

Ba Duan Jin - Die 8 edlen Brokate



Grundstellung:

Durchführung:

- Aus dem engen Stand in die Knie gehen, das Gewicht auf das rechte Bein legen und einen schulterbreiten Schritt nach links gehen.
- Zehen zeigen gerade nach vorne. Knie sind durchlässig, das Becken leicht gekippt, das Kinn leicht angezogen. Die Arme hängen locker zu beiden Seiten des Körpers.
- Beide Arme mit den Handflächen nach hinten zu beiden Seiten nach außen bis auf Hüfthöhe bewegen. Dabei etwas Spannung in die Handflächen geben.
- Dann die Arme drehen, und die Arme mit den Handflächen zum Körper vor den Dantien führen. Beim Drehen der Hände das Becken leicht nach vorne kippen und die Knie beugen. Die Handflächen zeigen auf den Punkt Qihai.
- Die Arme bilden einen hohlen Halbkreis. Die Finger und Daumen zeigen zueinander und sind ca. 10 cm auseinander.
- Die Daumen sind entspannt. Ellenbogen rund, Achseln geöffnet.
- Die Zunge liegt locker am Gaumen
- Der Hals und Oberkörper sind gerade, Schultern sind nach unten abgesenkt,
- Die Achseln sind leer, den Brustraum nach außen drücken
- Die Stirn ist entspannt, der Blick ist geradeaus gerichtet
- Das Herz öffnen (das mittlere Dantien) und ein Lächeln entstehen lassen, das sich im ganzen Körper ausbreitet und sich im Gesicht widerspiegelt.
- Aufmerksamkeit in den unteren Dantien geben, den Unterleib entspannen und sich mit der Bewegung des Atems verbinden

Funktionen und Auswirkungen:

- Die Übung hilft, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen.
- Mit der aufrechten und zentrierten Haltung des Körpers bereitet diese Position Geist und Körper auf den Beginn der Übungen vor.