

Die Acht Brokate

Bemerkungen zu allen Übungen

Steh auf dem Vorderfuß!

Lockere Brustbein, Hüfte und Schulter!

Lächle!

Normaler Stand ist hüftbreit.

Breiter Stand ist anderthalb bis zwei Mal so breit wie die eigene Hüfte
Im *schmalen* Stand stehen die Füße direkt nebeneinander.

Im *hohen* Stand sind die Beine gerade, die Knie leicht gebeugt.

Der *tiefe* Stand ist tiefer, so, dass es noch angenehm und entspannt ist.

Vier Positionen des stehenden Qi Gong



1. Wu Chi (*Normal, Hoch*)

Die Füße stehen parallel, die Hände liegen seitlich am Oberschenkel an. Die Beine sind leicht gebeugt. Die Ellenbogen drehen sich nach leicht nach vorne/außen, so dass die Schulterblätter am Rücken nicht "eng" sind.



2. Stehen wie ein Baum (*Normal, Tief*)

Die Hände steigen am Körper hoch und gehen vor dem Mund nach außen. Die Beine etwas stärker gebeugt. Die Arme sind entspannt und die Ellenbogen fallen nach vorne.

Vorstellung: Hände, Arme und Rücken bilden einen Kreis, der immer weiter wachsen möchte.



3. Den Ball halten (*Normal, Tief*)

Die Hände sinken nach unten und bleiben offen vor der Hüfte. Die Beine etwas stärker gebeugt. Die Ellenbogen möchten weiter nach vorne.



4. Das Chi sammeln (*Normal, Hoch*)

Die Hände treffen sich auf dem unteren Dan Tien, einige Fingerbreit unter dem Bauchnabel. Die untere Hand bildet eine Schale, die die obere Hand verschließt. Die Beine sind leicht gebeugt. Die Ellenbogen haben eine Tendenz, nach hinten zu drehen, machen die Schulterblätter dabei aber nicht eng.

Die Acht Brokate

1. Den Himmel stützen (*Normal, Tief*)

Hände vor der Hüfte, Handfläche nach oben

Hände steigen bis auf Brusthöhe, drehen zum Boden, sinken zurück zur Hüfte

Arme streben nach vorne und steigen im Halbkreis über den Kopf.

Arme sinken rechts und links im Halbkreis zurück zur Hüfte.



2. Den Bogen spannen (*Breit, Tief*)

Hände vor dem Bauch, Handfläche nach oben.

Arme steigen bis auf Brusthöhe, schließen sich dabei zu Fäusten.

Ellenbogen sinkt, Hand dreht und streckt sich nach außen. Zwei Finger aufgestellt.

Die Hand kommt auf dem gleichen Weg zurück zur Brust.

Wiederholung auf der anderen Seite, dann: Hände öffnen und mit Handfläche nach unten und vor dem Körper nach unten führen. Hände drehen.



3. Den Himmel stützen und die Erde stemmen (*Normal, Tief*)

Hände vor dem Bauchzusammenführen, Handfläche nach oben.

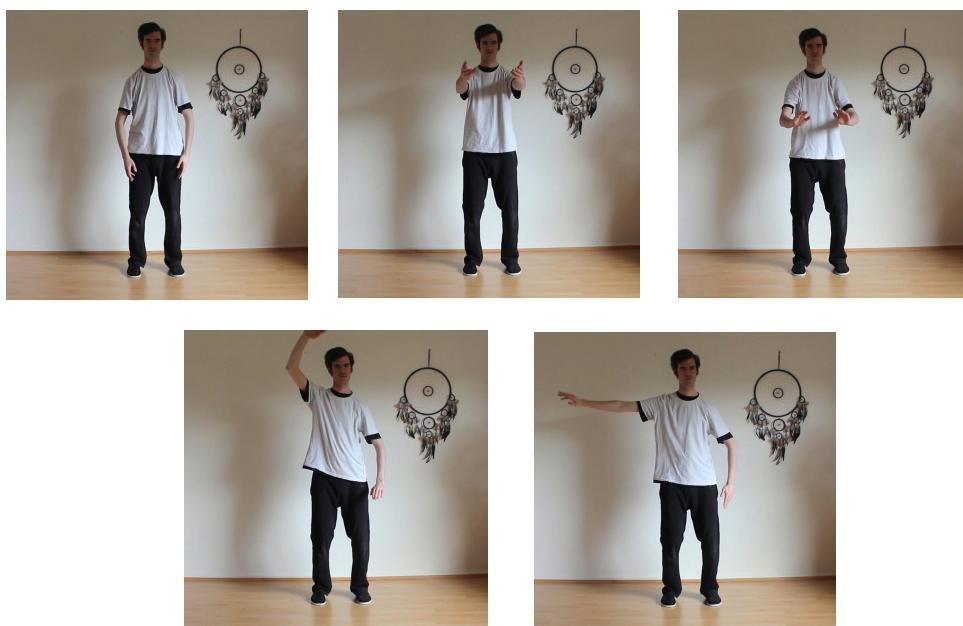
Arme streben nach vorne und steigen dadurch im Halbkreis vor dem Körper.

Arme drehen und bis auf halbe Brusthöhe vor dem Körper.

Eine Hand steigt über den Kopf, eine sinkt neben die Hüfte.

Kopfhand sinkt im Halbkreis an der Körperseite zurück zur Hüfte, Hüfthand dreht auf der Stelle und schraubt sich in den Boden.

Wiederholung mit der anderen Seite.



4. Zu den fünf Kümmernissen über die Schulter schauen (*Normal, Hoch*)

Hände auf Hüfthöhe, Handfläche nach oben.

Arme streben nach vorne und steigen dadurch im Halbkreis vor dem Körper.

Arme drehen und sinken mit Handfläche nach unten zurück auf Hüfthöhe. Dabei dreht der Kopf zur Seite.

Schultern und Ellenbogen nach außen fallenlassen. Hände steigen leicht am Körper empor. Dabei dreht der Kopf gerade.

Wiederholung mit der anderen Seite.

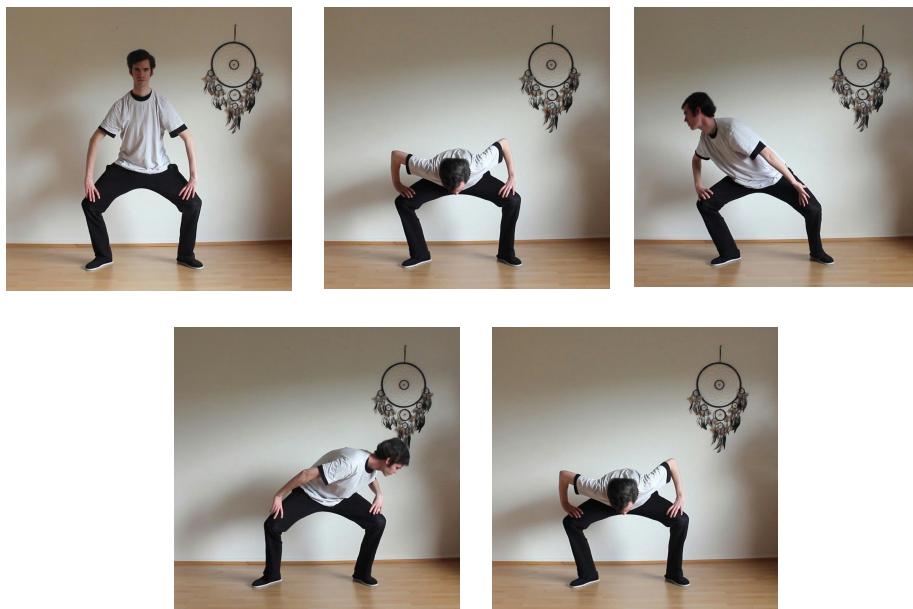


5. Der Vogel wackelt mit dem Schwanz (*Breit, Tief*)

Hände liegen oberhalb der Knie auf den Beinen.

Oberkörper beugt sich vor und beschreibt einen großen Kreis über das Bein, dann nach oben gestreckt und über das andere Bein zurück zur Mitte.

Aufrichten - zurück - andere Richtung.



6. Mit den Händen die Füße umfassen (*Normal, Hoch*)

Die Hände vor dem Bauch zusammenführen, Handfläche nach oben

Arme steigen vor dem Körper bis über den Kopf.

Körper beugen zum Boden, dann aufrichten auf Hüfthöhe.

Arme zum Gesäß, Hände streichen an den Beinen herab.

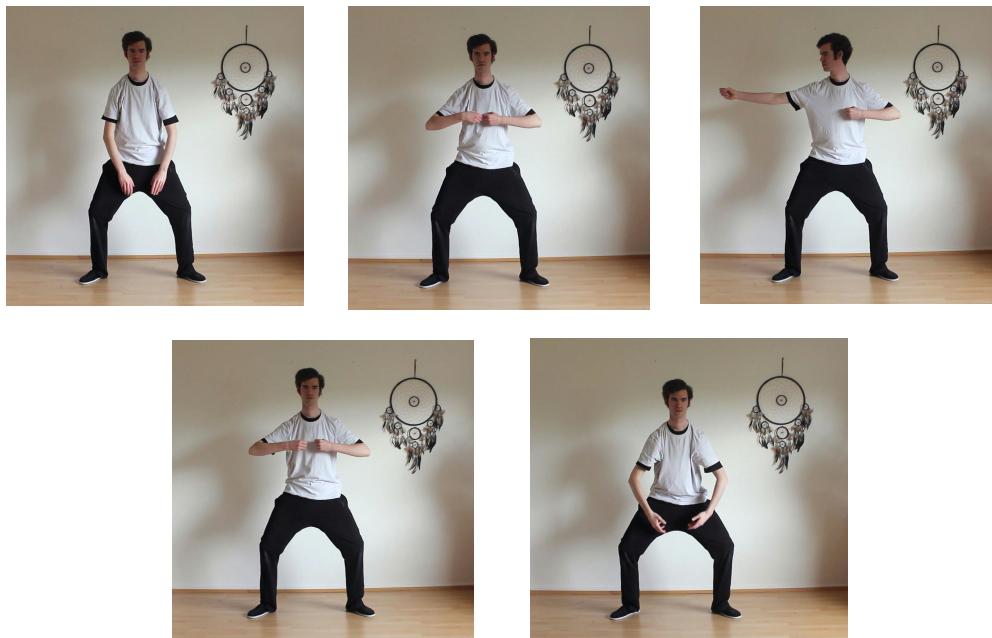
Knie leicht anwinkeln, und aus der Hüfte heraus aufrichten.

Arme sinken rechts und links vom Körper im Halbkreis zurück zum Bauch.



7. Durch Ausstrecken der Faust das Chi mehren (Breit, tief)

Hände vor dem Bauch, Handfläche nach oben.
Arme steigen bis auf Brusthöhe, schließen sich dabei zu Fäusten.
Faust im Halbkreis ausstrecken - zurück.
Hände öffnen, Arme im Halbkreis nach vorn zurück vor den Bauch.
Wiederholung mit der anderen Seite.



8. Die sieben Betrübnisse und einhundert Krankheiten vernichten (Schmal, Hoch)

Hände an der Hüfte.
Arme wachsen nach unten, Körper streckt sich, Hacken der Füße hebt leicht ab.
Zurück auf dem Boden, Arme leicht angewinkelt.

