurz halten und dann fallen lassen. Dabei muss der Körper ganz durchlässig für die Stoßwelle gemacht werden. 7 mal



Wie zu Beginn der Übungsreihe werden die Handflächen für die Dauer einiger tiefer Atemzüge zusammengeführt.

Zum Abschluss den linken an den rechten Fuß zurückstellen und die Arme neben den Körper sinken lassen.

Alle Qigong- Übungen werden mit dem Atem und der Vorstellungskraft begleitet. Die Übungen werden ohne Leistungsanspruch nach dem eigenen Maß ausgeführt.