

## Die Acht Brokate

Baduanjin ist eine Qigong - Übungssequenz aus acht Bewegungsmustern, die schriftlich erstmals im 8. Jahrhundert erwähnt wird und heisst wörtlich «Acht Stücke Silberbrokat». Oder die „achtfache elegante Bewegungsreihe. Auf Grund der langen Geschichte und der grossen Verbreitung gibt es zahlreiche Varianten der Brokatübungen bezüglich der Ausführung und somit auch der Wirkung. Die hier vorgestellte Auswahl stammt von Stefanie Bürger. Die Symmetrischen Übungen vier bis achtmal ausführen. Übung 4 und 6 mindestens viermal und die Übung 8 siebenmal. Diese Angaben sind Richtlinien.

### 1. Der mächtige Riese trägt den Himmel „Den Himmel mit den Händen stützen“



*Bärenstand:* Füsse schulterbreit und parallel, Körperschwerpunkt (KSP) tendenziell auf den Fersen. Knie leicht gebeugt, ausbalanciertes Becken und nach oben aufgerichteter Rücken. Die Wirbelsäule ist beweglich und durchlässig wie ein „Wirbelseil“. Bild: Verlängerung Steissbein nach hinten wie ein Kängaroo-schwänzchen (KS). Die Schultern sind so entspannt wie möglich, die Arme befinden sich leicht angewinkelt und locker neben dem Körper. Der Bauchraum ist entspannt, die Aufmerksamkeit ruht im Dan Tien.

*Übung:* In diesem Stand Kontakt aufnehmen mit der Erde, sich vorstellen, mit den Handflächen das Gras zu berühren. Kleine Drehbewegung in den Handgelenken, ein Stück Erde mitnehmen, dann Impuls (Impuls immer aus den Füßen – sanftes Abdrücken aus dem „Trampolin“ Erde – setzt sich durch die Mitte fort und geht dann in die Arme) die Arme steigen seitlich hoch, Aufmerksamkeit in den Handflächen – sie stützen das erste Mal den Himmel. Dann Sinken, die Hände lösen, Mittelfinger kommen über dem Scheitelpunkt zusammen. Impuls und zum 2. Mal den Mittel stützen, dieses Mal leicht die Fersen entlasten und Gewicht auf Vorfuss, höchste Präsenz, grosses Yang im Übungsablauf. Sinken und Kontakt zum KS, die Arme weit draussen mit aufgestellten Handgelenke sinken lassen, kurz vor ende der Abwärtsbewegung die Spannung in den Handgelenken auflösen. 2. Teil: Welle und Impuls, Arme steigen auf Schulterhöhe, zurücksetzen auf KS und die Arme mit aufgestellten Handgelenken am Körper vorbei über die Längsachse nach hinten ziehen. Bild: die Handwurzeln stützen die Erde. Auflösen der Spannung, zurück zum entspannten Stand. Noch einmal Welle und Impuls, Arme treiben hoch, fahren über gedachten Ball zum Körper hin und Sinken dann nahe am Körper wie auf tragender Luft mit ein wenig Widerstand nach unten.

### 2. Den Bogen spannen und auf die Wildgans zielen („Den Adler schiessen“)



*Reiterstand:* Etwa so wie beim Sitz auf einem Pferderücken, je nach Kraft in den Oberschenkeln mehr oder weniger tief. Tiefe und geerdete Position, Achtung auf Kniegelenke (über Mittelfuss, eher nach aussen ausrichten). In einen breiten Stand kommt man aus einem schmalen Stand. Das Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere Bein ohne Gewicht aussen abstellen, langsam das Gewicht 50:50 verlagern.

Hände gekreuzt vor dem Herzbereich zusammenführen, Handgelenke berühren sich fast, die linke Hand ist näher zum Körper. Führe die linke Hand zur Seite, Kopf dreht ebenfalls nach links. Gleichzeitig und synchron bewegt sich die rechte Hand zu rechten Schulter und die Finger spannen die Sehne. Die linke, die

# Stefanie Bürger

Klarheit Energie Bewegung



„Bogenhand“, formt mit dem Zeigefinger und Daumen ein V (diese Fingerhaltung wird auch „Tigermaul“ genannt). Durch dieses V einen Punkt in der Ferne fokussieren. Spannung in den Händen, Unterarmen und zwischen den Schulterblättern. Der Brustraum ist geöffnet. Die Anspannung und Konzentration des Blickes lösen, Arme kommen zurück in die Ausgangsstellung, die linke schliesst sich aussen an. D.h. jetzt ist die rechte näher zum Körper. Die Augen entspannen sich beim zurück Kommen; Bild: „Kamera auf unendlich eingestellt“

### 3. Die Hände heben („Himmel und Erde halten“)

*Bärenstand.* Die Übung beginnt wie die von mir gelehrt Version des „Chi wecken“. Ball oder Schale halten vor dem Dan Tien. Der KSP verlagert sich durch einen Impuls Richtung Vorfuss, die Welle nimmt die Arme mit auf Schulterhöhe. Im Umkehrpunkt der Bewegung (Ellipse) geht der KSP wieder nach hinten, die Hände fahren



über den Ball und mit dem Sinken des Körpers, sinken die Handflächen bis auf Höhe des Solarplexus. Impuls, Steigen, die linke Hand treibt mit der Kleinfingerkante nach oben und über den Kopf. Die rechte Hand sinkt neben die Hüfte und mit der Handfläche zur Erde. Sinken und aus dem Sinken ein Steigen, der Blick geht zur oberen Hand. Die Vorstellung: als würde ich mir in einem Überraschung-Ei Platz verschaffen, mich maximal ausdehnen. Sinken, der obere Arm macht seitlich Scheibenwischerbewegung über aussen nach unten. Die untere dreht sich mit den Fingerspitzen nach aussen. Wenn beide Hände auf Hüfthöhe sind, dann entspannen sich die Handgelenke sanft.

### 4. Nach hinten schauen („Blicke zurück auf die 5 Übertreibungen und die 7 schädlichen Einflüsse“)



In den alten Schriften werden die 5 Übertreibungen erwähnt als: Zuviel sehen schädigt das Blut, zuviel schlafen schädigt das Qi, zuviel sitzen schädigt die Muskeln, zuviel stehen schädigt die Knochen, zuviel gehen schädigt die Sehnen.

Die 7 schädlichen Einflüsse: Überessen schädigt die Milz; Zorn schädigt die Leber; zuviel heben, an feuchtem Ort sitzen schädigt die Niere; Kaltes trinken schädigt die Lunge; zuviel denken schädigt das Herz; große Angst schädigt den Willen. Ich finde das sehr schön, meine Kurzfassung: von allem probieren, alles

# Stefanie Bürger

Klarheit Energie Bewegung

leben, aber nichts übertreiben.

*Bärenstand.* Beginn wie die 3. Brokate. Impuls, Auftreiben der Arme und Hände. Im Umkehrpunkt (Ellipse) in die Handflächen denken und diese auf eine gedachte Pyramide oder spitzes Hausdach legen. In der Sinkbewegung gleiten die Handflächen auf dem Dach nach unten und aussen. Der Kopf dreht sich sanft und ohne Anstrengung zur linken Seite, die Augen bewegen sich auf der Horizontalen weiter und schauen so weit wie möglich nach hinten. Nach Erreichen der Endstellung entspannt sich der Kopf kommt nach vorne zurück, die Hände ebenfalls wieder in Ausgangsposition, Schale halten vor Dan Tien. Dito zur andere Seite.

## 5. Mit dem Schwanz wedeln und das Feuer aus dem Herzen vertreiben

*Reiterstand.* Die Hände in die Taille legen, Oberkörper dreht nach links zum linken Oberschenkel, Steissbein zieht nach hinten, Hüfte beugt sich und der Oberkörper kommt nach vorne (wenn möglich horizontal). Jetzt kommt das Schwanzwedeln! Das Steissbein führt die Bewegung an, im Halbkreis schwenkt das Gesäss von



rechts nach links und bringt den Oberkörper auf die andere Seite, über den rechten Oberschenkel. Steissbein zieht nach unten, Bauch ein wenig anspannen und der Oberkörper richtet sich auf. Leichtes Überstrecken nach hinten, Brustbein zur Sonne (Oberkörper bleibt nach rechts ausgerichtet). Steissbein zieht nach oben, beugen nach vorne, Drehung jetzt nur bis zur Mitte, Steissbein fällt nach unten, Becken sinken lassen zwischen die Knie und Oberkörper Wirbel für Wirbel aufrichten. Dieser Ablauf gilt als ein Durchgang.

## 6. Mit beiden Händen die Füße fassen

*Bärenstand.* Arme anheben bis auf Schulterhöhe, oben die Hände kurz anspannen und dann wieder lösen (wie Leintuch). Steissbein zieht nach hinten und der Oberkörper beugt sich leicht nach vorne, die Hände und Arme sind entspannt, als würden sie ein Federbett oder eine Feuerdeck sanft ablegen. Knie leicht beugen und in der



Endposition berühren die Hände des Boden, der Oberkörper hängt entspannt. Die Hände fassen die Füße von vorne (oder oberhalb der Knöchel), Steissbein zieht nach oben Richtung Himmel, Knie durchstrecken, Dehnung der Oberschenkel-Rückseite, soweit es dir möglich ist. Dann Lösen der Spannung und Sinken in eine tiefe Hockstellung. Steissbein und Becken zwischen die Füße fallen lassen. Wirbel für Wirbel wieder aufrichten, Schultern und Kopf zuletzt, Hände treiben hoch bis auf Höhe Solarplexus, absinken und in die Hüfte einstützen. Leichtes Überstrecken nach hinten oben, Blick geht

mit. Ausatmen, Zurückkommen in den Bärenstand.

# Stefanie Bürger

Klarheit Energie Bewegung

## 7. Mit ausgestreckten Fäusten die Kraft mehr



*Reiterstand.* Lockere Fäuste neben der Hüfte, Handrücken zeigen nach unten. Die linke Faust anspannen und auf Schulterhöhe nach vorne bringen, bei der Streckung drehen. Die Faust kurz öffnen, als würde man Wasser von den Fingern wegspritzen. Mit dem Einatmen die Faust zurücknehmen. Dito mit der rechten Faust, nach vorne. Dann linke Faust, jedoch zur Seite, Kopf dreht mit. Dito rechts. Dieselbe Bewegung, mit beiden Fäusten gleichzeitig zur Seite. Blick bleibt nach vorne gerichtet. Einatmen und zurückkommen. Dies ist ein Durchgang.

## 8. Sieben Mal den Rücken strecken und 100 Krankheiten vertreiben



*Stand Adler* (enge Fussstellung, man kann Fersen zueinander bringen). Die Hände hinter dem Rücken verschränken, Arme sind gebeugt, sinken. Mit dem Einatmen in die Höhe strecken, langsam auf die Zehenspitzen gehen. Nacken strecken, Arme strecken und somit den ganzen Rücken. Damm und Beckenboden leicht anspannen. Entspannen, auf die Fersen zurückfallen, abfedern. Diese Bewegung kann man sanft oder dynamisch ausführen. Ausprobieren!

Variante: Mit dem Einatmen kommen die fast gestreckten Arme mit nach oben gedrehten

Handflächen nach oben bis auf Schulterhöhe. Gleichzeitig die Fersen heben und den Damm leicht anspannen. Mit dem Ausatmen die Arme fallen lassen. Auf die Fersen zurückfallen, sanft abfedern.