



Qi-Gong – Fitness aus dem Reich der Mitte

Teil 1

Die ersten 4 Brokate der Acht Brokate

Vorbemerkungen/Ziele

Die acht Brokatübungen als Übungsreihe gehören zu den traditionellen Qi-Gong-Übungen. Sie sind heilgymnastische Atmungs- und Bewegungsformen zur Entspannung und Entwicklung von Konzentration, Bewusstheit, Stärkung des Willens sowie des gesamten Organismus.

Sie zu unterrichten erfordert eine Ausbildung in Qi-Gong, viel Eigenerfahrung und das Verstehen von Energiearbeit. Es gibt unterschiedliche Ausführungsformen der acht Brokate.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

● Begrüßung und Mobilisation

⦿ Kreisform

Zur Begrüßung mit dem Kopf nicken.

Mobilisation der großen Gelenkgruppen durch Schwingen oder Kreisen in beide Richtungen (Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Fingergelenke beugen/strecken, Becken kreisen, „Achten“ malen, Knie beugen/strecken, Fußgelenke). Danach alles „rausrieseln“ lassen.

● Atemübung

⦿ Stand, Hände hängend auf Kniehöhe

Einatmen: Arme außenrotiert in die Seiten aufrichten

Ausatmen: zurück in die Ausgangsstellung, eine Hand auf andere

Einatmen: mit Armhebel den Rumpf aufrichten

Ausatmen: Arme über die Seiten zurück in die Ausgangsstellung, Handflächen abwärts

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

⦿ Blockaufstellung

● Grundhaltung

Jede Qi-Gong Übung setzt eine Grundhaltung voraus, die wir einnehmen, bevor wir mit der Übungsreihe beginnen.

Kurzformel: Unten fest, oben leicht. D. h., wir haben mit den Füße guten Kontakt zur Erde. Gewicht gleichmäßig verteilt, von der Hüfte abwärts gefestigt (wie ein Baumstamm mit tiefen Wurzeln), von der Hüfte aufwärts leicht und beweglich (wie die Äste und Blätter im Wind), Arme hängen locker, Achseln leicht gehöhlt.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10 – 15 Erwachsene

Material:

Entspannungsmusik, Matten

Ort:

Sporthalle, Bewegungsraum oder draußen

Absichten und Hinweise

- ⦿ Alltagsgedanken gehen lassen, Chi / Energieblockaden in Gelenken lösen, Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper lenken, Achtsamkeit auf Körpersignale/Schmerzen
- ✔ Gleichmäßig aus Armen und Beinen rieseln lassen wie bei einer Sanduhr

- ⦿ Betonung der Gegensätze Yin und Yang
- ✔ Z. B. das Einatmen ohne eigenes Zutun geschehen lassen, sich füllen lassen, das Ausatmen aktiv steuern, die Lungen bewusst leeren.
- ✔ Gegensätze dieser Übung erkennen und wahrnehmen. Wie fühlt sich der Unterschied an?

- ✔ Wichtig für die Wirksamkeit der Übungen ist eine Haltung, die entspannt und dennoch gefestigt ist: Knie leicht gebeugt, nachspüren, ob wir irgendwo unnötig festhalten und dort loslassen.

Körper-
wahrnehmung/
Entspannung
08.2011

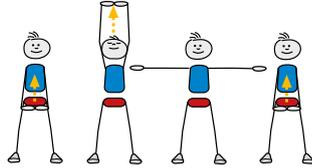


Stundenverlauf und Inhalte

ERLERNEN DER ERSTEN 4 BROKATE

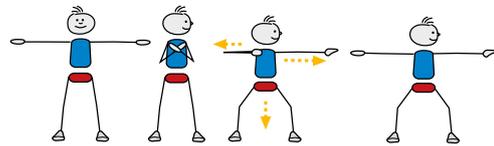
● 1. Brokat: Mit beiden Händen den Himmel stützen

Schulterbreiter Stand, Arme in Mondhaltung (Hände ineinander falten, vor dem Zentrum = Dan Tien) **Einatmend** Arme langsam Richtung Brust anheben; **ausatmend** wenden und nah am Körper abwärts sinken lassen, dann **einatmend** immer noch gefaltet im Bogen vor dem Körper aufwärts, Handflächen (HF) zeigen erst auswärts, dann zum Himmel; **ausatmend** Hände trennen und abwärts über die Seiten sinken lassen und wieder verschränken.



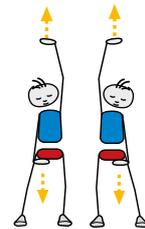
● 2. Brokat: Den Bogen spannen und auf den Adler zielen

Reiterstellung (breiter Stand, Füße leicht geöffnet). Arme hängen entspannt vor dem Körper. **Einatmend** Arme aufwärts, Ellbogen auswärts, lockere Fäuste bilden. **Ausatmend** linken Arm nach links bewegen, mit Zeige- und Mittelfinger eine Kimme bilden; der Blick folgt und zielt durch die Kimme in die Ferne; rechte Hand spannt leicht den Bogen nach rechts. **Einatmend** linke Hand wieder einwärts als Faust, beide Fäuste wieder mittig. **Ausatmend** zurück in Ausgangsstellung, Hände sind wieder geöffnet, Blick geradeaus. Seitenwechsel: nach rechts



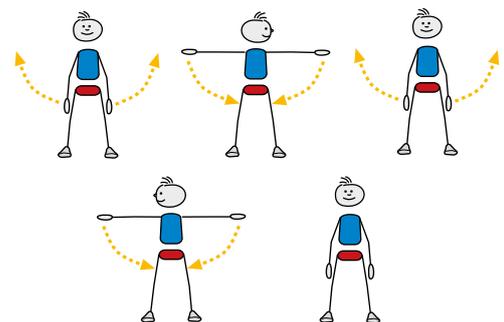
● 3. Brokat: Die Hände heben, Milz und Magen stärken

Schulterbreiter Stand, Arme hängen seitlich. **Einatmend** wenden, Handflächen aufwärts, Arme vor dem Körper auf Schulterhöhe anheben. **Ausatmend** HF einwärts Richtung Brust, am Ende vor der Brust HF abwärts. **Einatmend** linke Hand wenden und mittig Richtung Himmel, rechte Hand gleichzeitig mittig Richtung Erde führen. **Ausatmend** linken Arm HF auswärts über die linke Seite abwärts sinken lassen, rechte auch zurück in die Ausgangsstellung. Seitenwechsel: rechts oben, links unten



● 4. Brokat: Nach hinten blicken, Leid und Krankheiten hinter sich lassen

⊙ Ausgangsstellung wie im dritten Brokat. **Einatmend** Arme auf Schulterhöhe, HF aufwärts. **Ausatmend** dreht der Kopf über die linke Schulter, gleichzeitig die Arme wenden und abwärts sinken lassen. **Einatmend** Kopf zurück zur Mitte, Arme wenden und wieder auf Schulterhöhe anheben. **Ausatmend** Kopf dreht über rechte Schulter, Arme wenden und abwärts sinken lassen. **Einatmend** Kopf zur Mitte und Arme mit HF aufwärts wieder auf Schulterhöhe. **Ausatmend** Blick geradeaus und Arme wenden und sinken lassen. Jetzt folgt die Übung nach rechts, d. h., wir wenden erst den Kopf über rechts, dann über links und beenden die Übung wieder entspannt in der Mitte.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Die ersten vier Brokate im Bewegungsfluss

Nachdem wir die Brokate einzeln geübt und Fragen geklärt haben, machen wir die ersten 4 Brokate noch einmal ohne Pause durch. Nach jedem Brokat stehen wir ca. 30 Sekunden im natürlichen Stand, die Hände auf der Bauchdecke vor dem Dan Tien und bringen unsere gesamte Aufmerksamkeit in den Unterbauch.

AUSKLANG (1 Minute)

● Verabschiedung

In Kreisform verabschieden die TN die Übungsreihe durch Nicken und lassen die Alltagsgedanken wiederkommen.

Absichten und Hinweise

- ✔ Blick bleibt während der gesamten Übung geradeaus; Gelenke nie ganz durchgestreckt; Körper folgt in einem leichten Auf- und Absinken den Armbewegungen
- ✔ Sobald der Bewegungsablauf klar ist, folgen wir unserem eigenen Atemfluss
- ✔ Wichtig: Bewegung folgt der Atmung und nicht umgekehrt!

- ✔ Tiefe der Reiterstellung immer im Wohlfühlbereich
- ✔ Beim Spannen des Bogens die Schultern locker lassen; der Körper sinkt beim Bogenspannen leicht.

- ⊙ Milz- und Magenmeridiane werden über die Körperseiten aktiviert.

- ✔ Gelenke auch in der Aufwärtsbewegung leicht gebeugt.
- ✔ Dem Atemfluss folgen!

- ✔ Die Drehung des Kopfes über die Schulter muss immer mit der Ausatmung geschehen.

- ⊙ Wir sammeln und speichern das Chi in unserem Unterbauch, versorgen die Organe mit neuer Kraft und entspannen.

- ✔ Jeder Brokat wird jetzt 4 x wiederholt, d. h., Brokat 2 – 4 wird 2 x zu jeder Seite ausgeführt.

- ⊙ Gemeinsamer Abschluss

