

# Die Acht Brokatübungen

*Qigong für Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden*



## IMPRESSUM

© 2019 Armin Fischwenger, Roswitha Flucher,  
Romana Maichin-Puck, Frank Ranz

2. überarbeitete Auflage 2024

Illustration: Mona Ranz, Ursula Märzendorfer-Ranz  
Layout und Umschlaggestaltung: z-achse / Ute Zeiringer  
Fotos: Annett Wolf, Astrid Rampula  
Kalligraphie: Wang Ning

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autor:rinnen:  
Buchschieme von Dataform Media GmbH, Wien  
www.buchschieme.at – Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online:



ISBN Softcover: 978-3-99165-503-9

ISBN E-Book: 978-3-99165-502-2



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der: Autor:innen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## WICHTIGER HINWEIS

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Qigong ist tausendfach bewiesen. Dennoch kann es ärztliche Hilfe und Beratung nicht ersetzen. Die Autoren und der Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Übungen ergeben.



# Einleitung

Die Menschen stehen im 21. Jh. vor vielen Herausforderungen. Anhaltender Stress, Überlastung, Angst vor einer ungewissen Zukunft und ständiges Getriebensein führen zu einseitigen Belastungen und beeinträchtigen die Lebensqualität. Zugleich werden wir immer älter und wünschen uns ein Leben in Gesundheit und Wohlbefinden.

Wenn Du nun dieses Buch in Händen hältst, gehörst Du wahrscheinlich zu den Menschen, die gerne selbst Verantwortung für ihr Wohlergehen übernehmen möchten und eine ganzheitliche Methode suchen, wie sie Körper, Seele und Geist ausgewogen fördern, die eigene Gesundheit bewahren und Krankheiten vorbeugen können.

Qigong gehört zu den Schätzen, die ihren Weg aus der östlichen Kultur in unser westliches Leben gefunden haben und dieses grundlegend bereichern können, steht doch dahinter eine ganzheitliche Weltsicht, die sich die Kräfte der Natur zunutze macht und den Menschen in die Lage versetzt, selbst Einfluss auf seine physische, psychische und geistige Gesundheit und sein Wohlbefinden zu nehmen.

Der Begriff „Qigong“ bedeutet „Arbeiten mit dem Qi“, „Üben mit dem Qi“, wobei wir den Begriff Qi hier bewusst nicht übersetzen, da eine Übersetzung dieses vieldeutigen chinesischen Begriffs eine Einengung bedeuten würde.

Die Geschichte des Qigong reicht weit zurück, auch wenn der Begriff selbst relativ jung ist. Egal, ob die Übungen aus dem religiös-philosophischen Kontext stammen oder sich im Rahmen von Kampfkunststilen oder der Heilkunst entwickelt haben: allen gemeinsam ist die Vorstellung, dass Qi sich im Körper des Menschen (und außerhalb desselben) bewegt, und dass wir durch die Übungen einen fördernden Einfluss auf diese Bewegung nehmen. Dabei verbinden sich die Körperhaltung und Körperbewegung, die Atmung, die Vorstellungskraft und die geistige Ausrichtung zu einem Ganzen. Das Leben, die Lebenskraft soll kultiviert, genährt und bewahrt werden (in China spricht man von „Lebenspflege“). Das Qi wird gut verteilt und kann sich entfalten.

Das in diesem Buch vorgestellte System Ba Duan Jin besteht aus acht sehr wirkungsvollen Übungen, die vielfältig einsetzbar sind. Wir haben in zahlreichen Gesprächen und im gemeinsamen Üben unsere jahrzehntelange eigene Übungspraxis und reichhaltige Unterrichtserfahrung zusammengetragen und zu einem einheitlichen Text verschmolzen. Die Bündelung des Wissens und der Erfahrungen war ein äußerst bereichernder Prozess und hat zu gut durchdachten Beschreibungen und Hinweisen geführt. Wir freuen uns sehr, unseren Leserinnen und Lesern das Resultat dieser unserer Arbeit präsentieren zu dürfen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>ALLGEMEINER TEIL</b>	<b>7</b>
Yin Yang	7
Qi	7
Positive Wirkungen von Qigong	8
Empfehlungen fürs Üben	10
<b>BA DUAN JIN QIGONG – DIE ACHT BROKATÜBUNGEN</b>	<b>14</b>
Die Bedeutung des Namens	14
Geschichte und Entstehung	14
Medizinisches Qigong	16
Allgemeines zu Ba Duan Jin	16
<b>BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN</b>	<b>21</b>
1. Den Himmel mit beiden Händen stützen	21
Der Dreifache Erwärmer	26
2. Den Bogen spannen und auf den Adler zielen	29
3. Den Himmel stützen, gegen die Erde stemmen	33
4. Nach links und rechts schauen	37
5. Kopf und Steißbein wiegen, um das Herzfeuer zu vertreiben	41
6. Mit den Händen die Füße umfassen und die Nieren stärken	45
7. Die Fäuste ballen und mit den Augen funkeln	51
8. Die Hundert Krankheiten vertreiben	55
Glossar	59
Literatur	60
Danksagung	61
<b>DIE AUTOREN</b>	<b>62</b>
Armin Fischwenger	62
Roswitha Flucher	62
Romana Maichin-Puck	63
Frank Ranz	63



# Allgemeiner Teil

## YIN YANG

Das aus dem Daoismus kommende Konzept „Yin und Yang“ bezeichnet zwei polare Naturkräfte, die sich abwechseln, sich gegenseitig hervorbringen und zusammen ein Ganzes ergeben.

Es drückt ständige Veränderung aus und entspringt unter anderem der Beobachtung, dass in einem Extrem bereits der Keim für das Gegenteil enthalten ist.

Yin bedeutet „dunkel“, „Südufer eines Flusses“ und „Nordhang eines Berges“; alle Verwendungen deuten auf die Grundbedeutung „schattig, schattiger Ort“. Yang bedeutet „sonnige Anhöhe“.

Yin ist zum Beispiel: dunkel, weich, kühl, passiv, in Ruhe, Yang ist zum Beispiel: hell, hart, warm, aktiv, in Bewegung.

Dieses Konzept wird im Qigong umgesetzt. So finden wir Yin und Yang im rhythmischen Wechsel von Zusammenziehen und Ausbreitung, Schließen und Öffnen, Einatmen und Ausatmen, Entspannung und Anspannung und vielem mehr.

## QI

Qi ist ein grundlegender Begriff des Daoismus, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie der chinesischen Kampfkünste und kann viele verschiedene Bedeutungen haben. Das chinesische Schriftzeichen Qi kann unter anderem „Atem“, „Luft“, „Dampf“ und „Leben spendendes Prinzip“ bedeuten.

Der Begriff wird im Deutschen meistens mit „Lebensenergie“ oder „Lebenskraft“ übersetzt. Da jede Übersetzung dieses umfassenden Begriffs eine Einengung bedeutet, verzichten wir darauf und werden im Rahmen dieses Buches das chinesische Wort „Qi“ verwenden.



Qi wird als etwas gesehen, das alle Lebewesen, ja die gesamte Natur durchströmt. In der TCM und im Qigong belebt Qi den menschlichen Körper und ermöglicht die vitalen Funktionen.

Das Qi des Menschen – auch das Wahre Qi (Zhen Qi) genannt – besteht aus dem vorgeburtlichen (primären) Yuan Qi und dem nachgeburtlichen (sekundären) Zong Qi.

Das vorgeburtliche Qi ist angeboren und verbraucht sich im Lauf des Lebens – je nach Lebensweise und Lebensumständen schneller oder langsamer. Das nachgeburtliche Qi wird erworben und setzt sich aus dem Qi der Atmung und dem Qi der Nahrung zusammen und erneuert sich ständig. Beide zusammen zirkulieren als das Wahre Qi in den Leitbahnen des Körpers. Diese verzweigen sich ähnlich dem Blutgefäßsystem und bringen so Qi zu allen Zellen. Maßgeblich für die körperliche und geistige Gesundheit und das Wohlbefinden ist der freie Fluss des Qi, eine ausreichende Quantität und seine Qualität.

Für die Praxis des Qigong ist wichtig, dass die bewusste Arbeit mit dem Qi zu wahrnehmbaren physischen, wie auch psychischen und geistigen Effekten führt.

Qigong ist die Kunst der Kultivierung des Qi mittels harmonischer Bewegung, fließender Atmung und klarer Vorstellungskraft.

## **POSITIVE WIRKUNGEN VON QIGONG**

### **Körperlich**

- Entspannung
- Kräftigung der Knochen und der Muskulatur
- Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Gelenke und des Brustkorbs
- Entspannte Aufrichtung
- Stimulation des Bindegewebes (Faszien) und Lösen von Verklebungen
- Elastizität und Geschmeidigkeit
- Anregung der inneren Organe, des Stoffwechsels und der Durchblutung
- Stabilität und Gleichgewicht
- Koordination und Körpergefühl



## **Energetisch**

- Anregung des Qi-Flusses im gesamten Organismus
- Durchlässigkeit der Leitbahnen und Gefäße
- Harmonisierung von Yin und Yang
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

## **Seelisch**

- Ausgeglichenheit und Stabilität
- Gefühl der Freude und des Friedens
- Vertrauen in die Selbstheilungskräfte

## **Geistig**

- Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt (Präsenz)
- Innere Ruhe: die Gedankenflut ebbt ab, der Geist klärt sich
- Konzentrationsfähigkeit und Fokussierung
- Flexibilität und Kreativität

Durch regelmäßiges Üben übernehmen wir Verantwortung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Durch Schulung der Selbstwahrnehmung auf allen Ebenen stärken wir das Vertrauen in unsere Fähigkeit, das Leben positiv gestalten zu können.

## EMPFEHLUNGEN FÜRS ÜBEN

Das Üben soll Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden spenden. Wann und zu welcher Tageszeit geübt wird, ist abhängig von den eigenen Vorlieben und Bedürfnissen – sei es morgens vor dem Frühstück, abends oder einfach mal zwischendurch. Es gibt keine idealen Zeiten.

Finde einen Ort, an dem du für die Dauer der Übungen ungestört sein kannst, möglichst ohne Ablenkungen, und achte darauf, nicht unmittelbar nach einer großen Mahlzeit zu üben.

In der freien Natur zu üben ist optimal, denn die ohnehin schon positive Wirkung der Übungen wird dadurch noch verstärkt. Die Jahreszeit spielt dabei eine untergeordnete Rolle, im Winter mittags draußen zu üben kann wunderbar sein. Ungünstig sind kalte Winde, die Bekleidung soll der Temperatur und Witterung angepasst sein. Im Sommer bei großer Hitze sind klarerweise die Morgen- oder Abendstunden vorzuziehen. Bequeme Kleidung, die weder Bauchatmung noch Beweglichkeit einschränkt, wird empfohlen.

Barfuß zu üben ist nur dann empfehlenswert, wenn man keine kalten Füße hat und der Boden keine Wärme entzieht. Ansonsten sind Socken oder Schuhe mit flacher Sohle gut geeignet.

Gerade für die Acht Brokatübungen ist der Platzbedarf sehr gering, und so lässt sich sicher ein Plätzchen dafür in jeder Wohnung finden. Es ist angenehm, wenn man dabei einen schönen Blick hat. Egal ob bei offenem Fenster oder mit einer kurzen Lüftung vor Beginn, frische Luft hilft bei der Kultivierung der Lebenskraft.

Nimm dir Zeit für dich selbst. Es ist nicht so wichtig, wie lange du Zeit hast – sieh nur zu, dass du beim Üben nicht unter Zeitdruck stehst. Eine Vorbereitung mit einfachen Lockerungsübungen ist günstig, aber nicht unbedingt notwendig. Es kann jedoch dabei helfen, nach intensiver gedanklicher Auseinandersetzung mit einer Thematik oder nach Aufregung etwas zur Ruhe zu kommen. Finde für dich einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit (siehe S. 19) und lass dich auf die jeweilige Übung ein, ohne den Anspruch, gleich alles perfekt zu beherrschen.

Besondere Beachtung findet auch der Abschluss der Übungen: Verweile dafür entspannt für einige Atemzüge in der Grundstellung und lege die Hände auf das untere Dantian – nimm bewusst die belebende und erfrischende Wirkung wahr. Das hilft dabei, die aufgebaute Kraft zu sammeln und sich zu zentrieren. Erfreue dich am positiven Ergebnis! Nimm diese Entspannung, Kraft und Zentrierung mit in deinen Alltag.