

# Shi Er Duan Jin

## 武当十二段锦

*„Der zwölfteilige Brokat“ oder „Zwölf Brokate“ aus der Wudang Tradition  
(übermittelt von Yürgen Oster)*

**Anmerkung:** Die 8 Brokate (Ba Duan Jin) sind eine traditionelle Übungsreihe, die in unterschiedlichen Ausführungen verbreitet ist. Die Übungsreihe kann auf eine Entwicklungsgeschichte von über achthundert Jahren zurückblicken. Diese lange Zeit brachte dann die verschiedenen Schulen hervor. Meistens sind die Namen der Übungen gleich oder ähnlich, ebenso sind die Bewegungen vergleichbar, auch wenn sie zwischen lockerer Ausführung und extremer Dehnung variieren. Die vorgestellte Übungsfolge entstammt der Wudang Tradition. Die 8 Brokate im Wudang Stil wurden um 4 Übungen von Dr. Wang ergänzt so dass es sich hier jetzt um 12 (Shi Er) Brokate handelt. Wir haben an dem Vertiefungswochenende 8 Übungen gelernt, wobei die 6. Übung von Dr. Wang „eingeschoben“ wurde. Die 9. Übung ist dann wieder eine „klassische Brokatübung“ im Wudang Stil, während die letzten drei Übungen von Dr. Wang ergänzt wurden.

### 1) Die innere Einstellung

Nicht nur die richtige äußere Haltung sondern auch die innere tragen zum Erfolg der Übungen bei. Wer nicht gesund ist und damit nicht umgehen kann, wer den ganzen Tag deswegen in Sorgen vergeht, wird niemals den gewünschten Effekt erzielen, ganz gleich, wie eifrig er übt. Aber auch, wenn man sich mit den Übungen besser fühlt, darf man sie nicht abbrechen. Man muss beharrlich weiter praktizieren, um eine stabile Gesundheit zu erlangen. Um den Körper zu kräftigen, die Gesundheit zu erhalten und zu steigern, sollte man regelmäßig üben.

### 2) Die Verbindung von Spannung und Entspannung

Während der Übungen müssen Muskeln und Nerven des ganzen Körpers entspannt sein. Dann wird die Haltung langsam weich und dennoch kraftvoll. Damit werden geistige und körperliche Erschöpfung aufgehoben. Festigkeit und Nachgiebigkeit oder Spannung und Entspannung sind relativ. In den Übungen wird immer Entspannung mit Spannung verbunden und umgekehrt. Niemals sollte nur harte Kraft angewendet werden. Härte wird mit Weichem, Anspannung mit Entspannung vereint. Das ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Qigong Praxis.

### 3) Geistige Konzentration

Ist der ganze Körper entspannt, wird auch der Geist sich entspannen. Man richtet während der Übungen seine Aufmerksamkeit zum Zentrum des Körpers, einem Bereich unterhalb des Bauchnabels, dem Dantian (Elixierfeld). Der Geist ist ruhig und seine Ausrichtung zum Dantian ist sanft, nicht angestrengt, sonst würde das Gegenteil bewirkt. Es würde sich ein Gefühl der Unruhe einstellen, in extremen Fällen kann es zu einer Überempfindlichkeit der Nerven führen. Leite die Energie, die du von der Natur aufnimmst gedanklich ins Dantian. So wie es notwendig ist, wird die im Dantian gespeicherte Energie ein und ausgehen, wir sagen dazu: „Der Geist führt die Energie, die Energie kontrolliert das Blut, die Energie bewegt sich mit dem Blut, das Blut bewegt sich mit der Energie. Wo dein Geist hinkommt, wird auch deine Energie hinkommen. So wirst du während des Übens jeden Raum deines Körpers beruhigen, der Körper fühlt sich leicht an und die Krankheit weicht. Das ist der beste Weg zu einem langen Leben.“

### 4) Gleichmäßige und sanfte Atmung

Vor dem Beginn der Übungen kann man einige Male tief durchatmen. Während der Übungen soll der Atem sanft und natürlich sein. Es ist besser, durch die Nase zu atmen, man kann auch durch Nase und Mund gleichzeitig atmen. Aber man soll nicht heftig mit weit geöffnetem Mund, sondern leicht ein- und ausatmen. Für dich selbst sollte der Atem nicht zu hören sein.

Such dir einen Platz an der frischen Luft; musst du im Haus üben, dann öffne zunächst eine Weile die Fenster.

Bewegung und Atmung sollen allmählich koordiniert werden. Im Prinzip wird eingatmet, wenn der Brustkorb sich öffnet und ausgatmet, wenn er sich schließt.

# Shi Er Duan Jin

Dann wird sich auf natürliche Weise eine Bauchatmung einstellen. Damit wird der Umfang der Zwerchfellausdehnung erweitert und die Bauchmuskulatur gestärkt, womit gleichzeitig eine Massage der inneren Organe einhergeht. Auf jeden Fall soll sich die tiefe Bauchatmung natürlich entwickeln und nicht willentlich herbeigeführt werden.

## 5) Die Pflege der Gesundheit

Es reicht nicht nur die körperliche Übung, um ein hohes Maß an Gesundheit zu erreichen. Dazu gehören alle Aspekte des täglichen Lebens, die Ernährung, die Arbeit und die Lebensumstände. Zum Beispiel schadet Rauchen dem Körper, deshalb sollte man es vermeiden. Ebenso sollte man nicht zuviel berauschende Getränke zu sich nehmen.

Die Übungen sollten nicht innerhalb einer Stunde nach den Mahlzeiten praktiziert werden, damit Atmung und Verdauung nicht gestört werden. Die Kleidung sollte locker sein, um die Bewegungen nicht zu behindern.

Um den Körper umfassend zu trainieren sollte man neben den Brokatübungen weitere Methoden zur Gesunderhaltung praktizieren.

Zeitdauer und Häufigkeit der Übungen müssen der individuellen Person, der Zeit und dem Ort angepasst werden. Die Intensität soll der eigenen Kondition entsprechen. Streng dich nicht übermäßig an, man kann durchaus leicht ins Schwitzen kommen, sollte es aber nicht übertreiben. Hier gilt wie bei allem, das rechte Maß zu finden.

## Ausgangsposition am Anfang und Ende der Übungen

- Die Fersen berühren sich, die Füße sind in einem Winkel von 45 Grad nach außen gestellt. Das ist wichtig für einen stabilen Stand. Bei einigen Übungen erfolgt die Drehung des Körpers um die Mittelachse, dabei müssen die Beine zusammengehalten werden, damit die Knie nicht nach innen fallen und zu sehr belastet werden.
- rechte Hand auf das Dantian, linke Hand darüber legen, die Daumen über Kreuz, dabei liegt der rechte Daumen in der Mulde zw. linkem Zeigefinger und linkem Daumen.
- **Bild**

## 1 „Beiden Händen zum Himmel halten und den Dreifachen Erwärmer regulieren“

### 两手托天理三焦

**Wirkung:** Funktionskreis Dreifacher Erwärmer  
Das ist die Zusammenfassung von Atmung, Verdauung und Sexualität

**Ablauf:**

- ⇒ Ausgangsposition. (s.o.)
- ⇒ Die Hände mit den Handflächen nach oben vor dem Körper heben und auf Höhe des Brustbeins ineinander verschränken. Dabei die Ellbogen unten halten. Die verschränkten Hände hoch über den Kopf führen mit den Handflächen zum Himmel. Die Arme gestreckt halten, die Hände über dem Punkt Bai Hui (**Abb.**). Dabei nicht die Schultern hoch- oder den Kopf einziehen. Achte auch darauf, den Rücken gerade zu halten.
- ⇒ **Einatmen**
- ⇒ Drei mal aus dem Becken nach links drehen, entspannt wieder nach vorne zurückkehren,
- ⇒ **Dabei die Luft halten, beim dritten Zurückkehren ausatmen**
- ⇒
- ⇒ dann das Gleiche dreimal nach rechts .
- ⇒
- ⇒ 3 x 3 nach links, 3 x 3 nach rechts
- ⇒ abschließend die Hände lösen und die Arme gestreckt zur Seite auf Schulterhöhe sinken lassen. Dabei bleiben die Hände abgewinkelt. Dann die Fingerspitzen nach hinten drehen und so die Arme nach vorne führen, bis sie parallel nach vorne weisen.

# Shi Er Duan Jin

- ⇒ Die Arme runden indem die Ellbogen etwas nach außen gehen und die Fingerspitzen zueinander zeigen Die Hände in Brusthöhe etwas zum Körper heran führen und zum unteren Dantian sinken lassen
- ⇒ Hände auf das Dantian legen und einige Zeit ruhig stehen.



## 2. "Nach links und rechts den Bogen spannen, als wolle man auf den Adler schießen"

### 左右开弓似射雕

**Wirkung:** Funktionskreis Lunge - Dickdarm

**Ablauf:**

- ⇒ Fersen und Beine zusammen, Füße 45 Grad nach außen. Hände heben, Handflächen nach oben gerichtet vor dem Brustbein die Hände „auffächern“, Fingerspitzen nach außen, Handflächen bleiben nach oben; die Hände auf Schulterhöhe seitlich nach außen führen, die Arme strecken.
- ⇒ Gewicht rechts, linken Oberschenkel anheben (90 Grad), Bein nach vorne ausstrecken (90 Grad), im Kreisbogen nach links, Fuß aufsetzen, Gewicht in die Mitte verlagern und breiten, sitzenden Stand einnehmen (Ma Bu).
- ⇒ Nach links den Bogen spannen:
- ⇒ **Ausatmen:**
- ⇒ Den Oberkörper nach links drehen, indem die rechte Hüfte vorgeschoben wird; dadurch verlagert sich das Gewicht auf das linke Bein, dessen Knie gebeugt wird, das rechte Bein wird gestreckt. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet, Während der Drehung den rechten Arm gestreckt halten und im großen Kreisbogen vor die Körpermitte führen, Der linke Ellbogen sinkt, die Hand kommt neben den Brustkorb, Fingerspitzen nach oben, Handkante nach vorne.
- ⇒ **Einatmen:**
- ⇒ Mit der rechten Hand eine Faust bilden als würde man die Sehne eines Bogen ergreifen. und den Bogen spannen. Dazu wird der Oberkörper wieder nach vorne gedreht und das Gewicht in die Mitte, auf beide Füße gleichmäßig verlagert, indem durch eine Drehung des rechten Oberschenkels nach außen das Gewicht wieder in die Mitte verteilt wird. Dabei die Faust bis vor die rechte Schulter ziehen. Die Faust liegt vor den Punkten Lu 1 u. 2). Der Blick bleibt bei der linken Hand, die abgewinkelt zur linken Seite geschoben wird, Der rechte in Schulterhöhe angewinkelter Arm bildet eine Linie mit dem gestreckten linken Arm.
- ⇒ **Ausatmen:**
- ⇒ Lösen der Spannung indem man wieder wie oben beschrieben nach links dreht, die rechte Hand über die linke gleiten lassen, welche wieder neben den Brustkorb geführt wird, rechte Hand zur Faust ballen.
- ⇒ 3 x nach links, 3 x nach rechts. und wiederholen.
- ⇒ Zum Abschluss die linke Faust öffnen und den linken Arm zur Seite strecken, beide Hände abwinkeln. In dieser Position das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, linkes Bein wird herangeholt. Die Fersen berühren sich, die Füße sind 45 ° auseinander gestellt
- ⇒ Arme parallel nach vorne führen Fingerspitzen zueinander, Arme runden, Hände zum Körper und zum unteren Dantian führen.
- ⇒ Hände auf das Dantian legen
- ⇒ In der Grundhaltung einige Zeit sammeln, ruhig und gleichmäßig atmen.

# Shi Er Duan Jin

## 3. „Wechselnd eine Hand heben um Milz und Magen zu pflegen“

### 调理脾胃须单举

**Wirkung:** Funktionskreis Magen – Milz

**Ablauf:**

- ⇒ Aus der Ausgangsposition die Hände vor dem Körper heben, Handflächen nach oben gerichtet. Vor dem Brustbein die Hände „auffächern“, auf Schulterhöhe seitlich nach außen führen, Arme strecken.
- ⇒ **Einatmen:**
- ⇒ Im Kreisbogen den linken Arm nach unten, den rechten nach oben führen. Die Arme bleiben gestreckt, die Hände abgewinkelt. Hände sind zur Erde und zum Himmel ausgerichtet und zwar so, dass die rechte Hand abgewinkelt über dem Scheitelpunkt schwebt und die linke Hand abgewinkelt nach vorn zeigt. Finger und Daumen liegen aneinander. Die Arme sind nah an Körper und Kopf.
- ⇒ **Ausatmen:**
- ⇒ Den Rumpf nach links drehen, dabei gleichzeitig die Handflächen in einer Drehbewegung ebenfalls nach links drehen.
- ⇒ Diese Bewegung muss etwas genauer erklärt werden:
- ⇒ Das Folgende soll gleichzeitig mit der Drehung des Rumpfes durchgeführt werden, aber es empfiehlt sich, sorgfältig zu lesen und langsam nach zu vollziehen. Die linke Hand, deren Handfläche parallel zum Boden steht und deren Finger nach vorne weisen, wird nach links und weiter nach hinten so weit gedreht, dass zum Schluss die Handfläche nach links aussen zeigt. Die obere Hand, deren Handfläche zum Himmel zeigt und deren Finger nach links weisen, wird über hinten nach rechts gedreht.
- ⇒ Nun werden beide Arme nach links bewegt, die linke steigt dabei auf, der rechte sinkt. Die Arme werden so weit wie möglich gestreckt und die Hände abgewinkelt.
- ⇒ **Einatmen:**
- ⇒ Den Rumpf wieder nach vorne wenden.
- ⇒ Nach rechts wiederholen.
- ⇒ 3 x links und 3x rechts im Wechsel.
- ⇒
- ⇒ die Arme zur Seite auf Schulterhöhe gestreckt. Dabei bleiben die Hände abgewinkelt. Dann die Fingerspitzen nach hinten drehen und so die Arme nach vorne führen, bis sie parallel nach vorne weisen.
- ⇒ Die Arme runden indem die Ellbogen etwas nach außen gehen und die Fingerspitzen zueinander zeigen Die Hände in Brusthöhe etwas zum Körper heran führen und nach unten sinken lassen
- ⇒ Hände auf das Dantian legen und einige Zeit ruhig stehen, gleichmäßig atmen.

## 4. „Zurückblicken um die Gesundheit zu stärken“

### 五劳七伤向后瞧

**wu lao qi shang**

wörtlich in etwa: "die fünf Mühen und sieben Verletzungen" ist ein chinesisches Idiom und steht für allgemeine Erschöpfung, für angegriffene Gesundheit und kleinere Wehwehchen sowie die damit verbundene betrübtete Gemütsregung.

# Shi Er Duan Jin

## Ablauf:

- ⇒ Aus der Ausgangsposition die Hände vor dem Körper heben, Handflächen nach oben gerichtet. Vor dem Brustbein die Hände „auffächern“, auf Schulterhöhe seitlich nach außen führen, Arme strecken. Handflächen nach oben.
- ⇒ **Einatmen**
- ⇒ **Den Atem halten:**
- ⇒ 3 x nach links schwingen
  - 1-> nur aus dem Becken ca. 45°
  - 2-> Becken und Schultern ca. 90°
  - 3-> so weit wie möglich Becken, Schultern und Kopf ca. 120°,
- Ausatmen:**  
in Ruhe zur Mitte zurückkehren,
- Einatmen**
- Atem halten**  
dann 3 x nach rechts.
- Ausatmen**  
in Ruhe zur Mitte zurückkehren,
- ⇒
- ⇒ Die Handflächen nach unten wenden, wieder wie vorhin 3 x nach links schwingen, in Ruhe zur Mitte zurückkehren, dann 3 x nach rechts.
- ⇒ in Ruhe zur Mitte zurückkehren,
- ⇒ Die Arme an die Körperseiten sinken lassen, die Handflächen parallel zum Boden, Arme nah am Körper.
- ⇒ Ebenfalls 3 x nach links schwingen, in Ruhe zur Mitte zurückkehren, dann 3 x nach rechts.
- ⇒ Abschließend die Arme seitlich heben bis zur Schulterhöhe, Fingerspitzen nach hinten, Handflächen nach außen. Die Arme nach vorne führen, Fingerspitzen zueinander, Arme runden, Hände zum Körper und zum unteren Dantian.
- ⇒ In der Grundhaltung einige Zeit sammeln, ruhig und gleichmäßig atmen.

## 5. „Den Kopf schütteln und mit dem Schwanz wedeln um das Herzfeuer zu vertreiben“

### 摇头摆尾

#### „Den Kopf schütteln und mit dem Schwanz wedeln“

steht als Redewendung für „sich wichtig machen“, „sehr stolz sein“ oder auch „sich vor Freude nicht mehr einkriegen“. Wenn einem also die Brust anschwillt, sich das Herzfeuer staut.

## Ablauf:

Aus der Ausgangsposition die Hände vor dem Körper heben, Handflächen nach oben gerichtet. Vor dem Brustbein die Hände „auffächern“, auf Schulterhöhe seitlich nach außen führen, Arme strecken. Handflächen nach oben.  
Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, linkes Knie heben, Bein nach vorne strecken und in einem weiten Bogen nach links außen führen. Im rechten Bein sinken, den linken Fuß aufsetzen, Gewicht in die Mitte verlagern.  
Im Reiterstand die Füßen parallel stellen, tief setzen, die Hüftgelenke sind offen, die Hände werden leicht auf dem Oberschenkel abgelegt, nicht abgestützt!  
**Einatmen**  
Den Kopf heben und nach oben blicken;  
sich leicht nach rechts wenden, mit dem Blick nach schräg rechts auf Nordost,  
**Ausatmen**  
sinken und nach vorne beugen,  
in den Hüften nach links drehen, mit dem Blick die diagonale Linie über den Boden verfolgen.  
So weit drehen, dass man an der linken Schulter vorbei blicken kann nach schräg hinten auf Südwest.  
**Einatmen**

# Shi Er Duan Jin

Jetzt kann das Gewicht leicht nach links verlagert werden, während der Blick nach oben schweift und der ganze Rumpf aufgerichtet und wieder in die Ausgangsposition gebracht wird.  
3 x nach rechts und 3 x nach links  
Gewicht auf das rechte Bein, linkes Bein heranziehen, Fersen zusammen.  
Abschließend die Arme seitlich heben bis zur Schulterhöhe, Fingerspitzen nach hinten, Handflächen nach außen. Die Arme nach vorne führen, Fingerspitzen zueinander, Arme runden, Hände zum Körper und zum unteren Dantian.  
In der Grundhaltung einige Zeit sammeln, ruhig und gleichmäßig atmen.

## 6. „Mit beiden Händen die Füße fassen, um Hüften und Nieren zu stärken“

### 两手攀足固肾腰

#### Ablauf:

Aus der Ausgangsposition die Hände vor dem Körper heben, Handflächen nach oben gerichtet. Vor dem Brustbein die Hände „auffächern“, auf Schulterhöhe seitlich nach außen führen, Arme strecken. Handflächen nach oben.

Schritt nach links in einen schulterweiten Stand. Die Hände nach hinten führen und auf die Nierenregion legen.

#### **Ausatmen**

Einige Male mit den Händen über den Rücken streichen, dann nach unten über das Gesäß, die Rückseite der Beine zu den Fersen. Dabei die Beine gerade halten, aber nicht die Knie durchdrücken.

#### **Einatmen**

Die Hände über die Füße führen zur Innenseite und nach hinten zur Ferse greifen. Dabei soll die Spitze des Mittelfingers auf den Punkt Kunlun zwischen dem Außenknöchel und der Achillessehne zu liegen kommen.

#### **Ausatmen**

Mit dem Finger den Punkt drücken und gleichzeitig durch Beugen der Ellbogen den Oberkörper nach unten ziehen.

#### **Einatmen**

Entspannen, aber unten bleiben.

Das Drücken und Ziehen noch zwei Mal wiederholen, dann

#### **Einatmen**

langsam aufrichten, Wirbel für Wirbel. Dabei die Hände an der Innenseite der Beine hochziehen und zum Dantian legen.

Die Hände wieder nach hinten zu den Nieren führen und die ganze Übung noch zwei Mal wiederholen.

Abschließend die Arme seitlich heben bis zur Schulterhöhe, Fingerspitzen nach hinten, Handflächen nach außen. Die Arme nach vorne führen, Fingerspitzen zueinander, Arme runden, Hände zum Körper und zum unteren Dantian.  
In der Grundhaltung einige Zeit sammeln, ruhig und gleichmäßig atmen.

## 7. „Fäuste ballen und wütend blicken um die Kraft zu steigern“

### 攢拳怒目增气力

**Wirkung:** Reguliert das Leberyang und stärkt die Augen

#### Ablauf:

# Shi Er Duan Jin

Aus der Ausgangsposition die Hände vor dem Körper heben, Handflächen nach oben gerichtet. Vor dem Brustbein die Hände „auffächern“, auf Schulterhöhe seitlich nach außen führen, Arme strecken. Handflächen nach oben.

- ⇒ Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, linkes Knie heben, Bein nach vorne strecken und in einem weiten Bogen nach links außen führen. Im rechten Bein sinken, den linken Fuß aufsetzen, Gewicht in die Mitte verlagern.
- ⇒ Im Reiterstand die Füßen parallel stellen, tief setzen, die Hüftgelenke sind offen,
- ⇒ Arme nach vorne führen, Fäuste bilden und dann
- ⇒ **Einatmen**
- ⇒ an den Körper heranziehen, mit den Handrücken nach unten
- ⇒ **Ausatmen**
- ⇒ Die linke Arm Faust langsam aber kraftvoll nach vorne bewegen, wie gegen einen starken Widerstand und dabei die Hand drehen, so dass der Handrücken nach oben zeigt. Dabei die Augen weit öffnen.
- ⇒ **Einatmen**
- ⇒ Ebenfalls kraftvoll die Faust wieder zurückführen an die Seite in die Ausgangsstellung. Der Bewegungsimpuls erfolgt jeweils aus dem Becken. Der Blick ist bei dieser Bewegung in Richtung der Faust gerichtet.
- ⇒ 3 x mit links und 3 x mit rechts langsam ausführen.
- ⇒ Dann die Bewegung 3 x nach links und rechts kraftvoll und schnell ausführen
- ⇒ Gewicht auf das rechte Bein, linkes Bein heranziehen, Fersen zusammen.
- ⇒ Abschließend die Arme seitlich heben bis zur Schulterhöhe, Fingerspitzen nach hinten, Handflächen nach außen. Die Arme nach vorne führen, Fingerspitzen zueinander, Arme runden, Hände zum Körper und zum unteren Dantian.
- ⇒ In der Grundhaltung einige Zeit sammeln, ruhig und gleichmäßig atmen.

## 8. „Licht sammeln und Qi im Dantian konzentrieren“

### 采光引气注丹田

**Wirkung:** stärkt vor allem die Nierenfunktion durch die „Akupressur“ von Ni 1 (der sprudelnden Quelle)

#### **Ablauf:**

- ⇒ Aus der Ausgangsposition die Hände vor dem Körper heben, Handflächen nach oben gerichtet. Vor dem Brustbein die Hände „auffächern“, weiter heben, seitlich am Kopf vorbei und über dem Kopf die Handrücken aneinander legen.
  - ⇒ **Einatmen**
  - ⇒ Die Arme werden gerade gestreckt, sehr nah am Kopf, die Schultern locker lassen.
  - ⇒ Die Fersen anheben, die gestreckte Position kurz halten.
  - ⇒ **Ausatmen**
  - ⇒ entspannen, auf die Fußsohlen sinken, die Handrücken bleiben die ganze Zeit aneinander
  - ⇒ Schnell heben und langsam senken.
  - ⇒ 7x insgesamt.
  - ⇒ Abschluss: Die Handrücken voneinander lösen, und die Hände über dem Kopf mit den Fingerspitzen nach hinten drehen, Handflächen nach oben, dann die Finger zur Seite und von dort die Hände nach innen klappen, Handflächen nach unten und vorm Körper nach unten zum Dantian führen.
- In der Grundhaltung einige Zeit sammeln, ruhig und gleichmäßig atmen.