

## “Die Acht Brokate”

Die folgenden Angaben sind als Gedankenstütze für das selbstständige Üben gedacht, sie geben lediglich die Grobform des Bewegungsablaufes wieder.

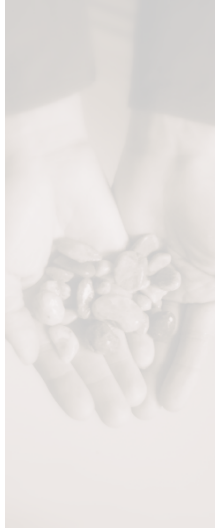
### Beginn der Übungsreihe

#### Übung 1: “Den Himmel mit beiden Händen stützen”

- Fersenstand - Parallelstand
- Qi regulieren (Laogong - Punkte zum Himmel)
- Hände verschrenken (Laogong- Punkte zum Himmel)
- Dantien 's verbinden (mehrmals)
- Laogong - Punkte zum Himmel
- Lösen („kraftvoll“)
- 2 mal mit Blick von Vorn
- 1 mal mit Blick zum Himmel
- Qi regulieren (Laogong - Punkte zum Himmel) - Fersenstand

#### Übung 2: “Den Bogen spannen und den Adler schießen”

- Fersenstand - Parallelstand
- Qi regulieren (Laogong - Punkte zum Himmel)
- Reiterstand
- Hände mit lockerer Faust zum mittleren Dantien - kreuzen
- Ellenbogen und Schulter waagrecht
- Schwertfinger drehen, dann öffnen
- Zurückführen zum mittleren Dantien
- Absenken und Wechsel
- Parallelstand aus Reiterstand
- Qi regulieren - Fersenstand



### Übung 3: "Himmel und Erde halten"

- Fersenstand - Parallelstand
- Qi regulieren (Laogong - Punkte zum Himmel)
- Hände vor unterem Dantien, Laogong - Punkte nach unten
- Linke Hand steigt mit Hüftimpuls, Laogong - Punkte zum Himmel
- Rechte Hand vor dem unteren Dantien mit Laogong zur Erde
- Kreisform in der Haltung
- Wechsel
- Parallelstand
- Qi regulieren - Fersenstand

### Übung 4: "Den Blick zurückwenden und die 7 Kümernisse vertreiben"

- Fersenstand - Parallelstand
- Qi regulieren (Laogong - Punkte zum Himmel)
- Hände auf Hüfthöhe auf Schienen nach Hinten führen
- Schultern zusammen ziehen
- Blick nach hinten auf die Hände
- Hände nach vorne schieben, Wechsel
- Parallelstand
- Qi regulieren - Fersenstand

### Übung 5: "Den Oberkörper rollen"

- Fersenstand - Parallelstand
- Qi regulieren (Laogong - Punkte zum Himmel)
- Reiterstand
- Po fest, aus der Lendenwirbelsäule bewegen
- Arme strecken
- Kopf hoch, Blick nach vorn
- Links - Rechts - Links - Mitte
- Aufrichten, Hüfte nach vorn
- Wiederholung
- Parallelstand aus Reiterstand
- Qi regulieren - Fersenstand



## Übung 6: "Die Füße halten und den Rücken strecken"

- Fersenstand - Parallelstand
- Qi regulieren (Laogong - Punkte zum Himmel)
- Arme auftreiben
- Blick zum Himmel
- Hände angewinkelt, Kopf in den Nacken
- mit geraden Rücken zur Erde, auf die „Füße“ schauen
- Zehen und Füße umfassen
- Beugen - Strecken - Beugen
- Wirbel für Wirbel aufrichten
- Parallelstand
- Qi regulieren - Fersenstand

## Übung 7: "Der Fauststoß"

- Fersenstand - Parallelstand (etwas weiter)
- Qi regulieren (Laogong - Punkte zum Himmel)
- wie Taiji - Qigong!
- Hände nach Innen kreuzen
- Parallelstand
- Qi regulieren - Fersenstand

## Übung 8: "Den Rücken schütteln"

- Fersenstand - Parallelstand
- Qi regulieren (Laogong - Punkte zum Himmel)
- Handflächen Laogong zur Erde, Ferse anheben
- "Plumpsen" - Ausatmen (plötzlich)
- Schütteln, Kinn angezogen
- Wiederholung
- Parallelstand
- Qi regulieren
- Fersenstand - Qi zurückrühren

Ende der Übungsreihe