

Traditionelles Qigong Ba Duan Jin Die Brokat-Übungen

Die sitzenden acht Brokat-Übungen
Die sitzenden zwölf Brokat-Übungen
Die stehenden acht Brokat-Übungen
Die sitzenden acht Brokat-Übungen



Sifu Grandmaster Patrick Little Dragon Wohniak

14.06.2014

Lehrmaterial der Ju Fan jutsu Schulen

- 1 -

Inhaltsverzeichnis

Traditionelles Qigong Baduanjin (die acht Brokat-Übungen) - 6 -

Die Geschichte des Baduanjin - 6 -

I. In Frage stellen - 6 -

II. Baduanjin in der „Biographie der Unsterblichen“ von Ge Honh
(Jing-Dynastie, 284-364) und in „Yi Jian Zhi“ aus der Süd-Song-
Dynastie von Hong Mai (Süd-Song-Dynastie, 1127-1279) - 7 -

III. „Geistige Pflege und das Leben verlängern“ von Tao
Hongjing (Süd und Nord Dynastie, 456-536) und das stehende
Baduanjin - 8 -

IV. Das Baduanjin von Zhu Xi (Song-Dynastie, 1130-1202)
erwähnt - 10 -

V. Das Baduanjin im Daoistischen Übungssystem - 13 -

VI. Wen- und Wu-Stil, nördlicher und südlicher-Stil des
Baduanjin - 14 -

Das sitzende und stehende Baduanjin (Brokat-Übungen) - 16 -

VII. Das sitzende Baduanjin in „Xiu Zhen Shi Shu (Zehn Bücher
der Übung der Wahrheit)“ - 16 -

VIII. Das sitzende Shi Er Duanjin (12 Brokate) in „Wei Sheng
Yao Shu“ von Pan Wei (Qing-Dynastie) - 20 -

Ganzer Reimspruch der 12 sitzenden Brokatübungen - 20 -

Erstes Bild der 12 sitzenden Brokate - 23 -

Zweites Bild der 12 sitzenden Brokate - 24 -

Drittes Bild der 12 Sitzenden Brokate - 25 -

Viertes Bild der 12 sitzenden Brokate - 26 -

- 2 -

Fünftes Bild der 12 sitzenden Brokate - 27 -

Sechstes Bild der 12 sitzenden Brokate - 28 -

Siebtens Bild der 12 sitzenden Brokate - 29 -

Achstes Bild der 12 sitzenden Brokate - 30 -

Neuntes Bild der 12 sitzenden Brokate - 31 -

Zehntes Bild der 12 sitzenden Brokate - 32 -

Elftes Bild der 12 sitzenden Brokate - 33 -

Zwölftes Bild der 12 sitzenden Brokate - 34 -

IX. Das stehende Baduanjin - 35 -

X. „Baduanjin Zhan Gong (die Übung des stehenden
Baduanjin)“ in „Bilder und Reimspruch der Übungen des
sitzenden und stehenden Baduanjin“ von Lou Jie (Qing -Dynastie,
1876) - 41 -

Die Jia-Form (1) - 41 -

Die Yi-Form (2) - 43 -

Die Bing-Form (3) - 44 -

Die Ding-Form (4) - 45 -

Die Wu-Form (5) - 46 -

Die erste Hauptform „den Himmel zu stützen“ - 47 -

Die Ji-Form (6) - 48 -

Die Geng-Form (7) - 49 -

Die zweite Hauptform „die Bogensehne zu ziehen“ - 51 -

Die Xin-Form (8) - 52 -

Die dritte Hauptform „den Topf zu heben“ - 53 -

- 3 -