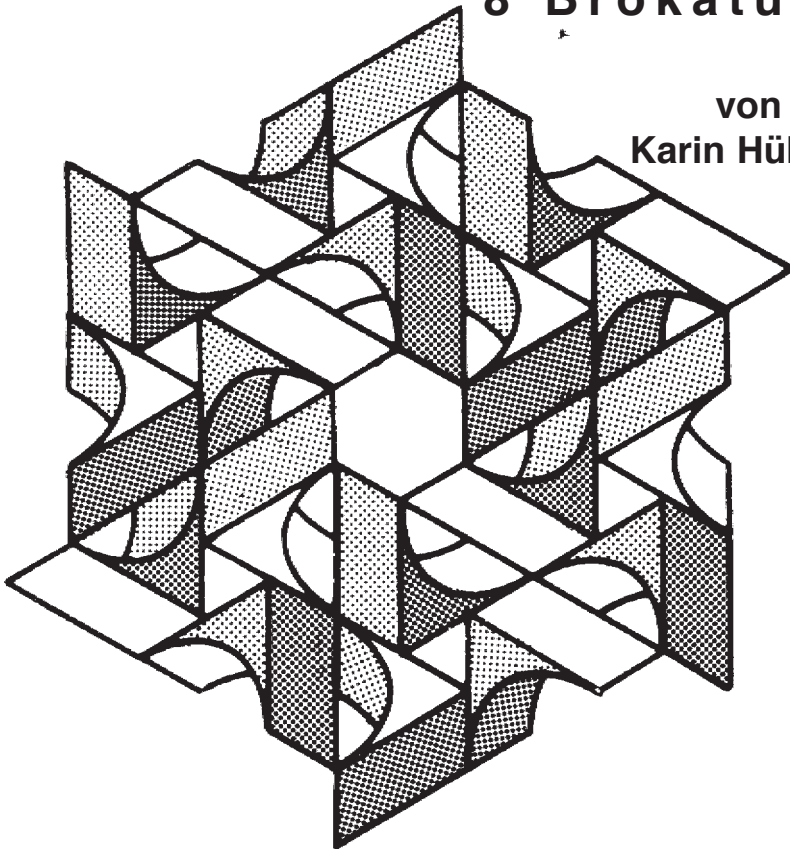


# Qi Gong 8 Brokatübungen

von  
Karin Hübner



## Die Autorin

Karin Hübner übt seit 1992 Tai Chi Chuan und Qi Gong. 1995 absolvierte sie eine Ausbildung zur Kursleiterin. Während dieser Ausbildung lernte sie auch die "Acht Brokate" kennen und schätzen.

Sie siedelte 1998 nach Freisbach in die Pfalz um, wo sie ein Seminarhaus betreibt.

Sie verlegte mehrere Bücher und Schriften wie z.B. Wuhzin Daoin von San-ii Chang, Der Krautwanderer, ein Kräutermärchen von Karin Hübner und verschiedene Übungshefte zum Erlernen der Tai Chi Form und Qi Gong-Übungshefte.

## Gestaltung eines individuellen Heftes:

Wer möchte kann sich dieses Heft auch mit eigenen Fotos bestücken.

Denn viele Schüler möchten noch immer „ihren“ Lehrer auf den Fotos sehen.

Preisangebote unter der u.g. Adresse.

Der Mann, der zu sehen ist, ist eine Zeichnung.

## Dieses Heft kann bestellt werden bei:

Karin Hübner

Seminar- & Gästehaus Freisbach

Hauptstr. 20

67361 Freisbach

Tel.: 06344/ 6948 - Fax: 06344/ 93 99 49

Email: [info@seminarhaus-freisbach.de](mailto:info@seminarhaus-freisbach.de)

[www.seminarhaus-freisbach.de](http://www.seminarhaus-freisbach.de)

Die Autorin wurde ausgebildet im Tai Chi - Dao In Zentrum Heidelberg e.V.

## Der Name und seine Bedeutung

Alles was der Steigerung oder Förderung der Energie im menschlichen Körper dient ist - Qi Gong.

**Qi Gong** ist ein Oberbegriff und bedeutet  
- wörtlich übersetzt - Energiearbeit und fasst alle Übungen zusammen, die die körpereigene Energie steigern.

**Die 8 Brokate**, Brokatstücke, Brokatausschnitte oder Schätze, wie sie auch genannt werden, sind ausgewählte Übungen aus der chinesischen Gesundheitsgymnastik.

Seit über 1.000 Jahren schätzen die Chinesen diese Übungen, die daoistischen Ursprungs sind, wie kostbaren feinen Seidenbrokat.

Jede der Übungen hat eine spezielle Heilwirkung, aber alle zusammen stärken bei regelmäßiger Übung unsere innere Stärke, unser Qi und unsere Vitalität.

In ihrer Einfachheit sind die acht Brokate bestens geeignet um unsere Widerstandskraft zu pflegen oder, falls wir keine haben, sie aufzubauen.

Besonders schön ist die Abwechslung von dynamischen und weichen Bewegungen.

Die Übungen stärken den Körper. Sie ersetzen nicht den Gang zum Arzt. Sollten Sie also gesundheitliche Probleme haben, dann suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Die 8 Bewegungen durchzuführen dauert ungefähr 10 Minuten.

### Vorstellungskraft

Die menschliche Vorstellungskraft ist etwas Wunderbares und verstärkt die Übungen. Also, wenn das Reh in die Ferne sieht, kann man sich schon vorstellen, man steht am Waldesrand und beobachtet, ob der Weg frei von Gefahren ist.

Qi Gong eignet sich bestens, um es im Freien zu üben.

### Reihenfolge des Erlernens

Zuerst sollten die Bewegungen in ihrer Reihenfolge gelernt werden. Also erst 1, dann 2, dann 1 und 2 verbinden usw.

**Danach** kann man beobachten, ob der Atem so fließt, wie es beschrieben ist.

## Vorbereitende Übungen

### Entweder "Der Reiterstand"

Die Füße stehen parallel, die Knie sind leicht gebeugt, das Becken sinkt in eine sitzende Position und somit wird der Rücken aufgerichtet, das Steißbein wird zum Boden gedehnt, der Scheitelpunkt zum Himmel, die Aufmerksamkeit ist im Tiantien.

Die Arme dehnen sich nach vorne, die Hände zeigen zueinander. Man kann sich auch vorstellen einen Baum zu umarmen. Diese Übung ausführen, bis man ruhig und gelassen wird. Sie festigt die Muskulatur und erdet Körper und Geist.

### Oder "Vorbereitung"

Die Fersen sind zusammen, Fußspitzen zeigen nach außen, Winkel etwa 60°, die Knie sind leicht gebeugt. Der Oberkörper richtet sich auf, die Schultern sind entspannt. Der Scheitelpunkt strebt nach oben, das Steißbein dehnt sich zur Erde.

Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Die Aufmerksamkeit ist im Tiantien. Die Hände liegen über dem Tiantien. Bei Frauen ist die rechte Hand unter der linken, bei Männern umgekehrt.



## 1 Mit den Händen den Himmel stützen

2 x hoch und 2 x runter

1. Wir stehen locker aufrecht, die Fersen sind zusammen, die Fußspitzen zeigen nach Außen. Die Arme liegen zunächst am Körper an und strecken sich dann in die seitliche Waagrechte, die Handflächen zeigen nach Oben.

2. Wir heben die Arme über den Kopf und verschränken dort die Hände.

3. Wir drehen die Hände, so dass die Handflächen nach oben zeigen und stemmen sie richtig hoch, wobei wir uns vorstellen, ein großes Gewicht nach oben zu schieben. Dabei gehen wir auf die Zehenspitzen.

4. Wir lösen die Finger und bringen die Arme, die seitlich gestreckt sind, in die Ausgangsstellung nach unten, neben den Körper. Beim Heruntergleiten der Arme kommen wir auch wieder auf dem ganzen Fuß zu stehen.

Bei dieser Übung werden Nacken, Schulter-, Hand- und Wirbelgelenke gestreckt.

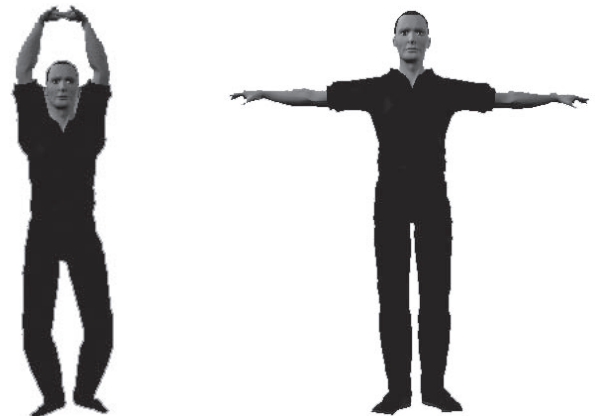
### Atem

Beim Hochgehen der Arme - einatmen

*(Gutes Qi sammeln)*

Beim Runtergehen der Arme - ausatmen

*(Schlechtes Qi über die Füße in die Erde abgeben)*



## 2 Den Bogen spannen uns sich vorstellen, man schieße einen Adler ab

2 x links und 2 x rechts

1. Wir stehen im tiefen Reiterstand (wie bei der Vorbereitung).

2. Aus dieser Stellung heraus wird der Pfeil geschossen. Die Finger der rechten Hand "greifen die Sehne", der Zeigefinger der linken Hand zeigt nach oben. Wir schauen auf den Finger.

3. Der rechte Arm wird zurückgezogen, wir "spannen den Bogen". Der linke Arm dehnt sich nach vorne, der Zeigefinger steht nach oben und dient gleichzeitig als Visier. Der Blick visiert den imaginären Adler.

4. Wenn der Pfeil abgeschossen ist, lösen sich die Hände. Wir wechseln auf die andere Seite.

Besondere Beachtung gilt dem Blick, der den "Adler" verfolgt. Diese Übung fördert das Gleichgewicht und die Konzentration.

### Atem

Beim Strecken des Bogenarmes - einatmen

Beim Zurückziehen des Armes - ausatmen



### 3 Die Arme abwechselnd heben

je 2 x linke Hand oben und 2 x rechte Hand oben

1. Wir stehen in der Ausgangsstellung, die Fersen sind zusammen, die Fußspitzen zeigen nach Außen, die Knie sind leicht gebeugt und die Arme hängen seitlich am Körper. Die rechte Hand dehnt sich zu Boden, wobei die Handfläche parallel zum Boden zeigt, der linke Arm hebt sich seitlich in der Waagrechte, die Handfläche zeigt zum Himmel.

2. Wir heben die linke Hand über den Kopf

3. Wir drehen die linke Hand so, dass die Handfläche zum Himmel zeigt und drücken sie nach oben. Wir lassen die Hand wieder sinken und wechseln die Arme.

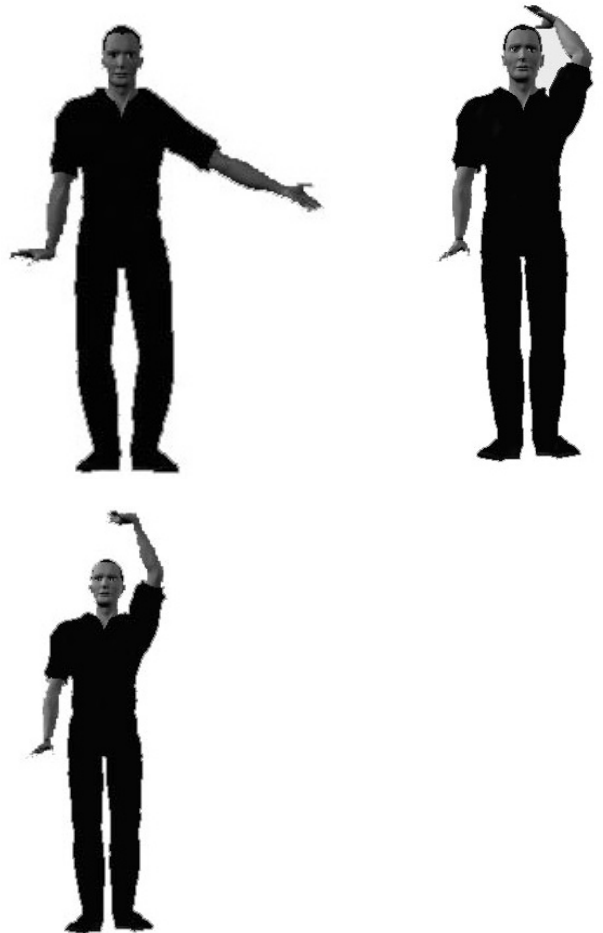
Übung 3 ist wie Übung 1 nur mit einer Hand.

Eine Lockerungsübung für Menschen die viel sitzen und so Milz und Magen zusammendrücken - verdauungsanregend.

#### Atem

Arme nach oben - einatmen

Arme nach unten - ausatmen



### 4. Das Reh schaut in die Ferne

2 x nach links, 2 x nach rechts

1. Wir stehen bequem, schulterbreit und die Arme liegen seitlich am Körper. Wir suchen uns einen Punkt hinter uns im Rücken aus (z.B. ein Fensterkreuz), der um 180° hinter der Brust-Schulter-Linie liegt.

2. Wir drehen den Kopf langsam so weit wir können nach rechts (nicht die Schulter bewegen!!!)

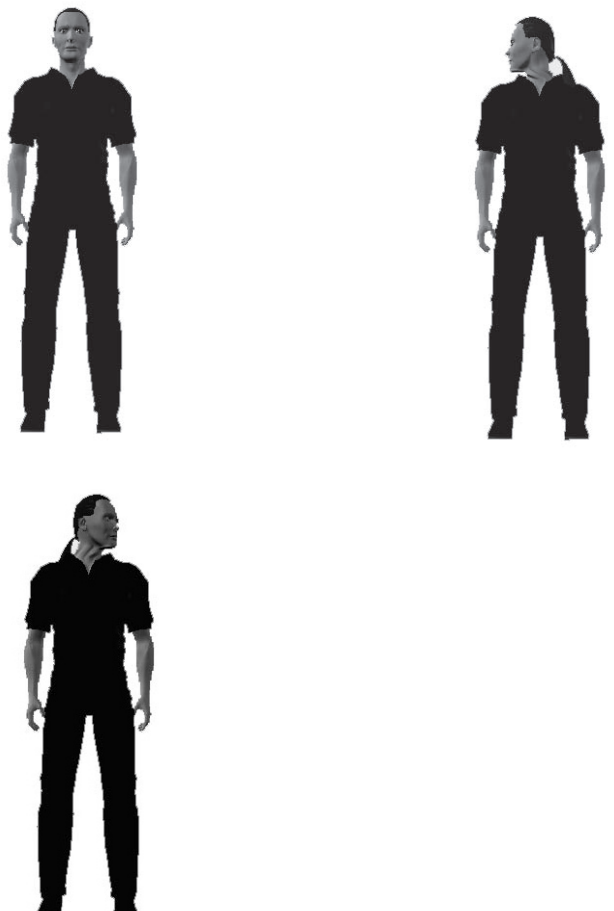
3. Wir drehen den Kopf so weit wie möglich nach links. Beim drehen des Kopfes folgen die Augen der Bewegung, d.h. man erfasst den ganzen Raum.

Man sollte den Punkt im Rücken von beiden Seiten sehen. Diese Übung ist fantastisch um Nackenbeschwerden zu vermindern und den Blick zu schärfen.

#### Atem

Beim Drehen des Kopfes nach Hinten - einatmen

Beim Drehen des Kopfes nach Vorne - ausatmen



## 5 Den Kopf kreisen lassen

2 x nach links und 2 x nach rechts

1. Wir stehen in einem tiefen Reiterstand, die Hände liegen auf den Knien. Die Ellbogen sind nach außen gedreht.

2. Den Oberkörper so weit wie möglich nach links, den Kopf über das Knie, beugen. Der rechte Arm streckt sich automatisch.

3. Mit einer kreisförmigen Bewegung, in deren Hälfte der Oberkörper gerade ist und der Kopf nach unten gebeugt ist, beugen wir den Oberkörper nach rechts, den Kopf über das rechte Knie. Der linke Arm ist gestreckt.

4. Nun richten wir uns auf und schauen zum Himmel.

Achtung, Menschen mit Bluthochdruck und Herzbeschwerden sollten diese Übung nicht machen, oder erst ihren Arzt befragen.



### Atem

Kreis - einatmen

In die Ausgangsstellung zurück- ausatmen

## 6 Die Fersen vom Boden abheben

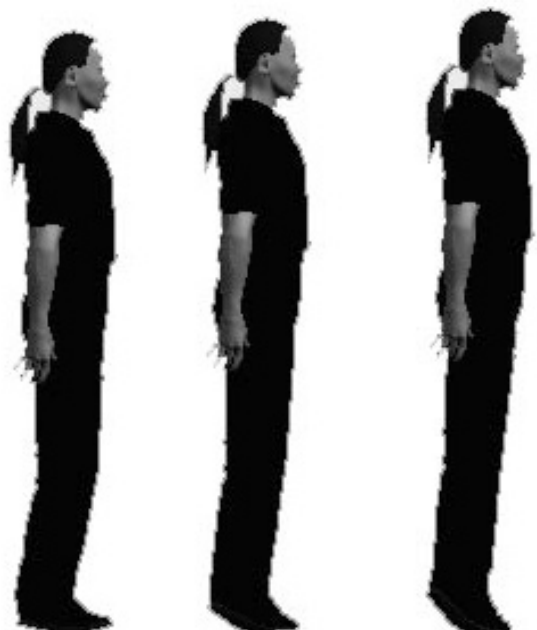
7 x

1. Wir stehen wieder ganz locker, die Fersen sind zusammen, die Fußspitzen zeigen nach außen.

2. Wir heben die Fersen halb vom Boden und verweilen etwas in dieser Stellung.

3. Wir gehen ganz hoch, auf die Zehenspitzen und verweilen auch in dieser Stellung etwas.

4. Wir senken und wieder ab, bis die Füße flach auf dem Boden stehen.



### Atem

Beim Hochgehen - einatmen

Beim Runtergehen - ausatmen

## 7 Fauststöße und wie ein Tiger mit den Augen funkeln

Je 3 x mit dem linken und 3 x mit dem rechten Arm stoßen.

1. Ausgangsstellung ist der Reiterstand. Die Fäuste sind geballt, die Daumen liegen auf den anderen Fingern, die Arme sind angewinkelt. Die Ellbogen liegen am Körper an und sind etwas zurückgezogen. Die Faustinnenseiten zeigen zum Himmel.

2. Rechter und linker Arm abwechselnd nach Vorne stoßen.

3. Rechter und Linker Arm zur Seite stoßen.

Die Stöße sollten schnell und dynamisch ausgeführt werden. Beim Stoßen wird der Arm in sich gedreht, so dass die Faustinnenfläche, beim ausgestreckten Arm zum Boden zeigt. Dabei böse funkeln, wie ein Tiger, der seine Beute fixiert.



### Atem

Hände ziehen sich zurück - einatmen

Hände stoßen - ausatmen

## 8 Zehen greifen

oder: Hände greifen Füße, so werden Nieren und Hüfte gestärkt.

2 x hoch und 2 x runter

1. Wir stehen in der Ausgangsstellung, die Handflächen zeigen vom Körper weg.

2. Wir heben die Arme, beide gleichzeitig bis zum Kopf. Die Arme drehen sich so, dass die Handflächen zum Himmel zeigen.

3. Wir heben die Arme über den Kopf, die Handflächen zeigen nach Vorne.

4. Aus dieser Stellung heraus beugen wir den Oberkörper nach Vorne und Unten und umfassen mit den Fingern die Fußsohlen.

Für Menschen mit Bluthochdruck ist diese Übung nicht geeignet.

### Atem

Hände nach oben - einatmen

Hände nach unten - ausatmen

