

Baduanjin „Die acht Brokate“

八段錦

I. Geschichte

Das *baduanjin* ist eine klassische chinesische *Daoyin*-Methode, die vermutlich im 12. Jahrhundert zur Zeit der südlichen Song-Dynastie entwickelt und während der darauf folgenden Ming- und Qing-Dynastien weiter verfeinert wurde. *Daoyin* ist ein alter Name für *qigong* und kann mit „Führen“ oder „Leiten“ übersetzt werden. Der Name *baduanjin*, zu Deutsch „acht Brokate“, rührt daher, dass diese Übungen mit der Schönheit und Kostbarkeit eines Brokatstoffes gleichgesetzt werden. Dieser Name soll also darauf hinweisen, von welch hohem Wert diese Übungen sind.

In der chinesischen Fachliteratur wird das *baduanjin* in zwei große Übungssysteme unterteilt: einerseits das *wu baduanjin*, das im Stehen ausgeführt wird und auch wesentlich auf die Stärkung der Körpergliedmaßen abzielt, und andererseits das *wen baduanjin*, das im Sitzen ausgeführt wird und seinen Schwerpunkt auf die Entwicklung des *neigong*, der inneren Kraft und Fähigkeiten legt. Auch wird häufig eine Einteilung in das so genannte nördliche, etwas schwierigere *baduanjin* und in das südliche, etwas leichtere *baduanjin* vorgenommen. Nach dem momentanen Forschungsstand ist nicht eindeutig nachweisbar, wer das *baduanjin* geschaffen hat. Die ursprüngliche *Baduanjin*-Form wird oft mit General Yue Fei (1103–1142), der ein

bekannterer Kampfkünstler war, in Verbindung gebracht. Er hat das *baduanjin* vermutlich zunächst als gesundheitsfördernde Übung sowie als Technik zum Aufwärmen der Muskeln entwickelt, um den Körper und die Gesundheit seiner Soldaten zu stärken. Im Lauf der Zeit wurden die Übungen verfeinert, um noch besser auf die Gesunderhaltung der inneren Organe und die Vorbeugung gegen Schmerzen und Krankheiten ausgerichtet zu sein.

Mittlerweile existieren innerhalb des *baduanjin* viele leicht von einander abweichende Übungssysteme: Es gibt sowohl alte, traditionelle und schwierige Bewegungsformen, als auch neue, moderne und teilweise sehr vereinfachte Formen. Das *baduanjin* ist so aufgebaut, dass der ganze Körper von Kopf bis Fuß trainiert wird. Alle Muskeln und Gelenke werden bei der Ausübung in Anspruch genommen. Die Übungen wirken nachweislich positiv auf die Stärkung und Funktionserhaltung der inneren Organe. Sie beugen Krankheiten, Gelenk- und Muskelschmerzen vor. Sie helfen auch, Zerrungen und ähnliche Beschwerden zu vermeiden. Deshalb sind sie als Gesundheitsübungen beliebt und als Aufwärmübungen für das Training der chinesischen Kampfkünste ideal geeignet. Wie bei allen Formen des *qigong*, so stehen auch beim *baduanjin* die tiefe und bewusste Atmung, die Konzentration und Vorstellungskraft, und somit die Stärkung des *qi*, im Mittelpunkt der Übungen. Durch die Bewegungen werden die Entwicklung der körpereigenen Energie und der kontinuierliche *Qi*-Fluss in den Meridianen unterstützt und gefördert. Insbesondere beim *wu baduanjin* handelt es sich um gezielte Übungen für „Innen und Außen“.

预备式

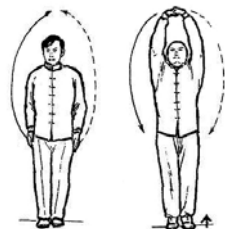
II. Die Bewegungsabfolge der acht Übungen beim Wu baduanjin

Vorbereitung (*yubei shi*)
Zur Vorbereitung der Übungen müssen wir den Kopf gerade und den Körper aufrecht halten, zu einer ruhigen Gemütslage kommen und den Körper entspannen. Wir sollen die Ruhe in den Körper einkehren lassen und uns konzentrieren, das heißt, wir sollen uns auf die Übungen einstellen und bereit sein, mit dem Willen beziehungsweise der Vorstellungskraft (*yi*) zu arbeiten, um ein besseres Ergebnis der Übungen zu erzielen. Dies gilt sowohl für den Anfang des gesamten Übungssystems als auch für den Anfang jedes Übungsabschnittes.



两手托天理三焦

1. Mit beiden Händen den Himmel tragen und den Dreifachen-Erwärmer-Meridian korrigieren
(*liang shou tuo tian li san jiao*)



4-8x

Diese Übung stimuliert und stärkt die inneren Organe. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es eine Einteilung des Oberkörpers in drei Teile: Der obere Teil steht für Herz und Lunge, der mittlere Teil für Magen und Milz und der untere Teil für Nieren und Leber. Bei der ersten Übung sollen wir versuchen, das qi im Dreifachen-Erwärmer-Meridian, der nach dieser Dreiteilung des Oberkörpers benannt wurde, zirkulieren zu lassen. Diese Übung stimuliert das Verdauungssystem, stärkt Magen und Darm und hilft bei Verstopfung.

左右开弓似射雕

2. Mit dem Bogen links und rechts auf den großen Geier schießen
(*zuoyou kai gong si she diao*)

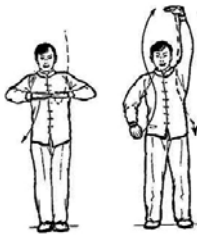


4-8x

Bei der zweiten Übung müssen wir versuchen, das qi im Lungen- und Dickdarm-Meridian zirkulieren zu lassen. Diese Übung stärkt die Muskeln des Atmungssystems sowie die Arm- und Brustmuskulatur. Sie entfernt das Fett von den Schultern, hilft bei Schlaflosigkeit und erfrischt den Geist. Auch hier gilt es, dem Körper gutes qi zuzuführen und schlechtes qi aus dem Körper hinauszu-leiten.

调理脾胃单举手 两手攀足固肾腰 摇头摆尾去心火

3. Milz und Magen korrigieren und eine Hand zum Himmel strecken
(tiaoli pi wei dan jushou)



4-8x

Die dritte Übung soll die Milz- und Magenfunktion korrigieren. Die Konzentration soll auf den Magen-Meridian ausgerichtet sein. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Arbeit der Milz und des Magens für den Ausgleich beziehungsweise die Harmonie von yin und yang und für die Körperkraft besonders wichtig. Arbeiten Milz und Magen sehr gut, so wird unser gesamter Körper keinen folgenschweren Mangel an Energie haben. Durch diese Übung werden die gesamte Körperkraft und das Immunsystem gestärkt. Darüber hinaus wirkt diese Übung Stress lösend.

4. Mit beiden Händen die Füße heranziehen und Nieren und Hüftbereich stärken
(liang shou pan zu gu shen yao)



4-8x

Beim Herunterbeugen werden die Zehen mit den Händen umfasst. Dabei sollen wir drei Mal ein- und ausatmen.

Diese Übung stärkt die Nieren und entspannt den Oberkörper. Yuanqi (die ursprüngliche Lebensenergie) entsteht im Akupunkturpunkt mingmen (Lebenstor), der am Rücken, etwa eine handbreit über dem Steißbein liegt.

5. Den Kopf wiegen, mit dem Schwanz wedeln und den Herzmeridian ausgleichen
(yao tou bai wei qu xin huo)



4-8x

Diese Übung reduziert psychischen Stress und dient der allgemeinen Kräftigung. Außerdem wird der Unterbauch gestärkt. Das Nervensystem und die Hormonausschüttung werden positiv beeinflusst.

五劳七伤往後瞧 攢拳怒目增气力 背後七颠百病消

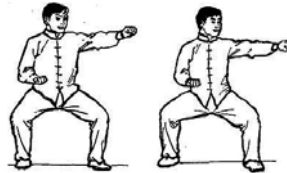
6. Auf die fünf Anstrengungen und sieben Betrübnisse zurückblicken
(wu lao qi shang wang hou qiao)



4-8x

Konzentration auf den kleinen Kreislauf (baihui, renmai, huiying und dumai). Diese Übung dient der Stärkung der fünf inneren Organe (Leber, Lunge, Herz, Nieren und Milz). Es heißt, dass durch den gleichmäßigen Fluss des qi im kleinen Kreislauf die sieben Verletzungen, gemeint sind alle Krankheiten, vermieden werden können, denn nach der Traditionellen Chinesischen Medizin entstehen Krankheiten insbesondere durch den Verlust an Vitalität.

7. Durch Fauststöße und das weite Öffnen der Augen die Kraft des Qi vermehren
(cuan quan nu mu zeng qili)

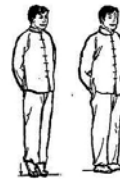


1-2x

Dies ist ursprünglich eine Übung aus der Shaolin-Kampfkunst. Einerseits werden die Arme und Beine gestärkt, andererseits wird durch die begleitende Atmung das innere qi vermehrt und mit der Muskelkraft in Einklang gebracht. Insgesamt dient diese Übung der Körperkräftigung und Vitalitätssteigerung.

Bei jedem Fauststoß wird drei Mal ein- und ausgeatmet. Am Ende springt man in die stehende Position zurück.

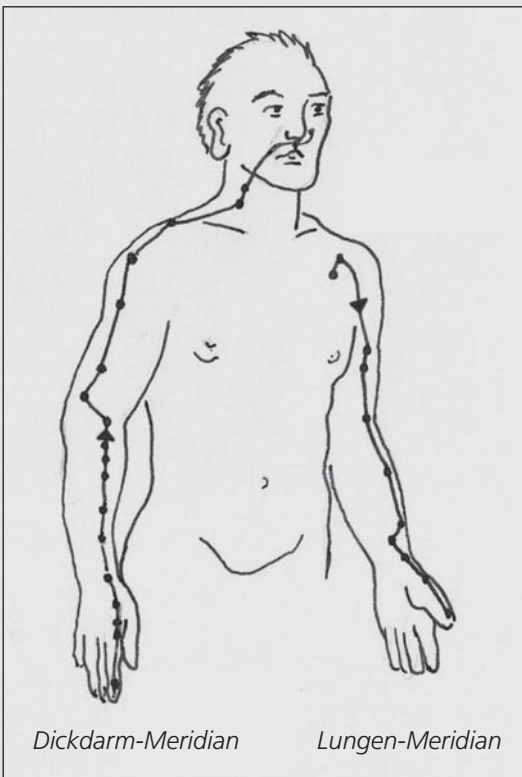
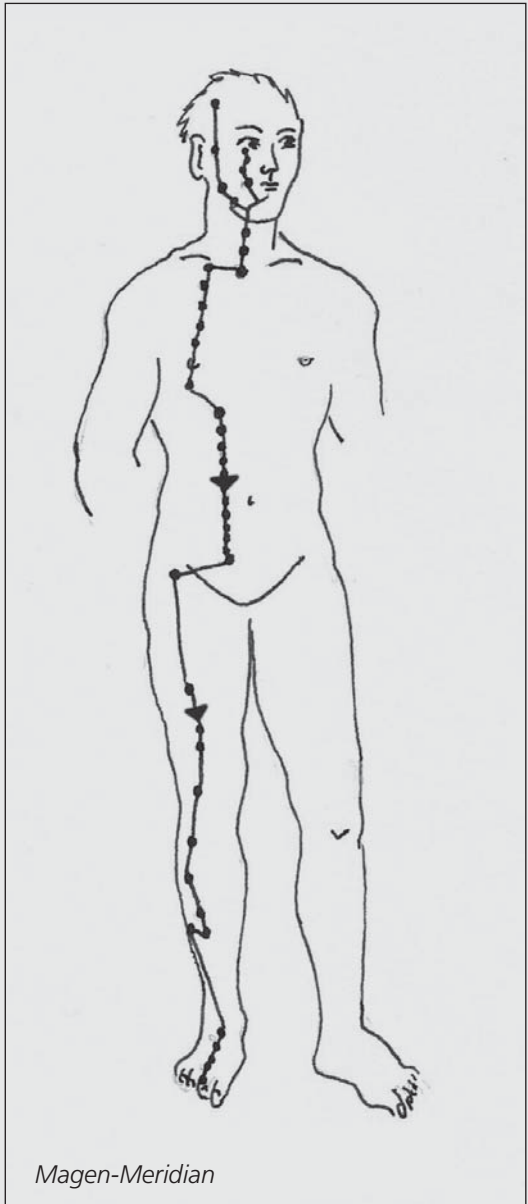
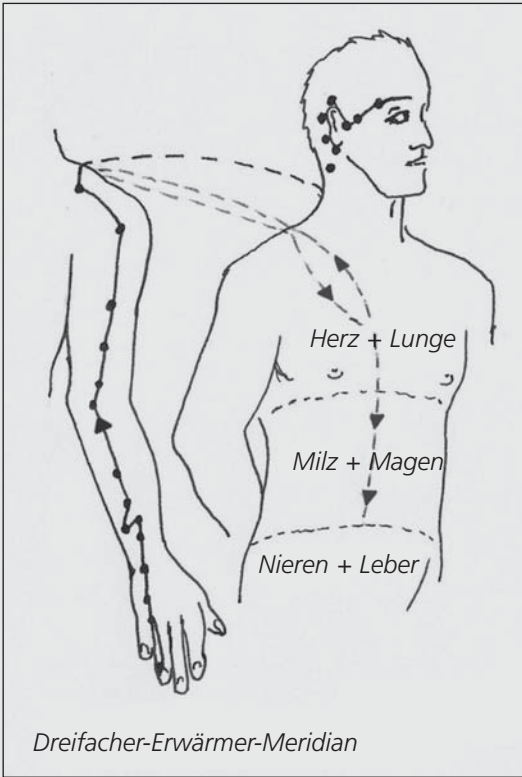
8. Mit den Händen hinter dem Rücken sieben Mal auf und ab wippen und die hundert Krankheiten vertreiben
(bei hou qi dian bai bing xiao)



7x

Diese Übung stimuliert den Blutkreislauf. Die Stimulation des Akupunkturpunkts yongquan auf der Fußsohle, beziehungsweise die Massage des yongquan durch Auf- und Ab-Bewegungen, beeinflussen die Organfunktionen positiv, und das qi in den Meridianen des gesamten Körpers wird zum Fließen gebracht. • Caroline Roblitschka





Überblick über die Meridiane und den kleinen Kreislauf, die in den Baduanjin-Übungen eine wichtige Rolle spielen.

