

Ba Duan Jin (Die 8 edlen Brokatübungen) 八段锦

1. Die Sonne aufgehen lassen / Den Himmel stützen

(Aktivierung des „Dreifacherwärmer“, Regulierung/Stärkung der inneren Organe (Herz, Lungen, Nieren, Darm und Unterleib), macht munter, erhöht das Lungenvolumen, verbessert Haltung, Stärkung der Muskulatur von Schultern, Rücken und Hüfte)

2. Mit dem Bogen nach dem Adler zielen

Bessere Zirkulation von Blut und Sauerstoff in Herz und Lunge, Verdauung unterstützend

3. Himmel und Erde stützen / Den Arm heben

(Milz- und Magenregulation, Linderung von Kreuz-, Schulterschmerzen, Beschwerden der Nieren und Wirbelsäule, beruhigend, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit)

4. Mit entschlossenem Blick 6 Übel und 7 Leiden vertreiben

(physische / äußere (Kümmernisse) und psychische / innere (Betrübnisse) Krankheitsursachen, unterstützend bei div. Rückenverletzungen, verspanntem Nacken, stärkt Nerven, Leber, Gallenblase)

5. Mit dem Kopf nicken und dem Drachenschwanz wedeln um das Herzfeuer zu beruhigen

Alias: Den Kopf im Reiterstand wiegen, (Herzfeuer = überschießende Emotionen, lockert Rückenstrecker, Stärkung von Bauch- und Beinmuskulatur)

6. Die Beine pflegen und die Hüfte stärken

Alias: Mit beiden Händen die Füße fassen und die Hüften stärken, kräftigt die Hüfte / „Nieren“ (TCM), Milz und Verdauung, stärkt Rückenstrecker, Schulterblätter und Zwerchfell, Beweglichkeit der Schultergelenke, Dehnung der Wadenmuskulatur

7. Die Faust stoßen und mit den Augen funkeln

Alias: Mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren, kräftigt Unterarme und Beine, unterstützt Verdauungsorgane, Lungen und Nerven, Mentaltraining Entschlossenheit und Fokussierung

8. Sieben mal auf die Fersen fallen um 100 Krankheiten austreiben

Anregung der Bandscheiben Elastizität, inneren Organe und Lunge, gut für Leber, Gallenblase und Herz

Meridiane werden aktiviert, der Energiefluss und die Blutzirkulation im Körper verbessert und die geistige Ausgeglichenheit gefördert. Gesundheits Qigong, wissenschaftlich geprüft. Besonderer Bezug zu den 5 Elementen und ihren Organsystemen. Kategorie „Dehnen und Leiten“.