

Die Acht Brokate

Qi-Gong / Tai-Chi

Aus: P.S.Y Hsiao / E.W. Stiefvater, Übungsheft zur chinesischen Gymnastik, Haug-Verlag. Bzw. Kung-Fu von Michael Krausnick.

Session je ca. 15 Minuten.

Entweder alle Übung einige male, oder einige Übungen mehrere Minuten.

Einstimmen

Zur Ruhe kommen, tief durch atmen.

Oder den kleinen Sonnengruß (8ter Brokat) zum Aufwärmen.

1.) Mit beiden Händen den Himmel stützen

Bergstellung

EA: Die Hände über den Kopf heben, nach außen drehen, strecken.

AA: Arme seitlich sinken lassen.

2.) Den Bogen nach links und rechts spannen und auf den Adler oder die Wildgans zielen

Reiterstellung (breitbeinig, Füße nach außen), Hände vor der Brust

EA: den Bogen spannen, zur Seite zielen

AA: den Pfeil abschießen, Arme entspannt wieder vor der Brust kreuzen.

3.) Milz und Magen stärken, indem man die Arme einzeln hoch hebt / den Himmel stützen und die Erde stemmen.

Lockere Bergstellung

EA Arme einzeln heben bzw. (hinter dem Rücken) senken und sich „abstützen“.

AA: Arme entspannt sinken lassen.

4.) Nach hinten schauen und fünf Krankheiten und sieben Leiden vertreiben

Schmale Reiterstellung. Arme ausgestreckt vor der Brust, Handflächen zueinander

EA: Arme nach hinten unten drücken und (abwechselnd) nach hinten unten schauen und Grimasse schneiden

AA: Arme entspannt wieder nach vorn auf Brusthöhe heben und lächeln.

5.) Mit dem Kopf nicken und mit dem Schwanz wedeln, und das Feuer aus dem Herzen vertreiben.

Tiefe Reiterstellung, Hände in den Hüften.

EA: (abwechselnd) zu einem Knie verbeugen.

AA: zur Mitte schwenken und aufrichten

6.) Den Rücken fallen lassen und hundert Krankheiten vertreiben.

Bergstellung. Hände mit Handfläche nach unten hinter dem Rücken.

EA: Fersen heben, aufrichten und Hände nach unten drücken (wie auf einer Tischkante abgestützt)

AA: Fersen langsam sinken lassen, Hände, Arme und Schultern entspannen.

7.) Fäuste schließen, Augen funkeln – so werden die Kräfte vermehrt

Bergstellung, geballte Fäuste

EA: Fäuste auf Brusthöhe in Grundstellung ziehen (Faust auf einer Ebene mit Brust)

AA: „seidenspinner“ (langsamer) Faustschlag nach vorn. (abwechseln rechts/links)

8.) Mit beiden Händen die Füße fassen / der „kleine“ Sonnengruß.

Bergstellung. Namasté

EA: aufrichten, strecken, leichte Rückbeuge

AA: lockere Vorwärtsbeuge, runder Rücken, locker auspendeln

EA: Füße greifen, Rücke gerade mache, nach vorn schauen, Spannung aufbauen.

AA: tiefe Hocke, locker, dann mit dem nächsten

EA von ganz unten nach ganz oben wieder aufrichten.

Abschluss

Hand auf Bauch oder Herz, die Linke umschließt die rechte (das Herz über die Tat). Verneigen.

Das ganze auf Youtube als Video

<https://youtu.be/OftzeQ79XbU>