

Schön, dass Du dá bist!



**EIN WEG - BEGINNT MIT DER
ERSTEN BEWEGUNG.**

**IM QI GONG FLIEBT DIE BEWEGUNG.
IM INNEN UND IM AUßEN. SAMMLUNG UND AUSDEHNUNG,
ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG, STEIGEN UND SINKEN, EINATMEN
UND AUSATMEN.**

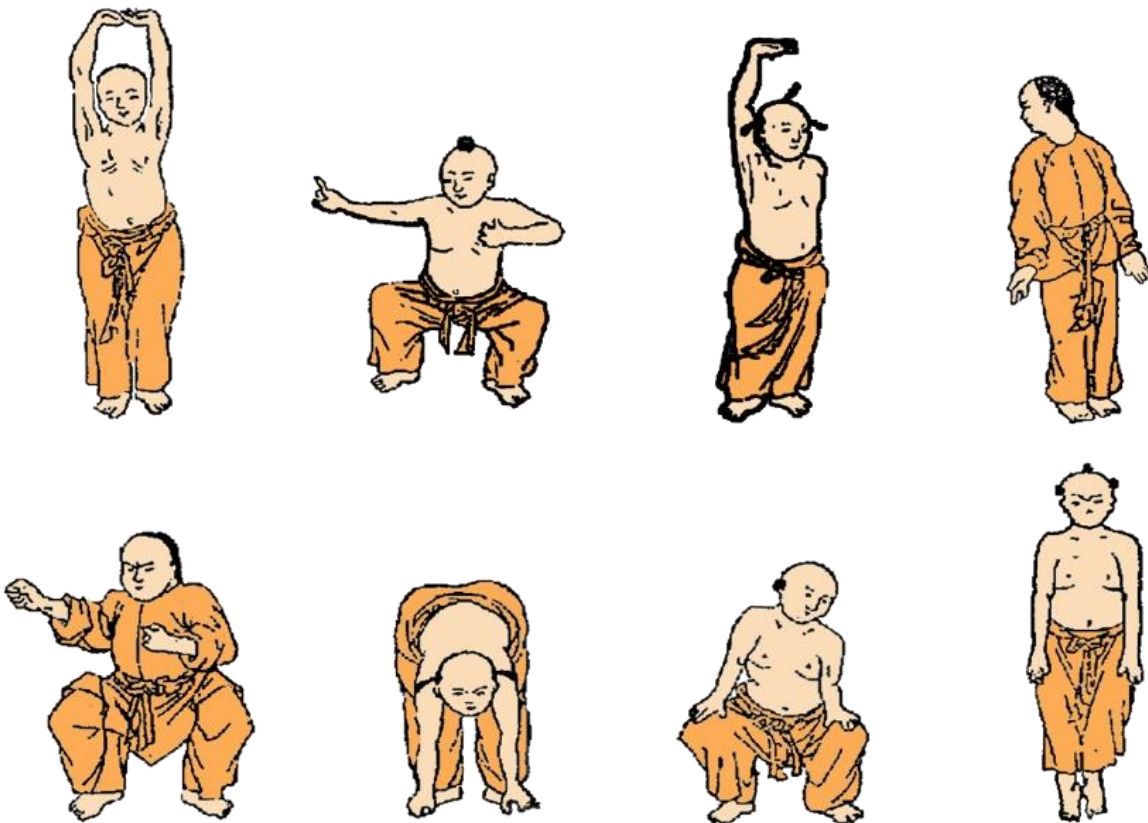


Hétān Dǎo - Ruhe, Kraft & Freude

Kneippweg 1 - 88239 Wangen - www.hetan-dao.de - 0152/52670660

Die Form

Die Form der Acht Brokate 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.



Mehr unter www.hetan-dao.de/formen

Oder QR Code scannen



Hétān Dǎo – Ruhe, Kraft & Freude

Kneippweg 1 – 88239 Wangen – www.hetan-dao.de – 0152/52670660

Die 8 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 Kummernisse 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



Taiji – Das Prinzip ☯

Polaritäten bilden Regel-Kreisläufe. Der Tag wandelt sich in die Nacht, diese wandelt sich wieder in den Tag. Beispiel Wasserkreislauf: Das Grundwasser steigt über die Pflanzen und die Verdunstung in den Himmel auf, sammelt sich in Wolken und, wenn sie gesättigt sind, regnet es herab und sinkt weiter bis zum tiefst möglichen Punkt der Erde. Der Kreis schließt sich und dreht sich erneut. Und er dreht sich nur deshalb, weil im Moment des Steigens zugleich ein Sinken stattfindet. Laozi (Laotse):

„DAS EINE ERZEUGT UND ERMÖGLICHT DAS ANDERE.“

Dies Wechselspiel ist der zentrale Motor des Lebens, und Qi ist das, was da fließt und immer wieder den Ausgleich sucht, die Balance zwischen den Polen, zwischen Yin und Yang. Es bedeutet nicht entweder-oder, es ist sowohl-als-auch.

**SEIN UND NICHTSEIN ERZEUGEN EINANDER.
LANG UND KURZ BESTIMMEN EINANDER.
ANGST UND MUT ERFORDERN EINANDER.
VORHER UND NACHHER FOLGEN EINANDER.**

Das Taiji Prinzip bedeutet die Teile unseres Seins als Einheit und nicht isoliert zu betrachten: Körper und Geist, Materie und Energie, den Einzelnen und die Welt. Wenn wir das Prinzip Taiji erforschen, entdecken wir: Die vermeintlichen Gegensätze sind nicht voneinander getrennte, für sich allein existierende Phänomene. Eine „Nacht“ erleben, aber keinen „Tag“? Was sollte „öffnen“ bedeuten, wenn man nicht zugleich weiß, was „schließen“ ist? Ist es möglich Sterben akzeptieren zu können ohne vorher Leben erfahren zu haben?

QI
(LEBENSENERGIE)

GONG
(ÜBUNG, ARBEIT, FÄHIGKEIT)

Hier geht es um...

**ERKENNTNIS, PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG,
ACHTSAMKEIT, TIEFES GEWAHRSEIN, SPIRITUELLE
ENTFALTUNG.**

**KÖRPERLICHE, GEISTIG-SEELISCHE
UND SOZIALE GESUNDHEIT**

...sind Aspekte davon und Ausdruck einer gelingenden Übungspraxis.



Hétān Dǎo – Ruhe, Kraft & Freude

Kneippweg 1 – 88239 Wangen – www.hetan-dao.de – 0152/52670660