

Die 8 BROKATE - Baduanjin

- 1v4 -

BaDuanJin = 8 Teile aus Brokat (Seide und Gold)

Feinheit und Kostbarkeit entstehen beim Praktizieren

8 Brokate stehen für 8 Prinzipien, die untereinander in Verbindung stehen

8 Trigramme im I Ging

8 = Symbol der Vollkommenheit, Harmonie

900-jährige Geschichte

Sitzende und Stehende Form



(Prof Zhang: Reihenfolge von oben nach unten)

1. (2) Das Universum mit beiden Händen halten und den 3-fachen Erwärmer regulieren



Pe Blutkreislauf

Herz öffnen (Achsel) -> Freude aus dem Herzen

Öffnen der Vorderseite des Körpers = **Renmai**

Stand: Einheit -> Dualität

ChongMai Durchdringungsgefäß - "See des Blutes"

Ursprung aller Leitbahnen

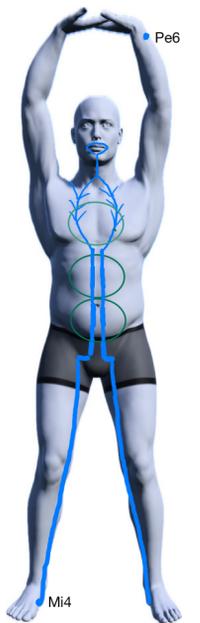
Mi4 - Pe6 Fußgewölbe - Armmitte zwischen den Sehnen

verbindet vor- und nachgeburtliches Qi miteinander

Verlauf mit Magen-Meridian

inneres Gleichgewicht

Nehmen - Geben Aufnehmen - Verteilen Öffnen - Schließen



3-facher Erwärmer (3E) = Netzwerk zur Verteilung der Flüssigkeiten, Körpersäfte

oberer Erwärmer: verteilt Qi und Flüssigkeit im Brustkorb "Sprühnebel". **befeuchtet**

mittlerer Erwärmer: **Umwandlung** der Nahrung "Gärung" --> Nahrungs-Qi

unterer Erwärmer: **Ausscheidung** "Abflussgraben" / Regeneration und **Speicherung** -> Dantian

2. (4) Nach links und rechts den Bogen spannen und auf den Adler zielen

Brustkorb öffnen -> unterstützt Lunge und Wei-Qi (Abwehr-Qi)

spiralförmige Armbewegungen und "Tigermaul - Pfeilhand"



YinWeiMai Yin-Verbindungsgefäß

"Bewahrer des Yin"

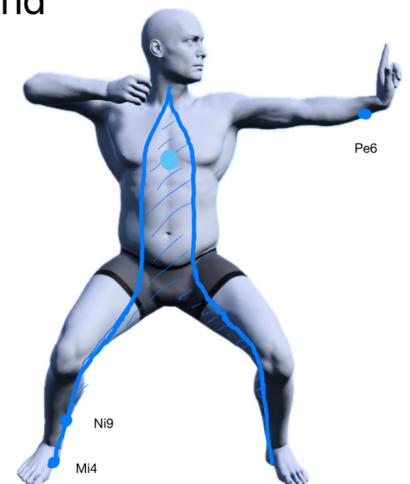
Pe6 - Mi4 (Ni9 - Mi - Le - Ren)

definieren Innen-Außen

stabilisiert das Herz (Blut) und die Emotionen

Sammelpunkt **Ren17** - Pericard - Energie nach

außen leiten, loslassen und entspannen



QiGong kann man nicht lernen,
man muss es üben.

3. (3) Einen Arm heben und Milz und Magen regulieren



Gegenläufige Bewegung öffnet Milz- Magen-, Lebermeridian
 öffnet die Mitte, den mittleren Erwärmer
 beide Seiten miteinander verbinden - Zeigefinger!
 Zehenbewegung

Die Erde (**Mitte** - Milz-Magen) regiert den Wandel
 der 5 "Organe" (Funktionskreise)

YinQiaoMai - Yin-Fersen-Gefäß (Schreitgefäß)

Ni6 Lu7 **kommunizieren oben-unten** diagonal
 enge Verbindung zwischen Yin u Yang
 harmonisierendende Wirkung **Ren17** Brustmitte
 Ausgleich als Übergang - fortschreitend - Gehen
 aufsteigendes Yin - verbindet Füße mit Gehirn **Augen**
regulieren - Richtung geben



4. (1) Blicke zurück auf die 5 Übertreibungen und die 7 schädlichen Einflüsse



Gegensatz ist die Bewegung des DAO

Rumpf <--> Arme
 spiralige Bewegung Kopf <--> Steißbein
 Verbindung oben - unten
 Dü3 --> Bl62 Gegenseite diagonal

DuMai - Lenkergefäß - "See des Yang"

Dü3 Bl62
 Dazhui - Kopf drehen, Kinn zurück, Zurückschauen -
von oben auf etwas herabblicken und loslassen
 Arme, Hände drehen
 Zehenarbeit mit Atmung
stärkt das Yang-Qi = Lebenskraft



5 Übertreibungen:

zu langes "Sehen" schädigt das Blut (Leber u Herz)
 zu langes "Liegen" schädigt das Qi (Kraftlosigkeit)
 zu langes "Sitzen" schädigt das Fleisch (Muskeln)
 zu langes "Stehen" schädigt die Knochen (Gelenke)
 zu langes "Gehen" schädigt die Sehnen

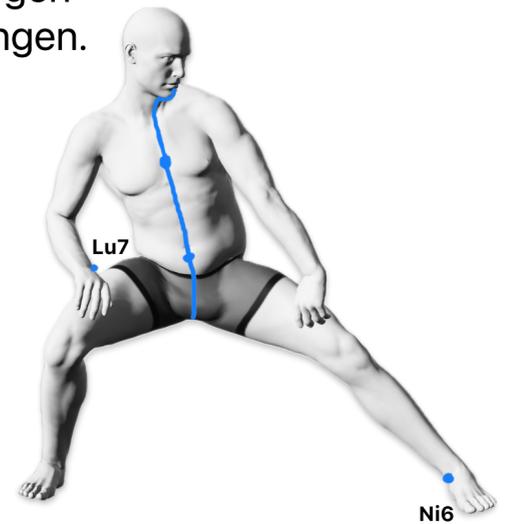
7 schädliche Einflüsse -- äußere und innere (Emotionen):
 Zorn, Freude, Grübeln, Sorgen, Traurigkeit, Angst, Schock

QiGong kann man nicht lernen,
 man muss es üben.

5. (5) Die Arme aufspannen, in den Reitersitz gehen und das Herzfeuer vertreiben



ShanZhong (**Ren17**) - MingMen (LG4) gegenläufig bewegen
Ausgleich Feuer - Wasser / Wasser unter das Feuer bringen.
 Niere = Wurzel des Lebens, Himmel des Körpers
 Herz = Sohn Des Himmels
 Mi10 drücken
 Blick zum gegenseitigen Fuß
vegetative selbstregulierende Prozesse stärken



RenMai - Yin-Gefäß der Empfängnis - "See des Yin"

Lu7 Ni6

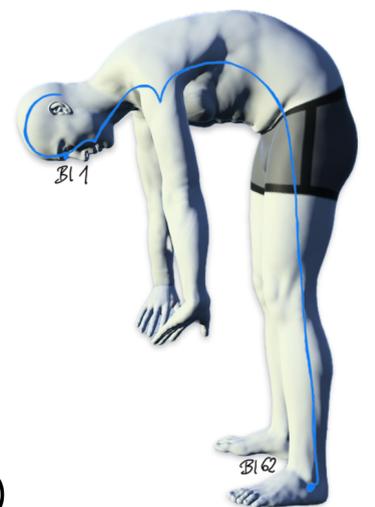
Regulation der Blase und **aller reproduktiven Organe**

Ren3 ZhongJi "zentraler Pol" **Mittelpunkt der Bewegung**

6. (6) Mit beiden Händen die Füße fassen, um das Nieren-Qi zu stärken

Die Kraft (Feuer) steigt aus dem Wasser auf
 Haltung des Rückens spiegelt das **Yang-Qi**
 DuMai - RenMai - Bl - Ni
tonisiert, stärkt die "Niere"
 Bereitstellung von **Kraft zur Entfaltung**,
 Erhaltung von Talent und Geschicklichkeit

A: Abwärts Dantian -> HuiYin -> Ni -> Ni1
 Aufwärts Ni1 -> Bl -> HuiYin -> MingMen



YangQiaoMai - Yang-Fersen-Gefäß (Schreitgefäß)

Bl62 Dü3 - oben-unten

Bein seitlich - Hüfte - Schultern - innerer Augenwinkel (Bl1)- Nacken Gb20

Koordination und Geschicklichkeit

regulieren - Richtung geben

QiGong kann man nicht lernen,
 man muss es üben.



Michael Koepe

Mail: mkoepe.qigong@icloud.com
www.gesundbleiben-darmstadt.de

7. (7) Fäuste ballen, mit den Augen funkeln, um so die Kraft zu vermehren

Faust auf **Le13 Massage** (Mu-Pt Milz, Hui-Pt Yin-Organ, Kreuzung Le-Gb-DaiMai)
löst Qi-Stagnation

Fauststoßen spiralgig Faust-Ellenbogen-Schulter

Augen = Fenster des Geistes, äußere Öffnung der Leber

"Augenfunkeln" - Loslassen unterdrückter Energie

Leber-Galle = Muskeltonus, Sehnenkraft, Zorn - Entschlossenheit, Mut

YangWeiMai Yang-Verbindungsgefäß

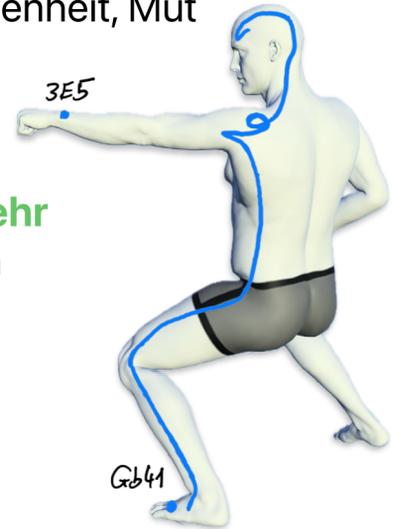
3E5 Gb41 fasst alle **Yang-Aktivitäten** zusammen - **Abwehr**

ShaoYang = "Scharnier" Übergang zwischen innen u außen

Harmonie, **reibungsloser Ausgleich** des **Stoffwechsels**

Beginn aller Wasserwege (3E)

Beweglichkeit der **Gelenke**



8. (8) Lass dich 7-mal auf die Fersen fallen und vertreibe alle Krankheiten

Ferse als "Wurzel des Körpers"

Ferse Heben stimuliert Brunnenpunkte

Ferse Fallenlassen: Federn der Wirbelsäule - Elastizität, Stabilität

Spannung zwischen oben (Kopf-Rumpf) und unten (Hände)

Zurückkommen auf die Füße (Stein ins Wasser):

Entspannen, Loslassen - Vibration von oben nach unten und innen nach außen

dynamisiert alle 12 Haupt-Meridiane und 8 Sondermeridiane

DaiMai Gürtelgefäß

Gb41 3E5

"Frühlingswind" nach kaltem Winter"

vertreibt dunkle Wolken, bringt Klarheit

Trennt und verbindet "oben und unten"

enger Stand Herstellung der "inneren Einheit"

Flexibilität, Wendigkeit



Abschluss

Nieren reiben

DaiMai schließen

Dantian reiben 4x rechts größer werden

Anhalten Leber / Milz

Dantian reiben 4x links kleiner werden

LaoGong reiben - Abstand



Michael Koepe

Mail: mkoepe.qigong@icloud.com
www.gesundbleiben-darmstadt.de

QiGong kann man nicht lernen,
man muss es üben.

Die 8 BROKATE - Baduanjin - Sondermeridiane

8 Sondermeridiane

fetale vorgeburtliche Anlage
nicht durch Medikamente, Kräuter, Ernährung erreichbar
nur durch körperliche Bewegung

Energiespeicher "Seen"

Vernetzen die 6 außerordentlichen Organe:
Uterus, Blutgefäße, Gallenblase,
Gehirn, Mark, Knochen

ChongMai "See des Blutes" - Ursprung aller Leitbahnen

Mi4 - Pe6 Fußgewölbe Mitte - Armmittle zwischen den Sehnen

inneres Gleichgewicht

verbindet vor- und nachgeburtliches Qi miteinander

Verlauf mit **Magen-Meridian**

Nehmen - Geben, Aufnehmen - Verteilen, Öffnen - Schließen

Himmel oben



DaiMai "Gürtelgefäß" Gb41 3E5

vertreibt dunkle Wolken, bringt Klarheit

Trennt und verbindet "oben und unten"

spontane angemessene Reaktion

Flexibilität, Wendigkeit

Wind innen



RenMai - Yin-Gefäß der **Empfängnis** - "See des Yin"

Lu7 Ni6

Regulation der Blase und **aller reproduktiven Organe**

Ren3 ZhongJi "zentraler Pol" Mittelpunkt der Bewegung

vegetative selbstregulierende Prozesse stärken

Feuer Hitze



DuMai - Lenkergefäß - "See des Yang"

Dü3 Bl62

Dazhui - Kopf drehen, Kinn zurück, Zurückschauen

von oben auf etwas herabblicken und loslassen

Arme, Hände drehen

MingMen "Tor des Lebens"

See Fülle



Kreativ, ernährend, stabilisierend, kräftigend

Dynamisch, regulierend

Yin-WeiMai und

Yang-WeiMai (Verbindungsgefäße) bewahren Yin und Yang im Körper

"Haltenetz" - **Sammeln, Verbinden, Grenzen setzen**

Verlauf an Vorder- und Hinterseite des Körpers

Yin vorne unten schützt Shen im Herzen

Yang hinten oben schützt das Yin

definieren **Innen-Außen** -- Scheiden das Yang vom Yin und umgekehrt

erzeugen das Paradox von der Einheit in der Dualität

Yin-WeiMai Berg Leere Pe6-Mi4

Yang-WeiMai Donner außen 3E5-Gb41



Yin-QiaoMai und

Yang-QiaoMai (Schreitgefäße) Verbindung der Füße mit Gehirn und Augen - unten-oben

geben die Richtung an - **Sehen Erkennen Wünschen Verwirklichung**

alle QiaoMai-Gefäße treffen sich in **Bl1** (Auge)

Yin- und Yang-QiaoMai verbinden das Sehen und Verstehen mit dem Gehen des Menschen

Richtung und Koordination

Zügel innen und außen ausgehend von Ni6-Bl62

QiaoMai **bewegen** alles Yin und Yang im Körper **von unten-innen nach oben-außen**

offene Augen (Bl1) Qi nach oben im YangQiaoMai

geschlossene Augen (Bl1) Qi nach unten -> Dantian) im YinQiaoMai

Verlauf an den **Körperseiten** -- in der Bewegung nach oben verbunden mit DuMai und RenMai

Yin-QiaoMai Erde unten Ni6-Lu7

Yang-QiaoMai Wasser Kälte Bl62-Dü3



QiaoMai und WeiMai beginnen an den Füßen und verlaufen nach oben - **Verwurzelung**