

Die Acht Brokate - Pa Tuan Chin

Die Acht edlen Übungen sind eine Abfolge von den klassischen daoistischen Übungssequenzen, die in China seit Jahrhunderten sehr beliebt sind. BA DUAN bedeutet „Acht Übungen“, JIN heißt „wertvolles Gewebe“, was auf den subtilen Charakter der Übungen hindeutet. Sie dienen nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen und geistigen Gesundheit. Durch die Jahrhunderte bis auf den heutigen Tag werden die „Brokatübungen“ als so wertvoll und kostbar angesehen, wie das seidene Brokatgewand des Kaisers, nicht nur in China sondern auch in vielen anderen Teilen der Welt wird der Übungszyklus unabhängig vom Alter, Herkunft und von weltanschaulichen oder religiösen Hintergrund in unterschiedlichen Varianten praktiziert.

Gerade dem Anfänger bieten die „Acht Edlen Übungen“ einen idealen Einstieg in die Bereiche Taijiquan und Qigong.

Körperliche Wirkung:

- Stärkung des gesamten Körpers, Aufbau der wichtigen Stütz- und Halte-Muskulatur
- Stärkung von Knochenstruktur, Knochendichte und der Gelenke
- Sehnen und Bänder werden beweglicher und geschmeidiger
- Physiologisch wird eine sinnvolle Körperstruktur (z.B. bessere Haltung, mehr Kraft im Rücken) aufgebaut
- Verbesserte und tiefere Atmung und Atemhilfsmuskulatur
- Anregung der Durchblutung von Organen und der Gliedmaßen
- Die Abwehrkraft des Immunsystems wird angeregt und gefördert

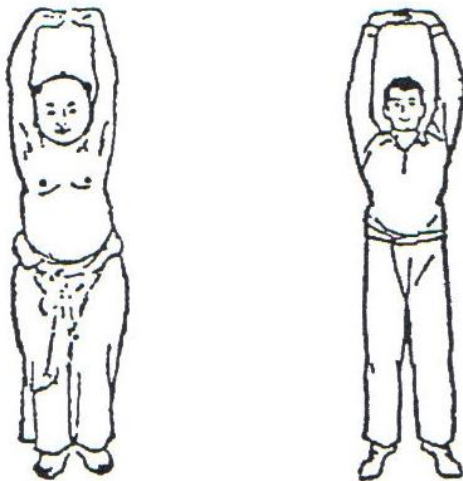
Energetische und Mentale Wirkung:

- Dehnung und Aktivierung der Meridiane
Die inneren Organe werden gestärkt
- Körper und Geist werden ausgeglichen
- Durch das Erfahren von mehr Entspannung und Ausgeglichenheit kann Stress besser verarbeitet werden

1. Brokat

„Den Himmel mit den Händen stützen“ (Bärenstand)

- Hände über die Seite anheben, steigen und einatmen
- Hände über dem Kopf falten und Handflächen in Kopfmittelpunkt nach unten drücken, sinken und ausatmen
- Hände wieder nach oben drehen und nach oben schieben, steigen und einatmen
- Hände öffnen und über die Seite wieder absenken, ausatmen



Die Gesundheitswirkung

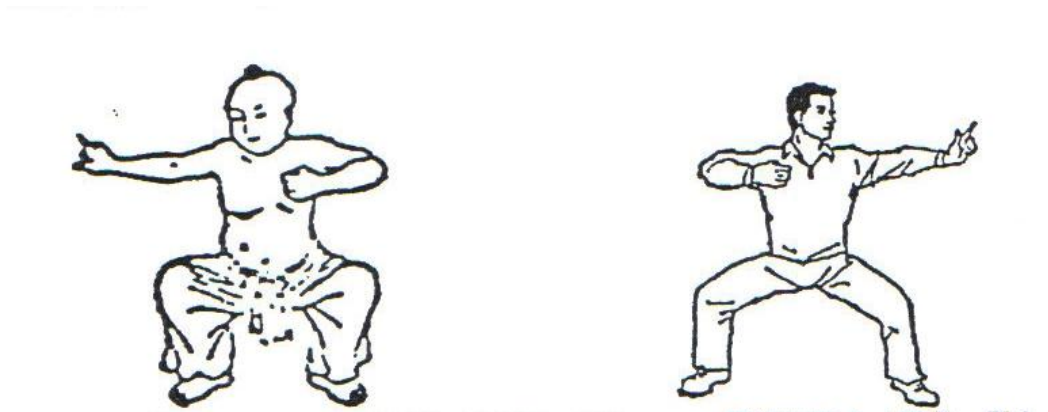
Diese Übung hilft, die Lungenkapazität zu erweitern und allgemeine Müdigkeit zu vertreiben. Sei stärkt die Rückenmuskeln und gleicht den Rundrücken aus. Verspannte Schultern werden gelockert, der Magen und weitere innere Organe werden durch die mit dem Atem verbundenen Dehnungs- und Streckübungen stimuliert, so dass die Verdauung angeregt und verbessert wird.

2. Brokat

„Auf den Adler zielen – links und rechts“

(Breiter Stand)

- Hände heben, Handgelenke überkreuz, rechte Hand innen, einatmen
- In die Handflächen schauen
- Die rechte Hand geht zurück, dabei wie eine Sehne des Bogens greifen
- Die Gegenhand nach der Seite ausstrecken, Blick folgt der Hand, Zeigefinger und Mittelfinger in V-Form, ausatmen
- Hände öffnen, überkreuz zurückführen
- Dasselbe zur linken Seite



Gesundheitswirkung:

Diese Übung verbessert die Atemarbeit und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Sie kräftigt die Muskulatur der Arme, der Brust und der Schultern. Des weiteren steigert die 2. Brokate die Konzentrationsfähigkeit und hilft gegen Schlaflosigkeit.

3. Brokat

„Die Hände heben – (oder Himmel stützen, Erde stemmen)“ (Bärenstand)

- Die Hände bis zum Dantian anheben (Tigermaul)
- Linke Hand nach oben, rechte Hand nach unten führen. Die linke Handfläche zeigt nach oben – Fingerspitzen nach rechts - stützt den Himmel,
- die rechte Handfläche – Fingerspitzen nach vorne - zeigt nach unten, stemmt die Erde
- Beide Hände wieder zum Dantian zurückführen
- Hände wechseln



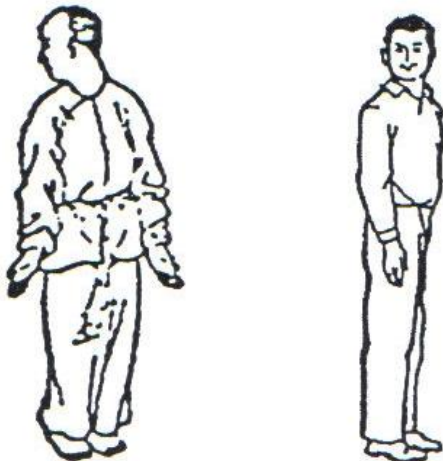
Gesundheitswirkung

Dehnt die Rückenmuskulatur. Sie wirkt massierend auf den Verdauungstrakt und stärkt diese Funktion. Die Übung reguliert die Energie des Magens, der Milz und der Leber.

4. Brokat

„Mit Verachtung hinter sich schauen“ (Bärenstand)

- Beide Arme mit den Handflächen nach oben in Herzhöhe anheben, beide Hände drehen und die Arme abwärts bewegen, dabei den Kopf nach der linken Seite stark drehen, Augen weit zur Seite rollen
- Hände drehen –schöpfen- die Arme nach oben in Herzhöhe anheben, dabei den Kopf zur Mitte zurückdrehen
- Dasselbe auf die rechte Seite



Gesundheitswirkung

Stärkt die Augen und die Nackenmuskulatur, des weiteren verbessert sie die Durchblutung des Gehirns. Vegetative Überspannung wird abgebaut. Diese Übung schützt vor den sieben Verwundungen (Emotionen: Freude, Wut, Schermmut, Trauer, Kummer, Angst und Furcht).

5. Brokat

„Das Gesäß hin und her schwenken – treibt das Feuer aus“ (Breiter Stand)

- Hände – Fingerspitzen nach vorne -auf die Schenkel legen, Körper mit geradem Rücken nach vorne beugen, den Kopf leicht einrollen. Zuerst die Brustwirbelsäule nach links drehen, dann auch den Kopf
- Brustkorb und Kopf wieder zurück drehen und vom Becken beginnend den Rücken wieder aufrichten
- Dasselbe zur rechten Seite



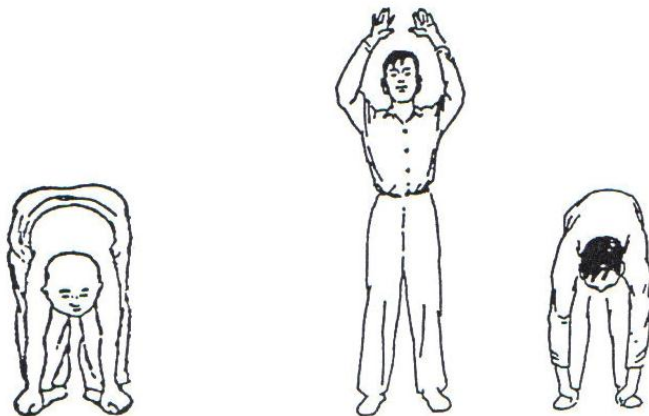
Gesundheitswirkung

Bearbeitet insbesondere den Beckenbereich. Richtig durchgeführt ist sie geeignet, Verspannungen im unteren Körperbereich zu lösen und hier für Geschmeidigkeit zu sorgen. Das Feuer aus dem Herzen vertreiben heißt nicht, dass nun die Liebe aus dem Herzen verschwindet, sondern meint in der Symbolsprache der Chinesen, dass die Übung so entspannend wirken kann, dass sich der im Herzen aufgestaute Ärger mindern oder sogar ganz auflösen kann.

6. Brokat

„Mit beiden Händen die Füße fassen“ (Bärenstand)

- Arme hochheben
- In den Hüftgelenken beugen und Rumpf nach unten beugen
- Mit beiden Händen die Fußzehen fassen
- Die Beine dann wieder strecken, einatmen, beugen ausatmen
- Beine wieder strecken und Rumpf aufrollen
- Hände in die Hüfte und Oberkörper nach hinten strecken



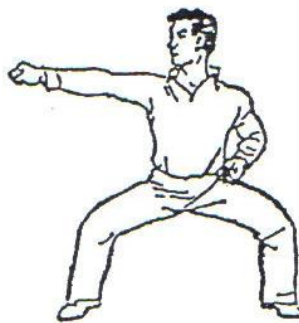
Gesundheitswirkung:

Die Übung ist zur Regulation eines zu niedrigen Blutdruckes geeignet. Durch die regelmäßige Beugungen und Streckungen wird die Tätigkeit des Zwerchfells beim Atmen unterstützt. Außerdem hat die Übung aufgrund ihrer Anforderung an das Dehnungsvermögen des ganzen Körpers einen gymnastischen Wert. Vorder- und Hinterseite des Körpers werden gedehnt. Die Nieren- und Nebennierenfunktionen werden verbessert.

7. Brokat

„Fäuste ballen und mit den Augen funkeln“ (Breiter Stand)

- Die Fäuste auf den Hüften, Fingerspitzen nach oben
- Steigen und beim Sinken die rechte Faust drehen und nach vorne schieben, ausatmen
- Beim Steigen Faust wieder drehen und zurückziehen, einatmen
- Dasselbe auf der anderen Seite



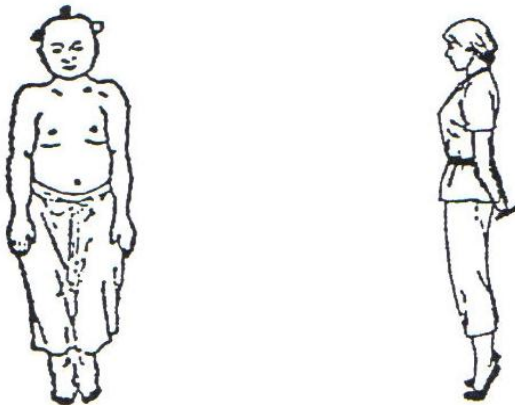
Gesundheitswirkung

Die Übung bewirkt eine Senkung zu hohem Blutdruckes und verbessert die Blutzirkulation. Sie trainiert die Nacken- und Rückenmuskulatur auf eine sanfte Art und Weise. Des weiteren befreit sie den oberen Atemraum von der ihn einschränkenden Muskulatur, indem in der Ausgangstellung durch die Rücknahme der Schultern und der Ellenbogen die Brustmuskulatur gedehnt wird. Die Übung stärkt das Selbstbewusstsein.

8. Brokat

„7 mal den Rücken strecken und hundert Krankheiten vertreiben“ (Adlerstellung; Fersenschlussstand)

- Mit den Handrücken die Nieren/Ming Meng massieren, dabei linke Hand unten und rechte Hand oben
- Auf die Fußballen/Sprudelnde Quelle kommen, der Körper streckt sich ganz durch, einatmen und Hände nach unten drücken
- Dabei ein „Licht“ visualisieren, dass aus der Erde an der Körpervorderseite empor steigt
- Sinken, ausatmen, das Licht fließt auf der Rückseite wieder hinunter



Gesundheitswirkung

Die letzte Brokate arbeitet zum Schluß den gesamten Körper noch einmal streckend und dehnend durch. Hierdurch werden Versteifungen und Verspannungen gelöst und die Blutzirkulation wird angeregt. Die Muskulatur, die noch nicht angesprochen wurde, wird zum Abschluß noch einmal in das Übungssystem einbezogen. Die Energie wird im ganzen Körper über die großen Leitbahnen verteilt. Abschluß und Harmonisierung.