

# 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 Brokates gleichgesetzt werden. Dieser Name soll also darauf hinweisen, von welchem 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

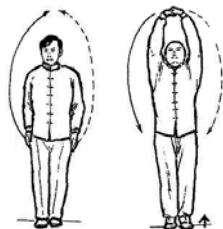
### II. Die Bewegungsabfolge der acht Übungen beim Wu baduanjin

**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.