



QI GONG & DIE 8 BROKATE

DAS BA DUAN JIN

DIE 8 BROKATE

DAS BA DUAN JIN

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

Erleben Sie, wie Qi Gong Ihnen hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Mit sanften, fließenden Bewegungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe. Sie stärken Ihr Immunsystem, unterstützen Ihre Regeneration und bauen Stress ab. Spüren Sie, wie bewusste Bewegung neue Energie und Wohlbefinden in Ihren Reha-Alltag bringt.



1

BROKATE

DEN HIMMEL HALTEN

Aus der Grundstellung (Wuji) kommend bilden die Hände eine Schale vor dem unteren Dantian (Energie wird geschöpft), Handinnenflächen zeigen nach oben. Die Schale wird bis auf Schulterhöhe angehoben, ohne dass sich die Schultern verspannen, die Ellbogen bleiben auf Schulterhöhe. Die Unterarme drehen und die Hände nach vorne-oben schieben (den Himmel halten). Die Arme öffnen sich zur Seite und die Himmelsenergie tritt durch Bu Hui ein und sinkt in uns ab. Die Arme sinken langsam zurück in die Ausgangsstellung. Der Körper entspannt, der Geist bleibt ruhig.

WIRKUNGEN

Wandlungsphase Feuer

MERIDIANE

Herz – Dünndarm, 3-fach Erwärmer – Herzbeutel

Der ganze Körper und alle Organe werden angeregt und geöffnet, besonders die Lungenkapazität wird erweitert, Verdauung wird angeregt und verbessert.



Innere Freude entwickeln, Gier wird geringer



2

BROKATE

DEN ADLER MIT DEM BOGEN SCHIESSEN

Aus der Grundstellung steigen die Arme auf bis zum Unterbauch, sanfte Fäuste bilden, die Knöchel zeigen zueinander. Die Fäuste steigen auf bis auf Schulterhöhe, Ellbogen auf derselben Höhe wie Arme und Hände. Den Bogen spannen: die Arme öffnen sich, der Blick geht zur linken Faust. Die Arme kommen zurück und der Kopf wieder in die Mitte, dann die Arme wieder öffnen und den Kopf nach rechts wenden. Arme und Kopf zurück zur Mitte, Hände übereinander legen mit den Handflächen nach unten und vor dem Körper nach unten führen und damit die Energie ins untere Dantian.

WIRKUNGEN

Wandlungsphase Metall

MERIDIANE

Lunge – Dickdarm

Die Atemarbeit wird verbessert, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu.



Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden



3

BROKATE

ABWECHSELND EINEN ARM HEBEN, UM MAGEN UND MILZ ZU STÄRKEN

Aus der Grundstellung Energie schöpfen, Hände bis zum Bauchnabel anheben, die Ellbogen gehen nach außen. Die Energie loslassen, die Hände sinken und steigen dann seitlich hoch bis Schulterhöhe, Zeigefinger ist führend. Jetzt steigt der linke Arm hoch, die Handinnenfläche zeigt nach oben, die Fingerspitzen schräg nach hinten. Gleichzeitig sinkt der rechte Arm, Fingerspitzen zeigen nach vorne, die Handinnenfläche nach unten. Beide Hände kommen zurück auf Schulterhöhe, Handfläche nach außen. Dann sinken die Arme und die Energie nach unten und alles entspannt sich zurück zu Wuji.

WIRKUNGEN

Wandlungsphase Erde

MERIDIANE

Milz – Pankreas

Die Übung wirkt massierend auf den Verdauungstrakt und stärkt die gesamte Funktion.



Die Süße des Lebens wieder erfahren



4

BROKATE

DEN KUMMER DES ALLTAGS HINTER SICH LASSEN

Aus der Grundstellung steigen die Arme nach vorne-oben, Handinnenflächen zeigen zueinander, Daumen nach oben. Auf Schulterhöhe drehen die Hände, Handinnenflächen nach unten, drücken nach unten und die Arme breiten sich aus. Gegen Ende der Bewegung drehen wir die Wirbelsäule sanft nach links und blicken über die linke Schulter. Entspannen, zur Mitte kommen. Dann dasselbe nach rechts. Beim letzten Mal in die Mitte zurückkommen und in Wuji zurückkommen.

WIRKUNGEN

Wandlungsphase Metall

MERIDIANE

Lunge – Dickdarm

Stärkt die Augen und die Nackenmuskulatur, verbessert die Durchblutung des Gehirns.



Vegetative Überspannung wird abgebaut, Emotionen wie Wut, Schwermut, Trauer, Kummer, Angst kommen in Balance



5

BROKATE

DAS GESÄSS SCHWENKEN, FEUER AUS DEM HERZEN LEITEN

Wir setzen das linke Bein etwas weiter nach außen und stehen breiter im Reiterstand. Hände liegen auf den Leisten. Etwas tiefer sinken (Knie mehr beugen), dann Wirbelsäule gerade nach vorne neigen. Gewicht nach links verlagern und in der Vorstellung Feuerbälle aus den Augen vor dem linken Bein in die Erde werfen. Zur Mitte drehen (neutral sein). Dann Gewicht nach rechts verlagern und dort Feuerbälle auf die Erde werfen. Zur Mitte zurückkehren, den Oberkörper wieder aufrichten und in den Wuji Stand zurückkehren.

WIRKUNGEN

Wandlungsphase Feuer

MERIDIANE

Herz – Dünndarm, 3-fach Erwärmer – Herzbeutel – Niere – Blase

Verspannungen im unteren Körperbereich lösen, für Geschmeidigkeit sorgen.
Im Herzen aufgetauter Ärger mindert sich, löst sich auf.



Angst vor der Zukunft loslassen, Freude entwickeln



6

BROKATE

MIT BEIDEN HÄNDEN DIE FÜSSE FASSEN

Ausgangsstellung ist wieder der schulterbreite Stand Wuji. Die Arme steigen bis auf Schulterhöhe auf mit Daumen nach oben. Dann drehen die Handflächen nach unten, die Arme sinken, nehmen den Oberkörper mit nach unten. Wir beugen dabei die Knie und greifen um unsere Knöchel. Jetzt strecken wir die Knie durch, drücken das Kreuzbein nach oben und rollen den Kopf zum Brustkorb ein und spüren die Dehnung auf der Rückseite. Dann beugen wir die Knie wieder und die Hände gehen an der Innenseite der Beine hoch bis zum Unterbauch, von da an über die Taille zu den Nieren, während das Becken nach vorne geschoben und die Wirbelsäule nach hinten geneigt wird. Kopf dabei in den Nacken legen. Die Hände kommen wieder nach vorne zum Unterbauch, die Wirbelsäule wird aufgerichtet. Dann zurück zu Wuji.

WIRKUNGEN

Wandlungsphase Wasser

MERIDIANE

Niere – Blase

Zwerchfellfunktion wird verbessert, niedriger Blutdruck wird reguliert,
Nieren- und Nebennierenfunktion werden verbessert.



Angstfreier Raum entsteht, Weisheit entwickelt sich



7

BROKATE

DIE FÄUSTE BALLEN, DIE AUGEN FUNKELN, UM DIE KRÄFTE DES LEBENS ZU MEHREN

Schulterbreiter Wuji-Stand. Die Hände drehen vor dem Unterleib mit den Handflächen nach oben, dabei werden lockere Fäuste gebildet, dann Ellbogen nach hinten ziehen. Etwas in die Knie sinken, dabei linke Faust nach vorne stoßen, gleichzeitig mit Faustherz nach unten drehen und Hand nach vorne öffnen. Handfläche zeigt in Endstellung nach vorne, Finger leicht nach rechts gedreht. Jetzt zur Kleinfingerseite drehen und wieder zur Faust schließen und diese zurückziehen (und damit Energie), während man aus den Knien hochkommt. Dasselbe mit der rechten Faust. Zum Schluß die Hände zum Dantian drehen und sinken lassen, zurück zu Wuji.

WIRKUNGEN

Wandlungsphase Holz

MERIDIANE

Leber – Gallenblase

Hoher Blutdruck wird gesenkt, Nacken- und Rückenmuskulatur entspannen, Schultern werden freier, Schwerpunkt: Hüfte, Augen, Unterbauch.



Selbstbewusstsein wird gestärkt, Frust und Wut erfahren Balance, gut bei Kinderwunsch und Menstruationsproblemen



8

BROKATE

DEN RÜCKEN STRECKEN UND 100 KRANKHEITEN HEILEN

Enger Stand (der Stand des Adlers). Die Fersen heben sich während die Arme aufsteigen. Die Energie steigt auf der Rückseite auf bis Buy Hui und sinkt auf der Vorderseite ab, während wir uns wieder auf die Fußsohlen sinken lassen und die Arme sinken. 7 mal wiederholen. Zum Abschluss die Hände unterhalb des Nabels aufs untere Dantian legen und nachspüren.

WIRKUNGEN

Wandlungsphase Erde

MERIDIANE

alle Sondergefäße



Alle Organe, gesamter Körper werden gedehnt, gestreckt, Blutzirkulation wird angeregt, gesamte Muskulatur aktiviert. Die Energie wird im gesamten Meridiansystem nochmal gut verteilt



DIE MITTE BEWAHREN

QI GONG



STAND (WUJI)

Beine stehen schulterbreit auseinander,
Füße gleichmäßig belastet.
Knie leicht gebeugt, Kreuzbein sinkt nach unten,
Wirbelsäule aufgerichtet.
Der Scheitelpunkt Buy Hui, der höchste Punkt am Kopf
(ein wichtiges Energiator), strebt zum Himmel,
Arme und Schulter entspannen, öffnen sich,
Achseln gehöhlt, Ellbogen leicht gebeugt (gerundet),
Hände sanft gestreckt und gespreizt.

QI WECKEN

Linken Arm mit Handfläche nach oben nach vorne halten, rechten Daumen in die linke Achselhöhle, Finger liegen auf Schulter. Auf der Innenseite des Armes bis zu den Fingerspitzen klopfen, dann die Hand drehen und auf der Außenseite wieder hoch, über die Schulter bis zum Nacken.

3x Nacken, je 1x Hinterhaupt, Buy Hui und Stirn (3.Auge). Gleiches auf der rechten Seite.

Hände seitlich auf die Rippen legen, Daumen nach vorne, Finger zum Rücken, auf Außenseite der Beine nach unten bis zu den Knöcheln klopfen und auf der Innenseite wieder hoch.

Rechte Hand von linker Schulter bis zur rechten Hüfte auf Vorderseite bis zu den Fußrücken klopfen, dann linke Hand von rechter Schulter bis zur linken Hüfte und auf der Vorderseite bis zu den Fußrücken.

Von der Lendenwirbelsäule übers Gesäß auf Rückseite der Beine bis zu den Füßen klopfen.

