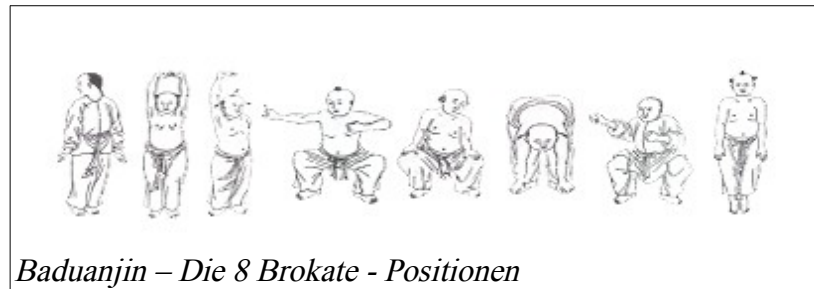


Baduanjin - Die 8 Brokate



Baduanjin – Die 8 Brokate - Positionen

Kurzbeschreibung der Bewegungen aus dem System des DYYSG nach Prof. Zhang Guangde

**- Kurzbeschreibung -
- Mit Hinweisen zum Praktizieren im Sitzen -**

Version 4, Dezember 2021

zusammengestellt von

Michael de Lange
Dipl.- Ing.
Qigong-Lehrer
Taiji-Quan-Kursleiter

Internet: www.qigong-delange.de
Email: info@qigong-delange.de

Baduanjin - Die 8 Brokate

Bewegungen

Vorbereitung

Bingbu, Arme lang

1) Arme verschränken und Blick nach hinten werfen

um 5 Übel und 7 Verschleißerscheinungen zu heilen¹



Bingbu, Arme lang

1. Kopf nach links drehen, Blick weit nach links werfen, gleichzeitig nach unten gestreckte Arme nach außen wringen, dass Handfläche nach vorn bzw. nach außen zeigen
2. Blick nach vorn, Arme gestreckt entspannen
3. wie 1. nur nach rechts
4. wie 2.
5. wie 1.
6. wie 2.
7. wie 1. nur nach rechts
8. wie 2

Übergang: Bingbu, Hände zur Schale verschränken

Hinweis zum Praktizieren im Sitzen

In der Sitzposition ist der Oberkörper in eine aufrechte Grundhaltung zu bringen. Als Sitzmöbel ist ein Medizinball („Petziball“), stabiler Hocker oder Ähnliches zu benutzen. Die Beine sind in geschlossener Sitzhaltung positioniert – ähnlich dem Stehen.

¹ 5 Übel: Zu langes Sehen, Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen
7 Verschleißerscheinungen: Organfunktionsstörungen infolge von Emotionen: Freude, Zorn, Trauer, Grübeln, Sorgen, Angst und Schrecken

Baduanjin - Die 8 Brokate

2) Die Hände verschränken und mit beiden Armen den Himmel stützen

um 3 E zu stimulieren



Bingbu, Hände zur Schale verschränkt

1. Schale anheben, Höhe Kinn nach innendrehend auskippen, weiterdrehen bis HF² nach oben zeigen, HF nach oben zeigend Arme durchstrecken (und ganz leicht entspannen)
2. Arme seitlich kreisförmig qigonggestreckt zurückführen und neue Schale bilden
3. wie 1., 4. wie 2., 5. wie 1., 6. wie 2., 7. wie 1., 8. wie 2.

Übergang Hände zu einer offenen Schale, Fingerspitzen ca. 1 Faust breit auseinander

Hinweis zum Praktizieren im Sitzen

Der Oberkörper befindet sich in korrekter Grundhaltung. Die Beine sind in geschlossener Sitzhaltung positioniert – ähnlich dem Stehen.

Baduanjin - Die 8 Brokate

3) Abwechselnd die Hände heben und Himmel und Erde stützen

um Magen und Milz zu regulieren



Bingbu, Hände zu einer offenen Schale, Fingerspitzen ca. 1 Faust breit auseinander

1. linke Hand heben, Höhe Kinn HF nach unten drehen, weiter drehen bis HF wieder nach oben zeigt, Fingerspitzen über Jianliao (Kellerloch der Schulter, 3E14), Arm qigong-gestreckt, gleichzeitig, re HF nach unten drehen und seitlich neben Körper, Höhe Dantian, Arm gebogen. Endposition bilden beide Arme ein „S“
2. linke Hand wieder runter mit HF zurückdrehen, rechte Hand zurück mit HF zurückdrehen, Endposition wieder offene Schale
3. wie 1. mit getauschten Händen
4. wie 2. mit getauschten Händen
5. wie 1., 6. wie 2., 7. wie 3., 8. wie 4.

Übergang: Bingbu, Hände zu einer offenen Schale, Fingerspitzen ca. 1 Faust breit auseinander

Hinweis zum Praktizieren im Sitzen

Der Oberkörper befindet sich in korrekter Grundhaltung. Die Beine sind in geschlossener Sitzhaltung positioniert – ähnlich dem Stehen.

Baduanjin - Die 8 Brokate

4) Den Falken jagen

um Lunge und Dickdarm LB zu stärken



Bingbu, Hände zu einer offenen Schale, Fingerspitzen ca. 1 Faust breit auseinander

1. Hände eindrehen, HF nach unten zeigend, Arme seitlich gestreckt heraus mit HF max eingewrungen bis ca. waagrecht ---gleichzeitig auf rechts sinken und Mabu nach links setzen, Stand
2. H entspannen, Sinken, Sitzen, Arme und Hände im EB rotierend kreisförmig herein, linkes HG innen, rechtes HG liegt außen darauf, Hände in HG gekreuzt
3. li HF nach vorne drehen (Massage der HG) und Tigermaul bilden (Zeigefinger und Daumen bilden einen 90° Winkel mit Zeigefinger nach oben, restlichen 3 Finger knicken im unteren Gelenk ein), rechte Hand Finger knicken im unteren Gelenk ein, Daumen ebenfalls und bilden Faust, die eine Bogensehen spannt, linker Arm strecken, rechte Faust vorn Yunmen, Endposition wie ein gespannter Bogen
4. beide Hände entspannen (Finger lang), rechte Hand mit HF nach vorn dreht im Ellbogen raus bis waagrecht, gleichzeitig Gewicht auf rechts, beide Hände wieder zurück zur offenen Schale im Stand, Bingbu
5. - 8. Bewegung nach rechts

Übergang: Bingbu, Hände lang neben Körper

Hinweis zum Praktizieren im Sitzen

Der Oberkörper befindet sich in korrekter Grundhaltung. Die Beine sind in weiter offener Sitzhaltung positioniert – ähnlich dem Stehen.

Baduanjin - Die 8 Brokate

5) Den Kopf schütteln und mit dem Schwanz wedeln

um das Herzfeuer zu vertreiben



Bingbu, Hände lang neben Körper

1. Arme eindrehen HF nach vorn, Arme gestreckt heben bis waagrecht, gleichzeitig von Bingbu in den Mabu
2. Sinken, Sitzen, HF entspannen und mit den Händen auf die Oberschenkel nahe Leiste fassen
3. nach links neigen
4. aufrichten
5. nach rechts neigen
6. aufrichten
7. nach links neigen
8. aufrichten, Hände vom Oberschenkel lösen, drehen HF nach oben geöffnete Schale, H anheben, Höhe Kinn H wieder eindrehen HF nach unten, im Ellbogen Unterarme ausdrehen bis waagrecht, zurück in Bingbu und Hände wieder lang neben Körper, Stand
9. - 16. wie 1.- 8. nur nach rechts

Übergang : Bingbu, Hände in geöffneter Schale

Hinweis zum Praktizieren im Sitzen

Der Oberkörper befindet sich in korrekter Grundhaltung. Die Beine sind in weiter offener Sitzhaltung positioniert – ähnlich dem Stehen.

Baduanjin - Die 8 Brokate

6) Mit den Händen die Füße streicheln

um die Nieren zu stärken



Bingbu, Hände in geöffneter Schale

1. HF nach unten drehen, Oberkörper bei gestreckten Beinen nach vorn kippen und mit den nach unten zeigenden HF die Füße berühren
2. Oberkörper wieder anheben und dabei die Hände wieder zur geöffneten Schale formen
3. wie 1., 4. wie 2., 5. wie 1., 6. wie 2, 7. wie 1., 8. wie 2.

Übergang: Bingbu, Fäuste mit Faustaußenkante in die Seite legen

Hinweis zum Praktizieren im Sitzen

Der Oberkörper befindet sich in korrekter Grundhaltung. Die Beine sind entweder in weiter offener oder in geschlossener Sitzhaltung positioniert – ähnlich dem Stehen. Hier bestimmt die Beweglichkeit im Oberkörper und Rumpfbereich des Übenden die Beinstellung.

Baduanjin - Die 8 Brokate

7) Mit den Fäusten stoßen und den Augen funkeln

um innere Kraft zu stärken



Bingbu, Fäuste mit Faustunterkante in die Seite

1. Schritt in den Mabu nach links, Stand, Fäuste mit Faustaußenkante in die Seite
2. li Faust massierend in Seite nach vorn drücken bis Ellbogen, EB reindreihen und Faust im 45° Winkel nach vorn stoßen, böser Blick über den Fastrücken, bei Stoß Sinken Sitzen
3. li Faust wieder in Seite, Stand
4. wie 2 mit re Faust,
5. wie 3 mit re Faust,
6. wie 2 mit li Faust,
7. wie 3 mit li Faust,
8. zurück in Bingbu
9. bis 16: Bewegung nach rechts.

Übergang: Bingbu, Arme lang neben Körper

Hinweis zum Praktizieren im Sitzen

Der Oberkörper befindet sich in korrekter Grundhaltung. Die Beine sind in weiter offener Sitzhaltung positioniert – ähnlich dem Stehen.

Baduanjin - Die 8 Brokate

8) Mit den Fersen auf den Boden klopfen

um die Hundertschaft von Krankheiten zu vertreiben

Bingbu, Arme lang neben Körper

1. a) Auf die Zehenspitzen hoch
b) in den Stand fallen lassen
2. bis 7. wie 1.

Diese Übung wird nur 7 x ausgeführt.



Ende:

Bingbu, Zentrieren

Hinweis zum Praktizieren im Sitzen

Der Oberkörper befindet sich in korrekter Grundhaltung. Die Beine sind in geschlossener Sitzhaltung positioniert – ähnlich dem Stehen.

Baduanjin - Die 8 Brokate

Medizinische Wirkungen - Zusammenfassung

	Kräftigung	Koordination	Konzentration	Durchlässigkeit	Yuan-Punkte	He-Punkte	Arm-LB	Bein-LB	Hüfte	Schulter	Jing-Punkte
Ü1		x	x	x			x				
Ü2		x	x	x	x		x			x	
Ü3		x	x	x	x	x	x			x	
Ü4	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ü5	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Ü6			x	x	x			x	x		
Ü7	x	x	x	x		x	x	x	x		
Ü8		x	x	x	x				x		

Abkürzungen

H Hand
HF Handfläche
HG Handgelenk
EB Ellbogen
LB Leitbahn / Meridian

Baduanjin - Die 8 Brokate

Leitbahnen – Verlaufsübersicht

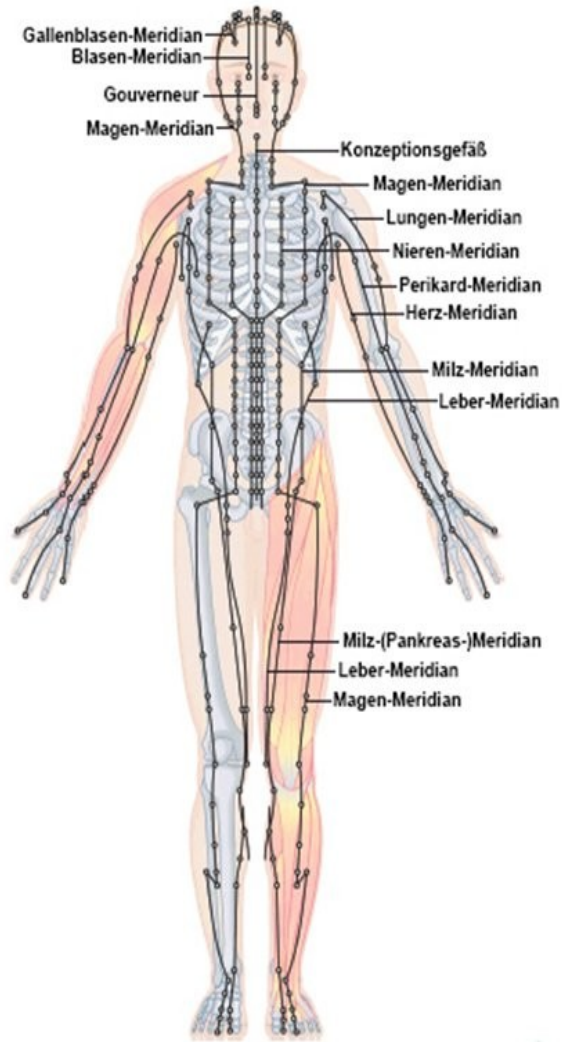


Abbildung 1: Frontalansicht

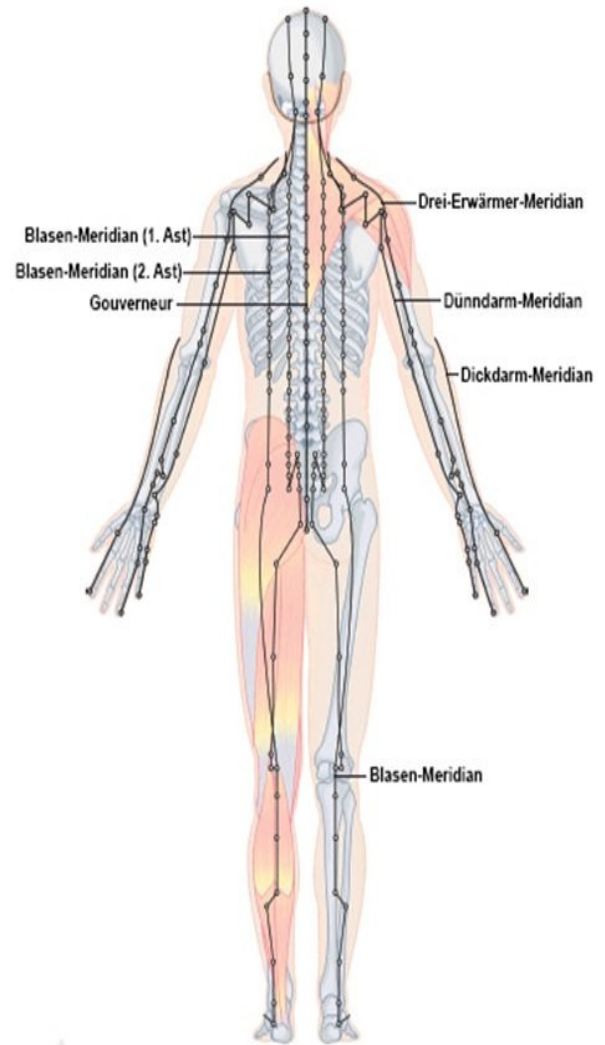


Abbildung 2: Rückansicht

Baduanjin - Die 8 Brokate

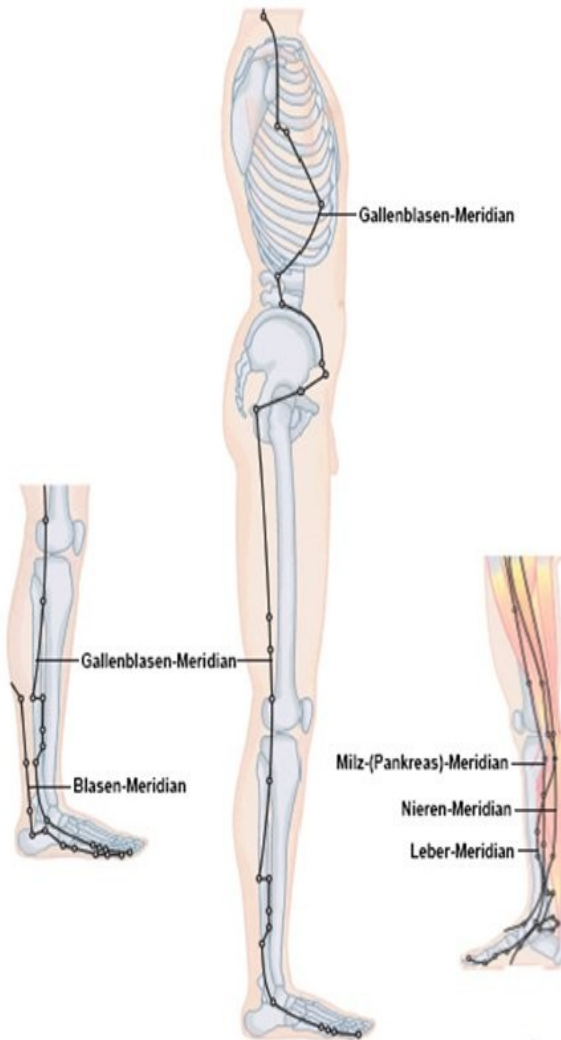


Abbildung 3: Seitenansicht

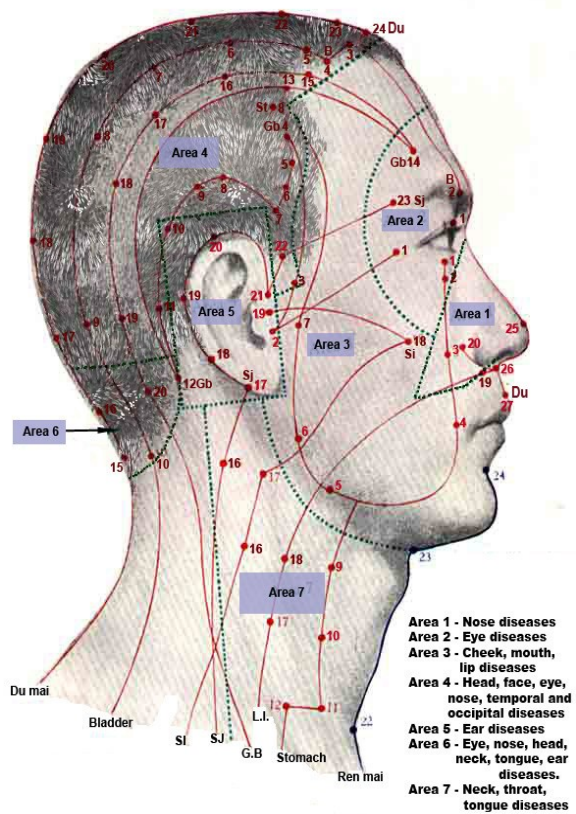


Abbildung 4: Kopf

Baduanjin - Die 8 Brokate

Wirbelsäule ohne und mit Grundhaltung

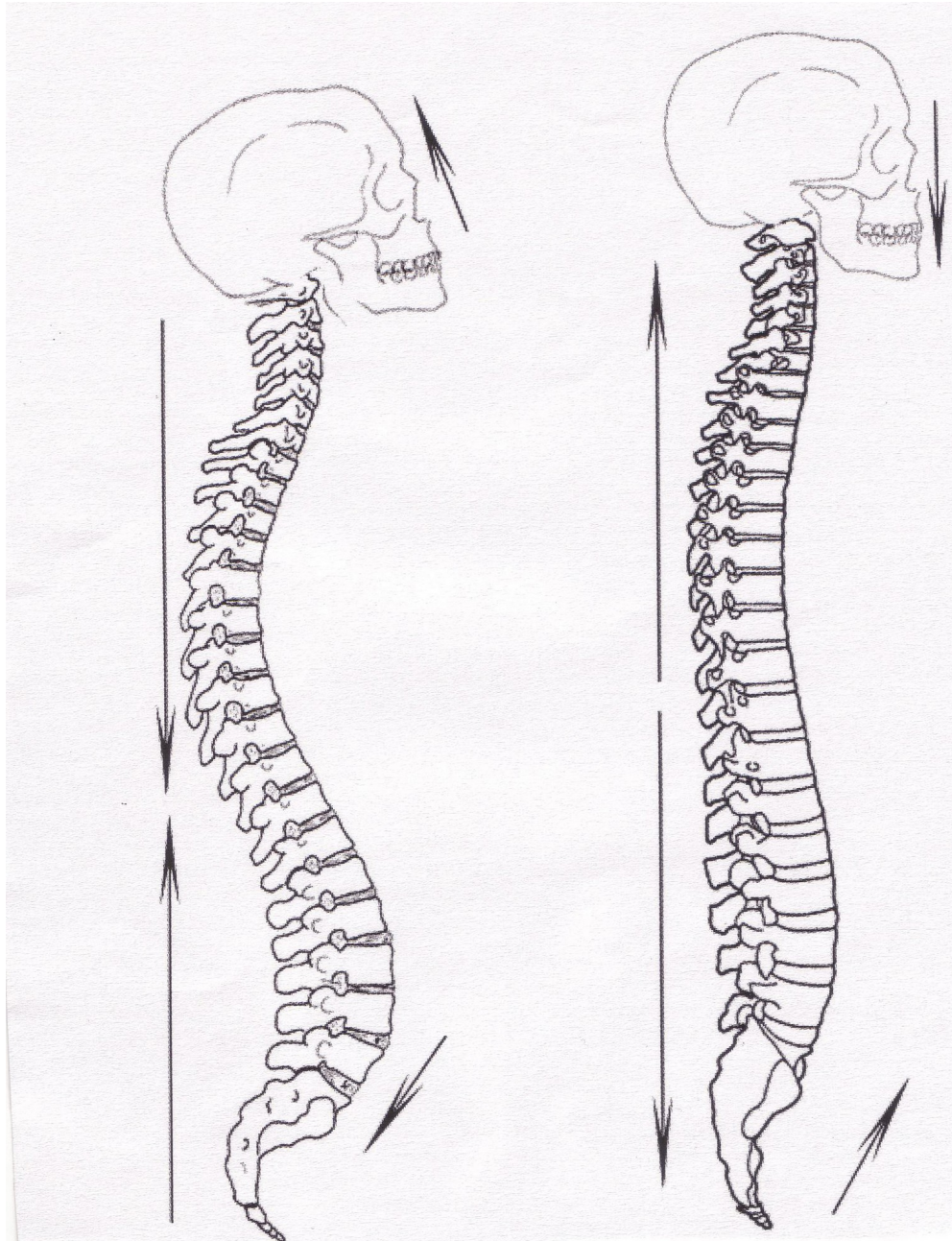


Abbildung 5: Wirbelsäule: links ohne, rechts mit Grundhaltung

Baduanjin - Die 8 Brokate

Inhaltsverzeichnis

Baduanjin - Die 8 Brokate.....	1
Kurzbeschreibung der Bewegungen.....	1
aus dem System des DYYSG nach Prof. Zhang Guangde.....	1
- Kurzbeschreibung -.....	1
Bewegungen.....	2
1) Arme verschränken und Blick nach hinten werfen.....	2
2) Die Hände verschränken und mit beiden Armen den Himmel stützen.....	3
3) Abwechselnd die Hände heben und Himmel und Erde stützen.....	4
4) Den Falken jagen.....	5
5) Den Kopf schütteln und mit dem Schwanz wedeln.....	6
6) Mit den Händen die Füße streicheln.....	7
7) Mit den Fäusten stoßen und den Augen funkeln.....	8
8) Mit den Fersen auf den Boden klopfen.....	9
Medizinische Wirkungen - Zusammenfassung.....	10
Abkürzungen.....	10
Leitbahnen – Verlaufsübersicht.....	11
Wirbelsäule ohne und mit Grundhaltung.....	13