



8 Brokat-Übungen im Sitzen. „Die acht edlen Übungen“

Die 8 Brokatübungen im Sitzen sind durch drei Übungselemente besonders gekennzeichnet:

- Körperhaltung
- Sitzen in der Stille
- Übungen zum Leiten und Dehnen

Die Übungen sind in aller Ruhe durchzuführen, die Anzahl der Wiederholungen sind Empfehlungen. Das Kombinieren der Übungen mit dem Atem erfolgt ganz natürlich je besser der Bewegungsablauf und das Anspannen und Entspannen nachvollziehbar geworden sind.

Das allgemeine Übungsprinzip im Qi Gong heisst:

geduldig – beharrlich – ruhig – gelassen

Dantian

Ist ein Begriff aus dem Daoismus und bezeichnet die energetischen Zentren des Körpers.

Im Tai Chi und im Qi Gong steht Dantian für den energetischen Schwerpunkt des Menschen, die Vitalität, die Energie und den belebenden Geist.

Es handelt sich dabei nicht um Punkte im Körper, sondern um Regionen, die auch in den traditionellen Kampfkünsten von Bedeutung sind.

Die drei, respektive 4, traditionell wichtigen Dantian sind:

- das obere Dantian, über der Nasenwurzel, in der Mitte zwischen den Augenbrauen, **Residenz des Geistes**
- das mittlere Dantian, in der Mitte des Brustkorbes, etwa zwischen Solarplexus und Brustmitte, **Residenz des nachgeburtlichen Chi.** (Aus den „reinen“ Anteilen der Luft und den „reinen“ Anteilen der Nahrung wird das nachgeburtliche Chi gebildet, das unseren Organismus schützt und nährt.)
- das untere (oder vordere) Dantian, in der Region des Unterbauches (ca. Zeige- und Mittelfingerbreit unterhalb des Bauchnabels), **Residenz des angeborenen, ursprünglichen Chi.** Das untere Dantian wird als wichtigstes Zentrum der Energie im Körper angesehen und ist Sitz des Chi, der Lebensenergie. Wir bringen das Chi in Fluss und pflegen es.

In Qi Gong-Übungen wird oft auch das hintere Dantian angesprochen. Es befindet sich am Rücken auf der 2./3. Lendenwirbel-Höhe.

Sitzen in der Grundposition meint eine Meditations-Sitzhaltung auf einem Kissen, auf einem Meditationsschemel oder auf einem Stuhl. Die 6. und 7. Brokatübung werden in der Regel im Langsitz auf dem Boden (ev. auf einem kleinen Kissen) oder auf einem Stuhl durchgeführt.

Entspannt aber aufrecht heisst

- der Scheitelpunkt ist zum Himmel hin entspannt
- die Wirbelsäule aufrecht
- die Schultern auf einer Ebene
- der Brustkorb ist entspannt jedoch nicht eingefallen
- die Hände legen wir so hin, dass wir uns wohl fühlen
- alle 8 Brokatübungen können auch auf einem Stuhl durchgeführt werden

Nach jeder Übung lassen wir uns Zeit um nachzuspüren, erst dann gehen wir zur nächsten Übung.

1. Brokatübung Schliesse die Augen, sitze still auf der Erde, beruhige deinen Geist

Diese erste der 8 edlen Übungen ist im wahrsten Sinne eine Vorbereitung und Einstimmung. Sie fördert die Fähigkeit, mit Leib und Seele, mit Herz und Geist, bei den Übungen sein zu können.

Mit unserer Vorstellungskraft lassen wir das Chi, die Lebensenergie, ins untere Dantian sinken und lassen ein Gefühl der Wärme und Fülle entstehen.

Wir gehen mit unserer Aufmerksamkeit in den Bereich des mittleren Dantian und lassen ein Gefühl der Offenheit und Weite entstehen.

Wenn alles harmonisiert ist machen wir uns das obere Dantian bewusst. Wir fühlen uns dort entspannt, gelöst, offen und gleichzeitig gesammelt.

Wir lassen ein inneres Lächeln entstehen.

Wir verbinden in der sich einstellenden Ruhe die drei Dantian, indem wir sie gleichzeitig wahrnehmen und spüren.

2. Brokatübung 36mal mit den Zähnen klappern und 10x Kun Lun, den Weltenberg, umfassen

Diese zweite der 8 edlen Übungen vermag zu einem klaren Geist zu führen und kann bei Kopf-, Nacken-, Schulter- und Augenschmerzen Erleichterung verschaffen.

1. Teil

In der Grundposition 36mal mit leicht geschlossenen Lippen die Zähne nicht zu fest und nicht zu schnell aufeinander schlagen. Es belebt und kräftigt das Zahnfleisch und somit auch den Zahnerhalt.

2. Teil

Wir heben die gerundeten Arme mit verschränkten Händen nach oben und lassen sie auf den Hinterkopf (Kun Lun) sinken.

Mit Einatmen drücken wir den Kopf sanft in die Hände, mit Ausatmen lassen wir die Spannungen los, die Hände habe immer Kontakt zum Hinterkopf.

Dieses Loslassen und Anspannen wirkt sich vor allem auf die Wirbelsäule und speziell auf den gesamten Nackenbereich aus.

Diesen Bewegungsablauf führen wir 10mal aus und legen danach die Hände wieder entspannt auf die Beine um der Wirkung nachzuspüren.

3. Brokatübung 24x Die Himmelstrommel schlagen

Diese dritte der 8 edlen Übungen, das Beklopfen des Hinterkopfes, regt die Hirnzellen an und das Innenohr wird vermehrt durchblutet.

Wir sitzen in der Grundposition, heben langsam die Arme, legen die Handherzen auf die Ohren und die Finger auf den Hinterkopf, die Fingerspitzen berühren sich, die Daumen zeigen nach unten. Wir legen die Zeigefinger auf die Mittelfinger und lassen die Zeigefingerspitzen auf den Hinterkopf (Jadekissen) klopfen. 24- bis 36mal. Dieses Klopfen auf den Hinterkopf wird „die Himmelstrommel schlagen“ genannt. Das Klopfen sollte nicht zu stark und nicht zu schwach sein, es ist eine sanfte Übung, die durch das Nach-innen-Hören den Geist klärt und sammelt.

4. Brokatübung Den „roten Drachen“ je Seite 4x kreisen lassen, 10x Kopf drehen

Diese vierte der 8 edlen Übungen besteht aus zwei Teilen. Beim 2. Teil ist es von grosser Wichtigkeit, dass der Rücken entspannt aber gerade bleibt und wir den Kopf nicht neigen, die ganze Wirbelsäule bleibt entspannt aufgerichtet. Der 1. Teil dient u.a. der Parodontosevorbeugung, der 2. Teil kann bei wandernden Schmerzen im gesamten Kopfbereich, bei Migräne, Schwindel und dem HalsWirbelsäulen-Syndrom beruhigend wirken.

1. Teil

Wir sitzen in der Grundposition und lassen den „roten Drachen“ (die Zunge) aussen über die Zähne kreisen, 4x in eine Richtung und 4x in die andere Richtung. Der Speichel (himmlische Tau) wird im Mund bewegt. Nach dem Kreisen wird dieser „Nektar“ in drei kleinen Schlucken mit unserer Vorstellungskraft zum unteren Dantian geschluckt. Dadurch können vor allem Chi-Blockaden im Herzbereich abgeleitet werden.

2. Teil

Wir sitzen in der Grundposition und atmen ein, dann atmen wir aus und drehen den Kopf so weit wie es möglich und doch noch angenehm ist nach links, wenn der Kopf am weitesten gedreht ist lassen wir die Augen noch weiter nach links wandern, mit dem Einatmen bringen wir den Kopf langsam nach vorn in die Grundposition und schauen wieder gerade aus, dann machen wir alles nach rechts. Diese Übungen machen wir 10x, d.h. 10x nach links und 10x nach rechts.

5. Brokatübung Hände reiben und die Nierenpunkte massieren

Die fünfte der 8 edlen Übungen regt die Nieren- und Nebennierenfunktionen an. Beschwerden im Lendenbereich, Erschöpfungszustände und Schlafstörungen können gelindert werden.

Wir sitzen in der Grundposition und reiben die Hände vor dem mittleren Dantian aneinander, bis sie sich wärmen. Die Handflächen führen wir im Kreisbogen auf den Rücken und legen die Fingerspitzen nach unten auf die Nieren, rechts respektive links von der Wirbelsäule. Mit Kreisbewegungen reiben wir von innen nach oben aussen um den 2. und 3. Lendenwirbelbereich (Tor des Lebens). Wir regen das ursprüngliche Chi an. Diese Übung harmonisiert Feuer und Wasser, d.h. Herz (Handflächen) und Nieren, sowie das nachgeburtliche und ursprüngliche Chi.

6. Brokatübung Pro Seite 5x mit beiden Händen das Schöpfrad drehen

Die sechste der 8 edlen Übungen stärkt die Wirbelsäule und die Hüften (Hüft-Impuls-Bewegung). Die Sehnen in den Füßen und Beinen werden sanft gedehnt, die Fuss- und Handmeridiane werden belebt.

Wir sitzen im Langsitz auf der Matte oder bequem auf einer Stuhlkante und richten in vertrauter Weise die Wirbelsäule auf.

Wir fassen in unserer Vorstellung in die Speichen zweier grosser Räder und kreisen 5x mit parallelen Armen von der Hüfte über oben (einatmen) zu den leicht angezogenen Füßen und auf der Beinaussenseite wieder an die Hüfte zurück (ausatmen) und 5x den gleichen Weg jedoch retour, d.h. wir ziehen den Oberkörper mit den Armen zu den Füßen (ausatmen), strecken die Arme nach vorn und oben und führen die Arme/Hände (einatmen) wieder zu den Hüften.

Diese Übung pro Seite 5x durchführen, oder je nach Bedarf.

7. Brokatübung 10x den Himmel stützen, den Scheitel drücken und die „sprudelnden Quellen“ fassen

Die siebte der 8 edlen Übungen stärkt ebenfalls die Wirbelsäule und die Beweglichkeit der Hüfte sowie das Dehnen der ganzen Körperhinterseite. Chi Stauungen des „Dreifach Erwärmers“ können behoben werden. Sie wirkt positiv auf die Nieren und schärft die Sinne, vor allem Ohren und Augen.

Dreifach Erwärmer:

Der Meridian „Dreifach Erwärmer“ beginnt an der Rückseite des Ringfinders, läuft über den Handrücken und das Handgelenk den Unterarm hinauf, über die hintere Seite des Oberarms zur Schulter und endet am äusseren Ende der Augenbrauen.

Es gibt kein anatomisches Organ, das dem Dreifach Erwärmer entspricht, laut chinesischen Schriften werden alle Organe von ihm beeinflusst. Er wirkt regulierend auf die Funktion des autonomen Nervensystems.

Der obere Erwärmer (Brustbereich: Lunge und Herz) ist für die Verteilung des Chi verantwortlich, der mittlere Erwärmer (Bauchbereich: Magen und Milz) für die Verdauung und der untere Erwärmer (Beckenregion: Niere, Blase, Leber und Darm) für die Transformation.

Wir sitzen im Langsitz auf der Matte oder bequem auf einer Stuhlkante und richten in vertrauter Weise die Wirbelsäule auf.

Wir verschränken die Hände vor dem unteren Dantian, Handflächen nach oben, mit dem Einatmen führen wir die Hände bis auf Herzhöhe, drehen wir die Hände und führen sie mit dem Ausatmen weiter über den Kopf nach oben.

Wir atmen ein, drehen die Hände nach unten und führen sie auf den Scheitel. Wir atmen aus und drücken leicht die Hände und den Kopf ineinander, dabei senken sich leicht die Schultern.

Mit leichtem Schwung führen wir die offenen Arme mit dem Einatmen im Halbkreis über oben zu den Füßen und atmen aus. Wir halten uns dort, wo es für uns bequem ist, das können die Beine sein, die Fussspitzen oder der „sprudelnde Quell“ (Vertiefung der Fusssohle nach dem Ballen) und halten für eine Zwischenatmung inne. Mit einer Einatmung richten wir uns entspannt auf.

Diese Übung 10x durchführen, oder je nach Bedarf.

8. Brokatübung 10x das Chi kreisen lassen und im unteren Dantian einsammeln

Mit dieser achten der 8 edlen Übungen kehren wir wieder zum Ursprung zurück und „wir ernten die Früchte des Übens“.

Wir sitzen in der Grundhaltung wie in der ersten Übung und rollen die Zunge zum höchsten Punkt im Gaumen ein. Mit dem Ausatmen führen wir das Chi zur Nierengegend, mit dem Einatmen führen wir das Chi über die Wirbelsäule entlang zum höchsten Punkt im Gaumen zurück.

Diese Übung 10x durchführen oder je nach Bedarf.