



## Medizinisches Qigong gegen Diabetes II

### Ba Duan Jin: 8 Brokate im Stehen und im Sitzen

#### Geschichtliche Entwicklung

[Aus dem Buch «Die Brokatübungen, Bewegung und Ruhe» von Prof. Jiao Guorui] «Baduanjin – die 8 Brokatübungen – sind eine seit dem Altertum bekannte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Dementsprechend haben sich im Verlauf der langen Überlieferungsgeschichte zahlreiche Schulen und Stile der 8 Brokate herausgebildet.

Die im Namen verwendete Zahl «8» (wörtlich «8 Stück», baduan) verweist darauf, dass diese Methode aus 8 einzelnen Übungsabschnitten besteht. Zunächst waren es 8 einzelne Übungen, die relativ unabhängig nebeneinander standen, später wurden sie in eine Folge gebracht. Neben den 8 Brokaten gab es Übungsreihen, die aus 4, 6, 12 und 24 Abschnitten bestanden.

«Brokat» [jin], die Bezeichnung eines wertvollen, gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde, bringt die Freude an diesen Übungen, die Wertschätzung und Achtung ihnen gegenüber zum Ausdruck. Den Begriffen gab es schon vor 1600 Jahren. Die Herstellung von Brokat war immer mit grossem Aufwand und immenser Mühe verbunden. Es waren zumeist fleissige Frauenhände, die ihn herstellten. Brokat als erlesene Kostbarkeit diente als Kleiderstoff und Wandschmuck; er sollte als Augenweide erfreuen. Der Begriff jin ist

mit der Vorstellung von Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden. Dies gilt es auch beim Praktizieren der 8 Brokatübungen zu berücksichtigen. Sowohl beim Üben, wie auch beim Betrachter, stellt sich die Empfindung von etwas Kostbarem, von grosser Schönheit ein.

Es werden grundsätzlich zwei Übungsformen unterschieden: die 8 Brokate im Stehen und die 8 Brokate im Sitzen. Diese beiden Übungsformen haben den Namen «Brokat» gemeinsam, unterscheiden sich aber wesentlich in der äusseren Form wie auch in den Inhalten. Unter dem Aspekt innere/äussere Übung (neigong-waigong) lassen sich zwei Formen voneinander unterscheiden: zum einen die Übungsform, bei der die Innere Übung den Schwerpunkt bildet (neigong baduanjin) und zum anderen eine Form, bei der die Äussere Übung den Hauptaspekt darstellt (waigong baduanjin). Die als Innere Übung kategorisierten Methoden betonen die «Kultivierung des Qi» (d. h. des inneren Qi); im Gegensatz dazu liegt bei den als Äussere Übung kategorisierten Formen der Schwerpunkt auf der Kultivierung des «Körpers» (d. h. des Äusseren im Sinne eines Trainings von Sehnen, Muskeln, Knochen und Haut). Nei und Wai, Innen und Aussen, sind als relative Kennzeichnungen zu verstehen, denn Innen und Aussen gehören untrennbar zusammen. In der traditionellen chinesischen

Medizin werden die 5 Funktionskreise Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere (wuzang) dem Innen zugeordnet und als «Wurzel» bezeichnet. Die Gliedmassen gehören zum Aussen, sie sind die «Zweige» oder «Sprösslinge». Wie könnte man Wurzel und Sprössling voneinander trennen? Innere Übung heisst nicht, dass das Äussere (Körperhaltung und Bewegung) keine Rolle spielt; Äussere Übung bedeutet nicht, dass das innere Qi nicht geübt würde. In früherer Zeit wurde allgemein die Meinung vertreten, dass Methoden der Kategorie Innere Übung (neigong) nicht für alle Menschen geeignet seien, dass es zu Komplikationen kommen könne, wenn die notwendigen Voraussetzungen nicht gegeben sind. Ich vertrete die Ansicht, dass neigong von allen praktiziert werden kann, wenn es in angemessener Weise geschieht und der Begriff Innere Übung nicht einseitig und extrem interpretiert wird. Da jede Qigong-Übung eine Übung der Ausgewogenheit von Yin und Yang ist, sind einseitige Betrachtungsweisen nicht angebracht. Da neigong als nicht für jedermann geeignet betrachtet wurde, wurde es oft als höhere Übungsform angesehen. Viele Qigong-Übungen tragen die Bezeichnung neigong, um ihnen einen höheren Rang zu verleihen. Grundsätzlich ist der Anteil an Innerer Übung (neigong) von grosser Bedeutung bei allen Übungsmethoden. Da die Qualität der Inneren Übung die Äussere Übung (waigong), oder

Übung-in-Bewegung (donggong), massgeblich beeinflusst. Eine weitere Einteilung der Übungen ist die in Übung-in-Ruhe (jinggong) und Übung-in-Bewegung (donggong). Diese Kategorisierung wird häufig als die wichtigere erachtet. Ebenso wie Innen und Aussen, so sind auch Ruhe und Bewegung nicht voneinander zu trennen. Die genannten Einteilungen sind historisch und haben, richtig verstanden, bis heute ihre Gültigkeit bewahrt. Basierend auf der Unterschiedlichkeit der Übungsanforderungen, werden eine sogenannte «weiche» und eine «harte» (kriegerische) Form der 8 Brokate (wen baduanjin, wu baduanjin) unterschieden. Im Allgemeinen betonen die Schulen in Südchina mehr den Aspekt der «Weichheit», so dass von der weichen Form der 8 Brokate gesprochen wird; die nördlichen Schulen kennzeichnet eine Betonung der «Härte», was zu der Bezeichnung als «harte Form der 8 Brokate» geführt hat. In der Art und Weise des Übens lässt sich ein Zusammenhang zwischen der Natur, der Lebensweise und dem Temperament der Menschen und der Ausformung der Übungen erkennen.

Zuweilen werden diese Namen auch für die Übungen in sitzender Position (weiche Form) bzw. stehender Position (harte Form) verwendet. Die 8 Brokate im Sitzen werden oft dem neigong (Innere Übung) zugeordnet, weil bei vielen Übungsaspekten (z. B. Speichelschlucken) keine äusseren Bewegungen geübt werden. In der langen Überlieferungsgeschichte der 8 Brokatübungen wurden zahlreiche Abhandlungen zur Methodik und Wirkung verfasst. Im Folgenden werden eine Reihe bedeutender Autoren und Werke genannt.

Bereits das Xu Sun (239-374 n. Chr.), aus der Jin-Zeit zugeschriebene Werk Lingjianziyindao ziwu, erwähnt frühe Formen der 8 Brokatübungen. Xu Sun bezeichnete darin Lingjianzi, der das Werk Yindao ziwu ji verfasst haben soll, als Erfinder dieser Übungen. Xu Sun war ein berühmter Daoist aus der Zeit der Östlichen Jin-Dynastie (317-420 n. Chr.), der unter zahlreichen Beinamen bekannt ist. Er stammte aus Runan (das Runan in der heutigen Provinz Henan); seine Familie lebte in Nanchang. Sein Grossjährigkeitsname lautet Jingzhi. Xu studierte bei dem berühmten Daoisten Wu Meng, der seine esoterischen Lehren vollständig an diesen weitergab, da er dessen grosse Qualitäten erkannte. Obwohl Daoist, stand das einer Beamtenlaufbahn Xu Suns nicht im Wege. Erfolgreich nahm er an den Beamtenprüfungen teil. Seine Erfahrungen und Erlebnisse als Beamter führten jedoch dazu, dass er einem solchen Posten nichts mehr abgewinnen konnte und veranlassten ihn, sein Amt aufzugeben. Er kehrte in seine Heimat zurück und begann ein Wanderleben, das ihn vor allem in die Provinzen Jiang-nan und Hunan führte. Die Legende erzählt, dass Xu Sun im zweiten Jahr der Regierungszeit Kangning (374 n. Chr.) mit seinem gesamten 24köpfigen Haushalt, einschliesslich der Gebäude, gen Himmel aufgefahren sei. Dies ist als Metapher für das Erlangen des Dao zu verstehen. In der Song-Zeit wurde ihm offiziell der Titel «Vollkommener Edler der übernatürlichen Verdienste und wunderbaren Rettung», Xu Zheng Jun, verliehen. Ein Titel, der sonst nur dem Kaiser zukam. Er wird auch der Vollkommene Edle Xu oder Xu Jingyang genannt. Über seinen Ehrennamen geriet sein ursprünglicher Name zeitweilig in Ver-

gessenheit. Nach allem, was über Xu Sun bekannt ist, lässt sich der Schluss ziehen, dass seine Schriften nicht leichtsinnig Erdachtes, sondern vielmehr fundiertes Wissen enthalten.

Dass die Brokatübungen in Xu Suns Werken erwähnt werden, widerspricht der auch heute noch weitverbreiteten Meinung, dass die Brokatübungen allein im Volk Verbreitung fanden, von Gebildeten jedoch nicht weiter beachtet worden sind. Wenn auch Xu Suns Werk als früheste Quelle angesehen werden kann, so lassen sich wichtige Elemente der 8 Brokatübungen in noch älteren Aufzeichnungen finden. Ein bedeutender archäologischer Fund zur Geschichte des Qigong, stellen die im Mawangdui-Grab Nr. 3 (dat. 168 v. Chr.) in der Provinz Hunan gefundenen Werke dar: ein auf Seide geschriebenes Buch über die Methode vom «Leiten und Führen des Qi» und eine auf Seide gemalte «Tafel mit Übungen zum Leiten und Dehnen» (Daoyintu). Auf dieser Tafel sind Übungshaltungen zu sehen, die in nahezu identischer Weise in den 8 Brokatübungen praktiziert werden. So lässt die Abb. 1 wesentliche Merkmale der 2. Brokatübung «Den Bogen spannen, als wolle man auf einen grossen Vogel schiessen» erkennen, Abb. 2 beinhaltet Elemente der 3. Brokatübung «Einen Arm heben, um Milz und Magen zu regulieren», und Abb. 3 entspricht der 6. Übung «Die Füsse fassen, um das Nieren-Qi zu stärken».

Vermutlich aus dem 8. Jh. n. Chr. stammen Text und Illustrationen, die Zhongli zugeschrieben werden (Zhongli baduanjin fa). Interessant ist diese Quelle zur Methode der 8 Brokate im Sitzen, da sie mit erklärenden

#### TCM Therapeuten gesucht.

Sie behandeln selbständig Patienten nach traditioneller chinesischer Medizin (Arbeitsort Kanton Zürich). Sie legen die Diagnosen fest und wenden komplementäre und individuelle Therapieformen wie Akupunktur, Tuina Massage, Kräutertherapie etc. an. Dabei erfüllen sie die folgenden Anforderungen:

- Abgeschlossenes TCM Studium
- Mindestens 5 Jahre klinische Berufserfahrung in TCM
- Gute Deutsch Kenntnisse in Wort und Schrift
- Freundlich, kompetentes auftreten
- pflichtbewusst

Wir bieten marktgerechte Entlohnung in einem ansprechendem Umfeld. Fühlen sie sich angesprochen, dann senden sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per email an: aihua.miao@kangtai.ch  
TCM kangtai GmbH Frau Aihua Miao  
Dättnerstrasse 58a  
CH-8406 Winterthur

#### Wir suchen für unsere TCM-Praxen per sofort oder nach Vereinbarung TCM Therapeut/in

**Voraussetzungen**  
Sprache: Englisch oder Deutsch  
Aufenthaltsbewilligung oder EU-Passport  
eine abgeschlossene TCM Ausbildung / einige Jahre Berufserfahrung  
Interessenten mit EMR Anerkennung werden bevorzugt

**Wir bieten**  
Gute Arbeitsbedingungen, marktgerechte Entlohnung.  
Vollzeit- und Teilzeitpensum möglich

Ihre Bewerbung richten Sie an:  
TCM Li Nan GmbH, Praxis für TCM, Personalabteilung  
Metzgasse 19, CH-8400 Winterthur, info@tcmlinan.ch, www.tcmlinan.ch

Zeichnungen versehen ist und durch eine Einleitung und einen Kommentar ergänzt wird. In einer Anmerkung zu diesem Text aus dem Jahre 1151 geht hervor, dass er von Lü Dongbin in eine Steinwand graviert worden war.

Ein wichtiger Beitrag aus der Song-Zeit (960-1179) ist Hong Mai (1123-1202) zu verdanken. Hong Mai trug den Grossjährigkeitsnamen Jinglu und den Beinamen Yechu. Hong, der aus Poyang stammte (das heutige Poyang in der Provinz Jiangxi), war ein Literat der Südlichen Song-Zeit. In der Regierungszeit Shaoxing bestand er die höchste Beamtenprüfung und brachte es bis zum Posten eines Gelehrten der Duanyang-Halle. Hong verfügte über ein ausgesprochen umfangreiches Wissen; er verfasste Abhandlungen zu den Klassikern und Philosophen, über Medizin, Orakelwesen, Astronomie und Mathematik und war ein ausgezeichnete Kenner der historiographischen Literatur der nördlichen Song-Dynastie. Zu seinen Werken gehören das Rongzhai suibi, das Wanshou Tangren jueju (10000 Gedichte aus der Tang-Zeit), eine Anthologie tangzeitlicher Dichtung und das für die Geschichte der 8 Brokatübungen bedeutsame Yijian zhi (Sammlung wunderbarer Geschichten aus Yijian). Es enthält die folgende Aufzeichnung: «Im 7. Jahr der Regierungsperiode zhenghe (1117) wurde Li Siju Verwaltungsbeamter, zuständig für die Aufzeichnung der Taten des Kaisers. Häufig hielt er sich allein ausserhalb des Hauses auf, um die Techniken der Magier, das 'Strecken des Bären und das Recken des Vogels' zu praktizieren, an denen er grossen Gefallen fand... Um Mitternacht setzte er sich auf und machte Atem- und Massageübungen, die als 8 Brokate bezeichnet wurden.» Das Zitat macht deutlich, dass es diese Methode bereits vor der Song-Zeit gegeben haben muss. Wiederum wird deutlich, dass die Übungen von hochstehenden Persönlichkeiten geschätzt wurden.

Ebenfalls in die Song-Zeit fällt die Kompilation einer umfangreichen Sammlung daoistischer Schriften (daoshu) durch Zeng Zao, auch bekannt unter seinem Grossjährigkeitsnamen Duanbo und seinem Beinamen Zhiyou jushi, der ihn als jemanden ausweist, der überall herumwandert. Er stammte aus Jinjiang (in der heutigen Provinz Fujian) und brachte es bis zum Kaiserlichen Sekretär. Später zog er sich nach Yinfeng zurück. Im Jahr 1136 vollendete Zeng Zao eine Anthologie song-, und vorsongzeitlicher

Literatur; das Leishuo in 60 Kapiteln. Das Daoshu (42 Kapitel), das später in den daoistischen Kanon (Daozang, Sektion Taixuan) aufgenommen wurde, enthält einen Eintrag zu den 8 Brokaten. Aus der Ming-Zeit (1368-1644) stammt das von Zhou Lüjing komponierte Werk Yimen guangdu («Tafeln von der Pforte des Schweigens»), eine bedeutende Sammlung von Schriften zu 107 Themenbereichen, darunter Literatur, Yang-sheng (Kultivierung der Lebenskraft), Ernährung, Flora und Fauna, in dem zahlreiche ältere Material enthalten ist. In einem reich illustrierten Kapitel des Yimen guangdu mit der Bezeichnung Chifeng sui («Das Mark des Roten Phönix»), das eine wertvolle Sammlung von Übungen darstellt, sind neben anderen bekannten Methoden, wie der 6-Laute-Methode, auch die 8 Brokatübungen beschrieben.

Weitere Werke der Ming-Zeit, in denen die 8 Brokate Erwähnung finden, sind: Xiuling yaozhi von Leng Qian; Zunsheng bajian (8 wichtige Dinge das Leben zu nähren) von Gao Lian; Baduanjin daoyinfa von Qu Xian; Leixiu yaojue (Abschnitt «Daoyin-Methode der 8 Brokate») von Hu Wenhuan.

In jüngerer Zeit wurde eine Bronzefigur ausgegraben, die die Brokatübung «Beide Hände stützen den Himmel» darstellt. Nach Einschätzung der Fachleute ist dieser archäologische Fund in die Zeit der Song- oder Ming-Dynastie zu datieren. Die Figur ist 16 Zentimeter hoch und stellt eine stattliche, kriegerisch wirkende Person mit rundem Kopf und vollem Gesicht dar; sie kleidet ein weites Obergewand mit grossen Ärmeln und ein langer Hosenrock. Brust und Bauch sind entblösst, die nackten Füsse stehen fest auf dem Boden. Mit ihrem fröhlichen Lachen drückt die ganze Figur Ruhe und Wohlbefinden aus. Dass hier nicht irgendwer übt, sondern jemand, der ein gerütteltes Mass an Übungsfertigkeit (gongfuj) besitzt, zeigt sich dem Betrachter deutlich.

In der Qing-Zeit (1644-1911) wurde eine Reihe von Texten verfasst, die als wichtige Quellen für die Entwicklung der 8 Brokatübungen gelten. Dazu gehören die Werke Shoushi chuanzhen von Xu Wenbi und Weisheng yaoshu von Pan Wei. Wang Zuyuan kommentierte Pan Weis Weizheng yaoshu in seinem Werk Nei-gong tushuo («Abbildungen und Erläuterungen zu den Inneren Übungen», dat. 1881). Diese recht populäre Schrift ist reich illustriert und enthält eine Beschreibung der 8 Brokate im Sitzen. Von

Liang Shichang stammt das ebenfalls sehr bekannte Werk Yijin jing tushuo («Klassiker der Sehnentransformation»), welches den wechselseitigen Einfluss von Qigong und Kampfkunst (wushu) repräsentiert, die in der Ming- und Qing-Zeit zu besonderer Blüte kamen. Im Anhang des Yijin jing finden die Brokatübungen Erwähnung.

In der Guangxu-Ära (späte Qing-Zeit) wurden die Bezeichnungen der einzelnen Übungen von einem anonymen Autor wie folgt festgelegt:

1. Halte den Himmel mit beiden Händen und reguliere den Dreifachen Erwärmer
2. Spanne den Bogen nach links und nach rechts, so als wollte man auf einen grossen Vogel schiessen
3. Reguliere Milz und Magen, hebe jeweils einen Arm
4. Blicke zurück auf die 5 Übertreibungen und die 7 schädlichen Einflüsse
5. Schüttle den Kopf und pendle mit dem Steiss, um das Herz-Feuer zu vertreiben
6. Führe die Arme hinter den Rücken, lass dich 7mal auf die Fersen fallen, um so alle Krankheiten zu vernichten
7. Balle die Fäuste mit zornigem Blick und vermehre die Kraft
8. Umfasse mit beiden Händen die Füsse zur Stärkung von Nieren und Hüfte.

In dieser Aufzeichnung befindet sich die Übung «lass dich auf die Fersen fallen» an sechster Stelle der 8 Brokatübungen. Da diese Übung eine durchdringende und umfassende Wirkung aufgrund der erzeugten Vibration hat, wird sie in späteren Versionen an den Schluss der Übungssequenz gestellt.

Es gab sowohl für die Brokate im Stehen, als auch für die Brokate im Sitzen, zahlreiche Varianten und Übungsstile. Für die Brokate im Stehen waren die Formen jedoch recht einheitlich. Für die Brokate im Sitzen gab es sehr unterschiedliche Sequenzen mit unterschiedlicher Anzahl von Übungen.

Aufgrund der unterschiedlichen Struktur und Anordnung der «8 Brokate im Sitzen» gibt es für diese Form auch die Bezeichnung «12 Brokate». Sie wird z. B. von Xu Wenbi in seinem Shoushi chuanzhen verwendet. Ursprünglich handelt es sich bei einigen Formen dieser 12 Brokate um Innere Daoyin-Übungen (nei daoyin, z. B. Klappern mit den Zähnen und Schlucken des Speichels), die nicht von Bewegungen der Gliedmassen begleitet werden.»

#### Ba Duan Jin in der alten Darstellungen vom «Daoyin tu» Seidenbild aus dem Grab vom König Ma



«Daoyin tu» Seidenbild aus Mawangdui (König Ma) Grab 168 v.Chr. Es zeigt 44 Figuren in verschiedensten Qigong-Positionen, darin enthalten die 8 Brokateübungen.

#### Die einzelnen Übungen vom 8 Brokate im Stehen – Ba Duan Jin1

Vorbereitung Qi-Regulieren: Heben-Senken-Öffnen-Schliessen (Details siehe «Medizinisches Qigong gegen Diabetes» in der Ausgabe vom September 2015)

1. Halte den Himmel mit beiden Händen und reguliere den Dreifach Erwärmer, 6-9 Mal (Abb. 1)

##### Wirkung:

- Steigen und Sinken des Qi (Dreifach Erwärmer)
- Anregen und Harmonisieren den Qi-Mechanismus
- Korrigiert die Fehllhaltung und die Fehlbildung der Wirbel
- Ausleiten von Hitze

##### Indikationen

- Müdigkeit, Hypotonie
- Appetitlosigkeit
- Buckel, Schultergelenkverwachsung, Periarthritis humeroscapularis
- Tinnitus, Ohrgeräusch, Taubheit und Hörverlust

2. Spanne den Bogen nach links und nach rechts, als wollte man auf einen Adler schiessen, jede Seite 2-3 Mal (Abb. 2)

##### Wirkung:

- Öffnen und Schliessen des Qi
- Reguliert und stärkt die Lungen und das Herz
- Stärkt die Verbindung zwischen Lungen und Nieren, Herz und Nieren
- Fördert die Muskelkraft von Brust, Schulter, Arm und Bein

##### Indikationen

- Asthma, Kurzatmigkeit, Engegefühl im Brustkorb
- Herzbeschwerden
- Unruhe, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit

3. Reguliere Milz und Magen, hebe jeweils einen Arm, jede Seite 6-9 Mal (Abb. 3)

##### Wirkung

- Steigen und Sinken des Qi
- Reguliert Magen und Milz, harmonisiert den Qi-Mechanismus der «Mitte»
- Dehnt Muskeln, Meridiane und innere Organe (v. a. Leber-Gallenblase, Milz-Magen)

##### Indikationen

- Milz- und Magen-/Darmbeschwerden
- Schulterbeschwerden
- Leber- und Gallenblase-Beschwerden
- Reizbarkeit, Stimmungsinstabilität, Kopfschmerzen (Übergriffe der Leber auf die Milz)

4. Blicke zurück auf die 5 Übertreibungen und 7 schädlichen Einflüsse, jede Seite 6-9 Mal (Abb. 4)

##### Wirkung

- Öffnen und Schliessen des Qi
- Verbindet Herz und Nieren
- Steigert die Durchblutung des Gehirns
- Fördert die Beweglichkeit der Halswirbel und der Augen
- Entspannt die Nacken-/Schultermuskeln

##### Indikationen

- Nacken-/Schulterbeschwerden
- Unruhe, Reizbarkeit, Angst, Schlaflosigkeit
- Hypertonie, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Arteriosklerose
- Augenbeschwerden

5. Schüttle den Kopf und pendle mit dem Steiss, um das Herz-Feuer zu vertreiben, jede Seite 2-3 Mal (Abb. 5)

##### Wirkung

- Öffnen und Schliessen des Qi
- Verbindet Herz und Nieren
- Beruhigt, vertreibt Herz-Feuer
- Stärkt Nieren, Rücken und Beine

##### Indikationen

- Unruhe, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit
- Rückenschmerzen, Beinschwäche
- Nierenschwäche

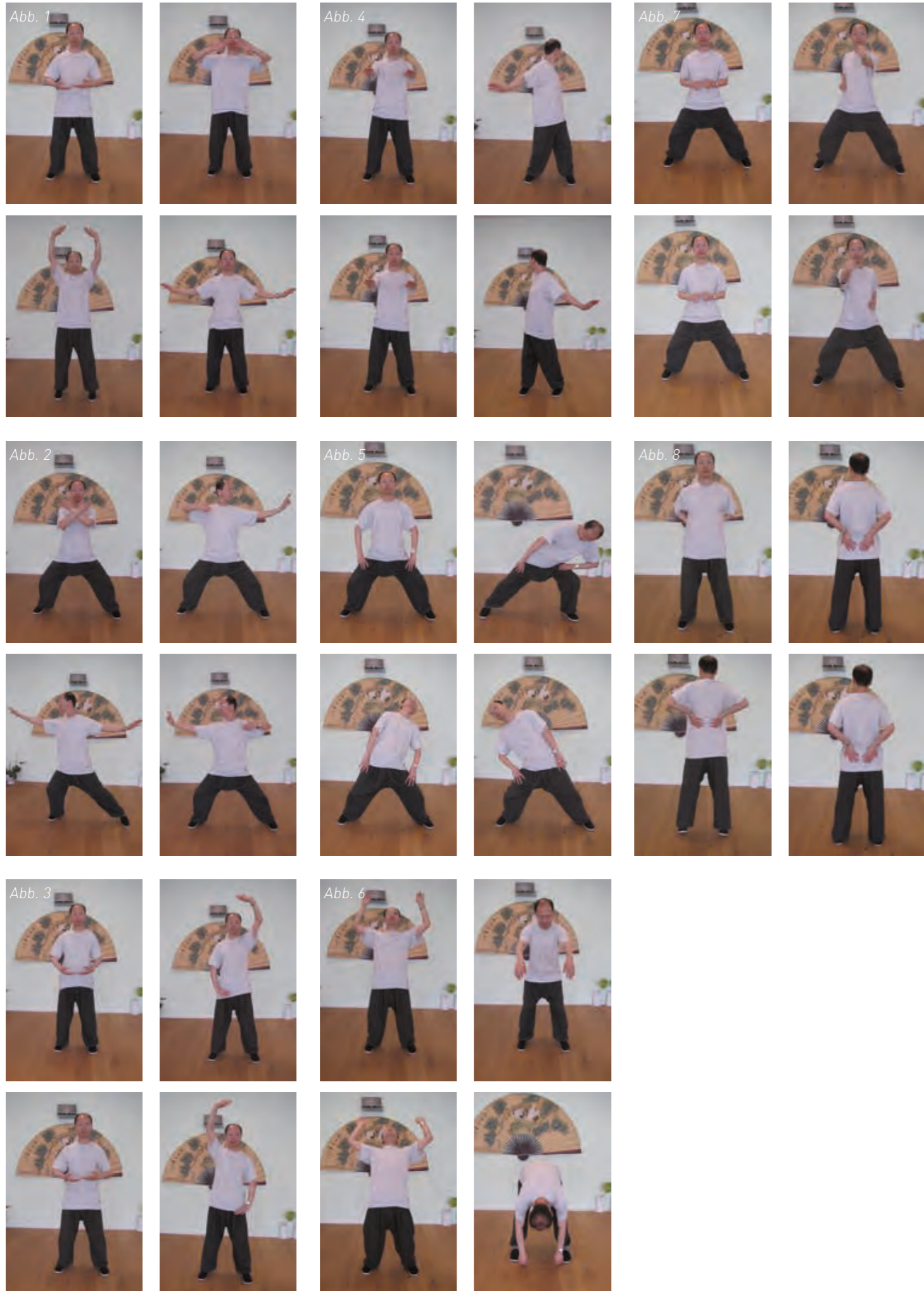
6. Mit beiden Händen die Füsse fassen, um die Nieren und den Rücken zu stärken, 6-9 Mal (Abb. 6)

##### Wirkung

- Steigen und Sinken des Qi
- Stärkt Nieren-Qi
- Verbindet Herz und Nieren
- Streckt Rücken- und Bauchmuskeln
- Dehnt die Beinmuskeln, erhöht die Beweglichkeit von Rücken und Beinen
- Schüttle die Schulter, die Arme und Handgelenke

##### Indikationen

- Rücken- und Beinbeschwerden
- Allgemeine Schwäche
- Schulterschmerzen, «Frozen Shoulder»
- Handgelenk- und Ellenbogenbeschwerden



7. Balle die Fäuste mit zornigem Blick, um die Kraft zu vermehren, jede Seite 2-3 Mal (Abb. 7)

**Wirkung**

- Öffnen und Schliessen des Qi
- Vermehrt das Qi
- Stärkt Leber, löst Leber-Qi-Stau, senkt Leber-Yang-Überschuss
- Verbindet Leber und Nieren
- Dehnt die Muskeln und Sehnen von Schultern, Ellenbogen und Handgelenken
- Reguliert Qi und Blut
- Stärkt Beinkraft und Sehkraft

**Indikationen**

- Leber-, Augen- und Beinschwäche
- Unruhe, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit
- Nieren-Qi-Mangel Syndrom

8. Führe die Arme hinter den Rücken, lass dich 7 Mal auf die Ferse fallen und vertriebe alle Krankheiten, 7 Mal (Abb. 8)

**Wirkung**

- Steigen und Sinken des Qi
- Macht alle Leitbahnen durchgängig, reguliert das Qi
- Dehnt die Rückenmuskeln, stärkt das Nieren-Qi
- bewegt Muskeln, Innere Organe und Wirbelsäule
- Aufräumbewegung

**Indikationen**

- Rückenschmerzen
- Gelenkbeschwerden an Fuss und Bein
- Nieren-Qi-Mangel Syndrom

**8 Brokate im Sitzen**

**Einführung**

Die «8 Brokate im Sitzen» verbinden drei wichtige Übungselemente des Qigong: Körperhaltungen, Sitzen in Stille und Daoyin (Übungen zum Leiten des Qi und Dehnen des Körpers). Sie benötigen nur wenig Körperkraft und sind auch für geschwächte Menschen gut geeignet. Die acht Abschnitte werden im Allgemeinen in der unten beschriebenen Reihenfolge geübt. Es können jedoch auch eine Auswahl oder einzelne Formen geübt werden, die dann jeweils von der 1. und 8. Übung eingerahmt werden. Eine weitere Übungsweise besteht in der Integration der Zwischenübungen, die den Aspekt der Speichelvermehrung besonders betonen. Zahlreiche Varianten der «8 Brokate im Sitzen» sind im Lauf ihrer jahrhundertelangen Geschichte beschrieben worden. Die hier dargestellte Form stammt vom einen berühmten Taoist Zhong Li Quan aus Tang-Dynastie (618-907 n. Chr.).

**Übungsbeschreibungen**

**Übung 1**

Sitzend meditieren, beruhige den Geist, mit den Zähnen klappern 36 Mal, mit den Zeigefingern schnippen – auf die Himmlische Trommel 24 Mal (Abb. 9)

**Wirkung**

- Fördert Regenerationskraft und inneren Kraftaufbau
- Entspannt
- Fördert Produktion des Speichels und stärkt die Zähne
- Steigert das Hörvermögen

**Indikationen**

- Stress, Spannungszustand
- Appetitlosigkeit und Trockenheit des Mundes
- Tinnitus, Ohrgeräusche, Taubheit und Hörverlust
- Zahnbeschwerden: Zahnfleischentzündung, wacklige Zähne

**Übung 2**

Drehe / schwenke den Kopf sanft Tianzhu (Bl 10), jede Seite 24 Mal (Abb. 10)

**Wirkung**

- Macht die Meridiane im Nackenbereich durchgängig
- Steigert die Durchblutung des Gehirns
- Fördert die Funktion der Sinnesorgane

**Indikationen**

- Nackenverspannung, Zervikalsyndrome
- Konzentrationsschwäche, Schwache Hirnleistung
- Sehschwäche

**Übung 3**

Mit der Zunge im Mund rollen, im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeiger je 9 Mal (der rote Drache verrührt das Wasser), mit dem Speichel gurgeln 36 Mal (Abb. 11)

**Wirkung**

- Fördert die Produktion des Speichels und stärkt die Zähne
- Steigert die Beweglichkeit der Zunge
- Beruhigend

**Indikationen**

- Zahnbeschwerden: Zahnfleischentzündung
- Sprachschwierigkeit (bei Kinder und nach Schlaganfall)
- Innere Unruhe, Schlafstörungen
- Blähungen, Schmerzen im Bauch

**Übung 4**

Massiere vertikal die Shenshu-Punkte, cranial und caudal 36 Mal (Abb. 12)

**Wirkung**

- Stärkt Nieren-Qi, Yang und Essenz
- Entspannt Rückenmuskeln

**Indikationen**

- Nierenschwäche-Syndrome: Alterserscheinung, Sterilität, Impotenz
- Rückenschmerzen
- Immunschwäche: Heuschnupfen (Yang-Mangel), häufige Erkältungen
- Chronischer Durchfall,
- Depression
- Ödeme
- Kraftlosigkeit in den Beinen
- Kältegefühl im ganzen Körper

**Übung 5**

Drehe mit den Händen zwei Räder einseitig, vorwärts und rückwärts je 36 Mal (Abb. 13)

**Wirkung**

- Entspannt Rücken- und Schultermuskeln
- Löst Verhärtungen der Rückenmuskeln
- Steigert die Beweglichkeit der Schultern

**Indikationen**

- Schulterschmerzen, «Frozen Shoulder»
- Rippschmerzen, BWS-Schmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Immunschwäche

**Übung 6**

Drehe mit den Händen zwei Räder beidseitig vorwärts und rückwärts je 36 Mal (Abb. 14)

**Wirkung**

- Entspannt Rücken- und Schultermuskeln
- Löst Verhärtungen der Rückenmuskeln
- Steigert die Beweglichkeit der Schultern

**Indikationen**

- Schulterschmerzen, «Frozen Shoulder»
- Rippschmerzen, BWS-Schmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Immunschwäche

**Übung 7**

Stütze den Himmel mit gekreuzten Händen, presse den Scheitel 9 Mal (Abb. 15)

**Wirkung**

- Dehnt die Muskeln und Sehnen von Schultern, Ellenbogen und Handgelenken
- Verbindet Herz und Nieren

**Indikationen**

- Schulterbeschwerden, HWS-Beschwerde
- Schlafstörung
- Handgelenksbeschwerden

**Übung 8**

Den Rumpf beugen und beide Füßen umfassen, das Qi entlang Ren- und Du Meridian führen 12 Mal (Abb. 16)

**Wirkung**

- Dehnt die Rückenmuskeln
  - Stärkt das Nieren-Qi
- Indikationen**
- Rückenschmerzen
  - Nieren-Qi-Mangel Syndrom

Abb. 9



(钟离八段锦法图一)

Abb. 10



(钟离八段锦法图二)

Abb. 11



(钟离八段锦法图三)

Abb. 12



(钟离八段锦法图四)

Abb. 13



(钟离八段锦法图五)

Abb. 14



(钟离八段锦法图六)

Abb. 15



(钟离八段锦法图七)

Abb. 16



(钟离八段锦法图八)

**Klinische Anwendungen gegen Diabetes mit 8 Brokate im Stehen (8BSt) und 8 Brokate im Sitzen (8BSi)**

1. Qigong Rezepturen der 8 Brokate nach den 7 TCM-Diagnosen (siehe Ausgabe Sept. 2015)

2. Empfehlenswerte Übungen bei diversen Symptomen:

- a. **Steigender Blutzucker:**  
bei Fülle Syndrom – Übungen 8BSt 2, 5, 7; bei Leere Syndrom – 8BSi 1, 3, 4, 5, 6, 8
- b. **Hitze, Schwitzen, trockener Mund:**  
8BSt 1, 3, 4, 5, 6, 8; 8BSi 1, 3, 7, 8
- c. **Beklemmung und Schmerzen im Brustkorb und Herzgegend:**  
8BSt 2, 4, 8; 8BSi 1, 2, 5, 6, 7, 8
- d. **Bluthochdruck:**  
8BSt die ganzen Übungen sind geeignet, allerdings sollte die Pferdeschritt-Übungen vom 2, 5, 7 nur in mittelhoher Position geübt werden. ; 8BSi 1, 2, 3, 4, 7, 8
- e. **Unklare Sicht:**  
8BSt 1, 4, 5, 6, 7; 8BSi 2, 4, 7, 8
- f. **Schmerzen und Ziehen im Lenden-/Lumbalbereich:**  
8BSt 4, 5, 6, 7, 8; 8BSi 1, 2, 4, 5, 6, 8
- g. **Häufiges Wasserlassen:**  
wie f
- h. **Ödeme in Extremitäten:**  
8BSt die ganzen Übungen; 8BSi 2, 4, 5, 6, 7, 8
- i. **Schmerzen oder Taubheit in den Beinen:**  
8BSt 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8; 8BSi 2, 4, 8
- j. **Schwäche / Kraftlosigkeit in den Knie und im Lendenbereich:**  
8BSt die ganzen Übungen; 8BSi 2, 4, 8
- k. **Müdigkeit, Erschöpfung:**  
8BSt 1, 3, 4, 6, 8; 8BSi 1, 2, 3, 4, 8
- l. **Stimmungsschwankung, Depression:**  
8BSt: 1, 2, 3, 6, 7; 8BSi 1, 4, 5, 6, 7, 8
- m. **Innere Unruhe, Schlaflosigkeit:**  
8BSt 2, 3, 4, 5, 7, 8; 8BSi 1, 2, 3, 7
- n. **Durchfall:**  
8BSt 1, 3, 4, 6, 8; 8BSi 1, 3, 4, 5, 6, 8
- o. **Kältegefühl in den Händen, Füßen und im ganzen Körper:**  
8BSt die ganzen Übungen ausser 5; 8BSi 2, 4, 5, 6, 7, 8

Danke für die freundliche Unterstützung von Herr Peter von Blarer (Heilpraktikerschule Luzern) und Frau Eveline Roth (SBO-TCM).

**Literatur**

1. Jiao G. R., Die 8 Brokatübungen, Bewegung und Ruhe, Uelzen: Medizinische Verlagsgesellschaft mbH, 2003, S. 9-16
2. U. Engelhardt, G. Hildenbrand, C. Zumbfeld-Hüneburg: Leitfaden Qigong, Elsevier Urban & Fischer Verlag, 2007 S. 394 und S. 109
3. Yu D. H., Qigong für Fitness, Managementcenter für Fitnessqigong des Sportsministeriums des VR Chinas, Volkssports Verlag, 2007
4. Lü G. G., Wu J. J., Klassische Schrift für das Chinesische Qigong, Volkssports Verlag, 1990
5. Lü, M., Gu, Y. H. et al. : Zhong Yi Qi Gong Xue (Lehrbuch Medizinisches Qigong der TCM Universität). China Verlag für Chin. Medizin. 2007 ISBN: 9787802312234
6. Zhang E. Q., Bi Y. S. et al: Chinese Qigong. Shanghai TCM Universitätsverlag. 1990. ISBN: 7810101269
7. Shen H. N. et al, Zhong Guo Yi Xue Qi-gong Xue [Chinesisches Medizinisches Qigong], 1994. ISBN7-5337-0967-5/P.207



Alte Illustration der 8 Brokate im Stehen



**Autor: Dr. Fei Liu**

Dr. Fei Liu war seit 1991 Arzt für TCM und Med. Qigong an dem Anhui TCM Unispital in China. Qigong-Schüler von Prof. Shen Henian (Shanghai Qigonginstitut) und Prof. Tan Qinlin (Anhui TCM Unispital), Taijiquan-Schüler von Frau Prof. Kan Guixiang und Prof. Men Huifeng aus Peking Universität für Sport, Grossmeister Chen Xiao-wang. Seit 2000 als Chinesischer Arzt für TCM in verschiedenen Praxen in der Schweiz und seit 2008 als Dozent und Prüfungsexperte für Med. Qigong an der HPS Luzern tätig. Eigene Praxis in Nidwalden mit Studio für Qigong und Taijiquan. Mitglied SGQT.

www.medbalance.ch Email: info@medbalance.ch