



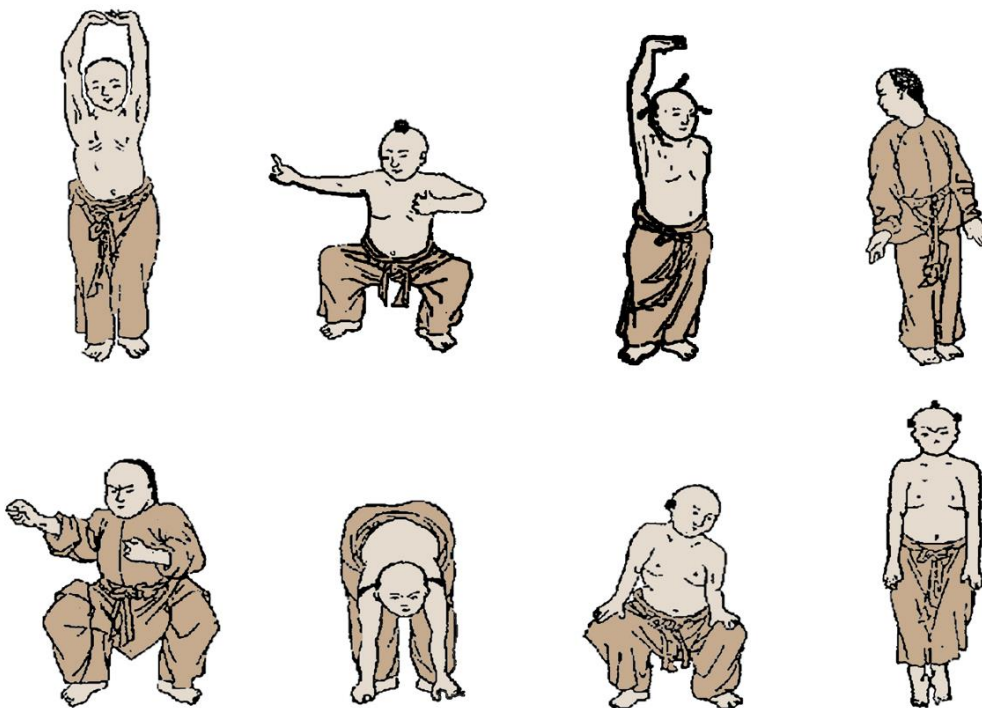
Im Qigong fließt die Bewegung „ohne Anfang, ohne Ende“, im "Innen und im Außen". Sammlung und Ausdehnung, Anspannung und Entspannung, Steigen und Sinken, Einatmen und Ausatmen.

*Qi (Lebensenergie)*

*Gong (Übung, Arbeit, Fähigkeit)*

beruht auf dem philosophischen Prinzip der „Einheit der Zweiheit“, wie es im Taiji ☯ symbolisiert wird. Das gilt sowohl für die eher modernen Formen des Qigong, die hauptsächlich der Gesundheitsvorsorge dienen, wie für umfassendere Übungsmethoden, die mit klarem Bezug zur Philosophie (Daoismus, Buddhismus) Qigong zu einem Begleiter auf dem eigenen Lebensweg werden lassen. Hier geht es um Erkenntnis, Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeit, tiefes Gewahrsein, um spirituelle Entfaltung.

## Ba Duan Jin ~ Die 8 Brokate



### Ba Duan Jin

auch Baduanjin, ist eine klassische chinesische Art von Fitness-Übung mit einer langen Tradition. Die Form besteht aus acht Übungen. Daraus erklärt sich der Name Ba Duan Jin: „Acht Stücke Brokat“. Wegen der raffinierten Choreographie, einfachen Bewegungen und anmutigen Haltung werden die Übungen mit der Schönheit und Kostbarkeit eines Brokatstoffes gleichgesetzt.

Die einzelne Übung dient zur Stärkung bestimmter Organe, die komplette Form trainiert den ganzen Körper.

In den Bereichen Sport, Kampfkunst, Medizin und Qigong wird Ba Duan Jin jeweils zur Gesundheitserhaltung, als Kampfsport, zur Krankengymnastik und als Fitness Qigong umfassend praktiziert.

## Geschichte

In der Überlieferung hat es eine weitaus längere Geschichte. Archäologen haben 1973 einen bedeutenden archäologischen Fund zur Geschichte des Qigong gemacht. Im Mawangdui-Grab in der Stadt Changsha (in der Provinz Hunan) wurde ein auf Seide geschriebenes Buch über Methoden zum „Leiten und Führen des Qi“ und ein Rollbild aus der westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr. - 220 n. Chr.) gefunden. Die Abbildungen zeigen einzelnen Varianten der acht Brokat QiGong Übungen. Marshall Yü Fei, der Song-Dynastie (960 - 1279 n.Chr.) verfeinerte die Übungen weiter und formte ein in sich geschlossenes Übungssystem der Acht Brokat-Übungen.

Ende des 20. Jahrhunderts hat das Chinesische Staatliche Amt für Allgemeinen Sport eine landesweite Kampagne für „gesundheitserhaltendes Qigong und Ba Duan Jin“ als ideale Sportübung für die Förderung der Volksgesundheit durchgeführt. Die neue Fassung des Ba Duan Jin („Neues Ba Duan Jin“ **新八段锦**) wurde von Professor Ding Hongyu, der in der Fachrichtung Sport der Universität Nanjing unterrichtete, 1996 neu konzipiert. Das Neue Ba Duan Jin hat den Inhalt der Kampfkunst bereichert und die Namen der Übungen vereinfacht. Die Bewegungsspanne wurde erhöht und die Trainingsbelastung reduziert. Das tiefe Einatmen und lange Ausatmen stehen bewusst im Mittelpunkt der Übungen. Dadurch kommt es zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung. Die Beine und die inneren Organe, insbesondere die Nieren, werden gestärkt, die Gehirnfunktion wird aktiviert und vieles mehr.

# Ba Duan Jin ~ Die 8 Brokate

## Übungen

1. Mit den Händen den Himmel stützen  
und den Dreifachen-Erwärmer-Meridian ausrichten  
(Zum Dreifachen Erwärmer gehören Organe wie Milz, Magen, Leber,  
Niere oder Herz)
2. Den Bogen spannen und auf den Adler zielen
3. Die Hände einzeln heben  
um Magen und Milz zu stärken und zu regulieren
4. Hinter sich blicken  
um die 5 Leiden und 7 Kümmernisse zu lindern
5. Die Fäuste ballen und mit den Augen funkeln  
um die Kräfte des Lebens / der Leber zu mehren
6. Mit beiden Händen die Füße greifen  
um die Nieren und das Kreuz (die Hüfte) zu stabilisieren / stärken
7. Den Kopf kreisen, das Gesäß schwenken  
und das Feuer des Herzens beruhigen
8. Sieben Mal ziehen und rütteln  
und hundert Krankheiten vertreiben