

Ba Duan Jin – Die acht edlen Brokate

Einführung

Ba Duan Jin - auch als 8 edle Übungen bezeichnet, ist eine Praxis für Gesundheit und Fitness, die sich aus der langen Geschichte der QiGong-Kultur entwickelt hat.

Ba Duan Jin verbindet körperliche Übungen mit tiefer Atmung.

Sie hilft verbrauchte Luft und Energie auszuschleiden, frische Luft und Energie aufzunehmen und den Seelenzustand des Praktizierenden zu regulieren.

Mit Jin werden im Chinesischen hochwertige Seidenprodukte bezeichnet, Symbole für die schönen und wertvollen Dinge in der chinesischen Kultur.

Ba Duan bedeutet wörtlich „8 Abschnitte von Bewegung“ und wird seit vielen Jahrhunderten sehr geschätzt. Ba Duan Jin gehört zu den beliebtesten QiGong-Übungen für Gesundheit und Fitness.

Es gibt unterschiedliche Ansichten zu der Frage, wer Ba Duan Jin erfunden hat und wann dies geschah.

Im Jahr 1972 wurde in einem Grab bei Mawangdui bei Changsha in Zentralchina ein Brokatmalerei aus der Zeit der Han-Dynastie (206 v. Chr. - 220 n. Chr.) gefunden. Sie trug den Titel „Diagramme für körperliche Übungen und Atemübungen“. Die Malerei beschreibt über 40 Bewegungen, von denen mind. 4 den heute weithin verbreiteten Übungen des Ba Duan Jin ähnlich sind. Die Illustrationen zum Leiten des Qi gelten in akademischen Kreisen als Ursprung des heutigen Ba Duan Jin.



Der Begriff Ba Duan Jin taucht erstmals in dem Buch „Mitschriften eines Zuhörers von Hong Mai aus der Südlichen Song-Dynastie (1127-1279) auf. Darin wurde der Beamte Li Siju im Jahre 1117 mit der Aufgabe betraut, sich um das tägliche Leben des Kaisers zu kümmern. Er begann, um Mitternacht aufzustehen und sich in tiefer Atmung und Selbstmassage zu üben, wie im sog. Ba Duan Jin. Aus diesem Textausschnitt ist ersichtlich, dass die Übungen in China zu der damaligen Zeit bereits bekannt waren.

In der Song-Dynastie gab es zwei Varianten des Ba Duan Jin: Sitzend und stehend. In der späten Qing-Dynastie (1644-1911) wurde Ba Duan Jin zu einem vollständigen Satz an Übungen neu zusammengestellt und mit Illustrationen versehen.

Die Übungen verfügen über folgende Charakteristika: Sanft, langsam, sacht und gleichmäßig. Die Bewegungen sollten sanft, entspannt, natürlich und elegant sein. Rhythmische Kombination von Entspannung und Anspannung sowie von Dynamik und Trägheit. Sowohl geistige als auch körperliche Entspannung sind erforderlich.

Die Übungen des Ba Duan Jin und weitere **Gesundheits-QiGong-Formen** wurden im Jahr 2001, durch Anregung des Chinesischen Sportministeriums, in neuer wissenschaftlicher Weise erforscht und zusammengestellt. Es wurden Untersuchungen aus biochemischer, psychologischer und sportphysiologischer Sicht durchgeführt. Die Übungen wurden neu beschrieben und von der Chinesischen Gesellschaft für Gesundheit und Qigong veröffentlicht.

Das offizielle Video ist zu sehen unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q8jsDDJW2y0>

Weitere empfehlenswerte Videos.

<https://www.youtube.com/watch?v=DPXEIUscbLU>

<https://www.youtube.com/watch?v=-XmD9K68Wwc>