



ba duan jin 八段锦
Acht Stücke aus Brokat

Mai 2019 - ©Manuskript by Johannes Romuald
Zhi-Chang Li Akademie - Österreich

八 段 錦

Die Acht Brokat-Stücke

ba 八 acht, duan 段 Abschnitt, Stück, jin 錦 Brokat

Erstmalig schriftlich erwähnt im **dao shu** - "Übungsmethoden für Soldaten" von General Yü Fe 1103 -1142 - Südlichen Son-Zeit 1127-1279.

Das Wort Brokat steht für etwas Kostbares, z.B. das Brokat-Gewand des Kaisers, und möchte auf die besondere Wirkkraft dieser daoistischen Methode hinweisen.

Vorgehensweisen

Bei allen Übungsmethoden unserer Schule - so auch bei den "Acht Brokaten" - bestimmen die Vorgehensweisen das Niveau des Übenden und der Wirkung:

you wei	Praxis der Imitation
you & wu wei	Halb-spontane Praxis
wei wu wei	Spontane Praxis

Bestimmte Vorbereitung für jede Ebene

Für die Basis-Ebene	Das Ausrichten des Körpers - Skelett/Mobilität
Für die Mittlere-Ebene	Die Fünf Leitsätze des Stillen Qi Gong
Für die Hohe-Ebene	Die Qi-Ball-Methode - Innere Kultivierung

Wirkungsniveau

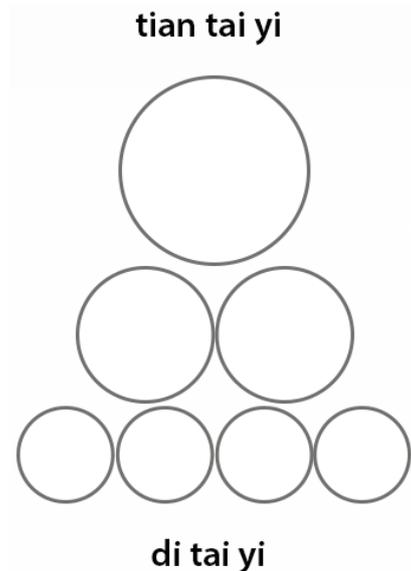
Basis-Ebene: Bezug auf die Leitbahnen Körper/Substanz - jing 精
über eine körperlichbetonte Vorgehensweise

Mittlere-Ebene: Bezug auf die Acht Wunder-Gefäße Wirkkraft - qi 炁
über das Einsetzen der Acht Meister-Bereiche

Hohe-Ebene: Bezug auf die 10 Tai-Yi-Bereiche Belebender Geist - shen 神
über die halb-spontane Vorgehensweise

qi qiu fa 炁球法

Die Methode der Qi-Bälle



Diese besondere Vertiefung eines anzustrebenden "Yang-Qi-Zustandes" kennzeichnet den Bezug zum "höheren Praxis-Niveau" der Inneren Kultivierung.

Dementsprechend werden keine genaueren Angaben zum Praxis-Verlauf gegeben, damit kann der Übende den Yang-Charakter der Praxis selbst entwickeln.

Das "Abrollen" von einer, zwei und vier Qi-Bällen gilt als eine Praxis der Inneren Kultivierung und kann als sehr speziell bezeichnet werden.

Das Eintreten in den Qi-Zustand

EIN Qi-Ball entsteht im **Himmels-Tai-Yi** und steigt zum **bai hui** ab
= Impuls in den **zhong mai**

ZWEI Qi-Bälle der **eine** Qi-Ball teilt sich am **bai hui** in **zwei Qi-Bälle**
beide Qi-Bälle rollen bis zum **hui yin** ab -
vorne über den **ren mai** - hinten über den **du mai**

VIER Qi-Bälle die **zwei Qi-Bälle** teilen sich in **vier Qi-Bälle** und
rollen über die Außen- und Innenseiten der Füße ab -
sie rollen in den **Erde-Tai-Yi** und lösen sich auf

Das Verweilen im Zustand des Nicht-Seins - den Qi-Bällen gleich

Das 3fache Bewahren/Beenden



ERSTE
GENERATION



REN MAI - VERANTWORTUNG
LU 7 LIE QUE

SEE
DAS HEITERE

ERSTE
GENERATION



DEN HIMMEL STÜTZEN

CHONG MAI - BREITER DURCHGANG
MI 4 GONG SUN

HIMMEL
DAS SCHÖPFERISCHE

ERSTE
GENERATION



DU MAI - ÜBERWACHUNG
DÜ 3 HOU XI

WIND
SANFTE DRUCHDRINGUNG



YANG WEI MAI
XANG-VERNETZUNG
3E 5 WAI GUAN

FEUER
DAS HAFTENDE

ZWEITE
GENERATION

YANG QIAO MAI
YANG FERSE
BL 62 SHEN MAI

WASSER
DAS ABGRÜNDIGE



ZWEITE
GENERATION

DAI MAI - GÜRTELGEFÄß
GB 41 ZU LIN QI

DONNER
DIE ERREGUNG

ERSTE
GENERATION



YIN QIAO MAI - YIN FERSE
NI 6 ZHAO HAI

ERDE
DAS EMPFANGENDE

ZWEITE
GENERATION



YIN WEI MAI - YIN-VERNETZUNG
PE 6 NEI GUAN

BERG
DAS BEHARLICHE - UNBEWEGTE

ZWEITE
GENERATION



Die Acht Stücke aus Brokat

Traditionelle Reihenfolge

Außerordentliche Reihenfolge





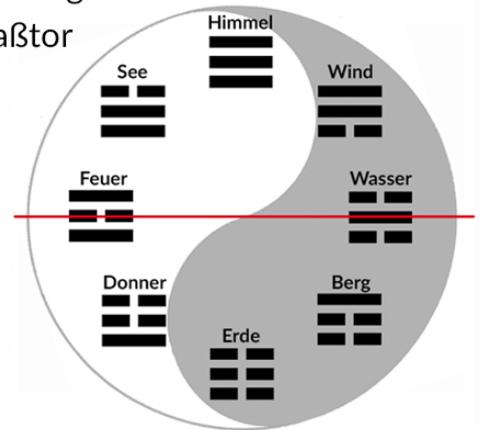
ZWEITE
GENERATION

huo 火 - Feuer - Die Verlassenheit/Getrentheit
li 離 - Das Anhaftende

ba mai 八脈: yang wei mai 陽維脈
Zusammenhalt/Vernetzung des Yang

MB: SJ 5 wai guan 外關 Äußeres Paßtor

„Mit funkelnden Augen -
mit den Fäuste boxen“



ZWEITE
GENERATION

shui 水 - Wasser - Das Abgründige
kan 坎 - Die Gefahr

ba mai 內關: yang qiao mai 陽維脈
Gefäß der Yang-Aufrichtung

MB: BL 62 shen mai 神脈 Gefäß des Geistes -
des Emporsteigens

„Die Füße erfassen
und das Qi - zu den Nieren - aufsteigen lassen“



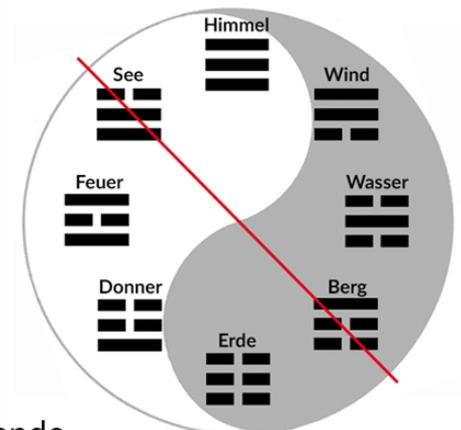
ERSTE
GENERATION

dui 兌 - See - Das Wechseln/Tauschen
dui 兌 - Das Freudvolle - Das Heitere

ba mai 八脈: ren mai 任脈
Verantwortung/Verpflichtung

MB: LU 7 lie que 列缺
Fehler in der Reigenfolge

„Der Drache schaut
auf den Grund des Sees“



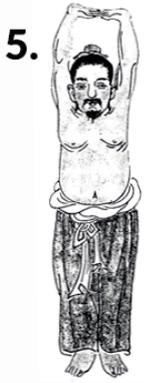
ZWEITE
GENERATION

shan 山 - Berg - Das unbewegt Ruhende
gen 艮 - Die Aufrichtigkeit

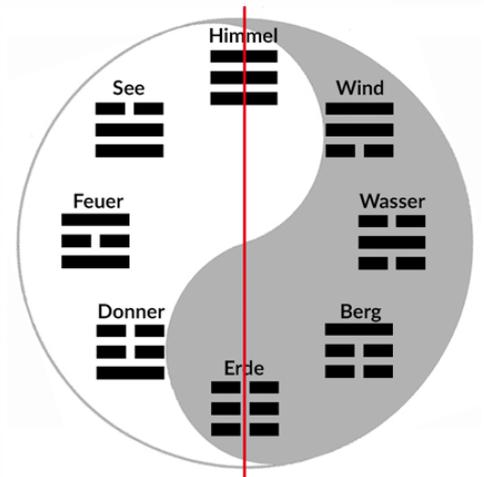
ba mai 八脈: yin wei mai 陰維脈
Zusammenhalt/Vernetzung des Yin

MB: PE 6 nei guan 內關 Inneres Paßtor

„Den Bogen spannen und auf den Adler zielen“



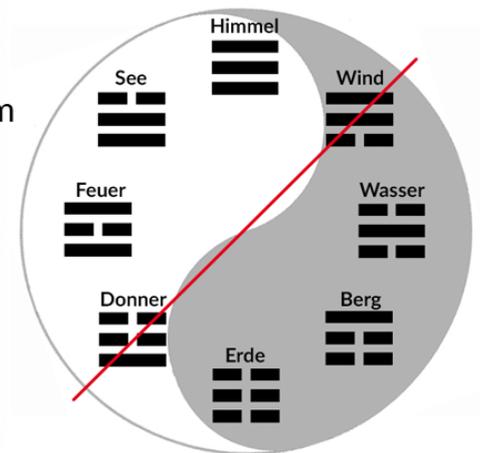
tian 天 - Himmel - Das Schöpferische
 qian 乾 - Trockenheit
 ba mai 八脈: chong mai 沖脈 公孫
 Breiter Durchgang - Enthemmung
 MB: Mi 4 gong sun 公孫
 Großvater und Enkel = Gelber Kaiser
 „Das Qi der Erde stützt den Himmel“



di 地 - Erde - Das Nachgiebige
 kun 坤 - Das Empfangende - Die Hingabe
 ba mai 八脈: yin qiao mai 陰蹻脈
 Gefäß der Yin-Aufrichtung
 MB: NI 6 zhao hai 照海 Leuchtendes Meer
 „Verweile in der Erde,
 wenn sie den Himmel in sich aufnimmt“



feng 風 - Wind - Das Durchdringende
 sun 巽 - Die Sanftheit
 ba mai 八脈: du mai 帶脈
 Lenker-/Überwachungsgefäß
 MB: DÜ 3 hou xi 後溪 Hinterer Bergstrom
 „Schau nach hinten - ein sanfter Wind
 entweicht den Augen“



lei 雷 - Donner - Das Erwecken
 zhen 震 - Das Bewegende - Die Betroffenheit
 ba mai 八脈: dai mai 帶脈 Gürtelgefäß
 MB: GB 41 zu lin qi 足臨泣 Tränenüberströmt am Fuß
 „Das Erschüttern der Wahren Erde,
 um die 100 Krankheiten zu vertreiben“



Tsau Guo Giu



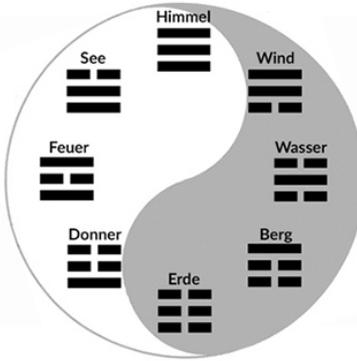
Han Siang Dsi



Dschang Go



Dschung Li Kuan



Li Tiä Guai



Lü Yüan



Ho Sian Gu



Lang Tsai Giu

