

Die Acht Brokat

Grundsätzliches: Während allen Übungen mit den Füßen in gutem Kontakt zum Boden bleiben. Die Bewegungen sollen so **sanft wie möglich** und **gleichmässig fliegend** ausgeführt werden. Dabei gut **in den ganzen Körper hineinspüren** und **entspannen**. Das Heben und Senken der Arme soll durch ein leichtes Auf und Ab des ganzen Körpers begleitet sein, indem sich die Beine leicht strecken und wieder beugen.

1. Mit beiden Händen den Himmel stützen

Schulterbreiter Stand. *Einatmen* und Hände mit nach oben gerichteten Handflächen vor dem Körper senkrecht bis Brusthöhe nach oben ziehen. Dabei die Schultern möglichst gesenkt lassen. *Ausatmen* und Hände und Unterarme drehen, so dass die Handflächen nach unten zeigen, die Arme sind gebogen und werden beim *Einatmen* in dieser Haltung nach vorne und im Bogen nach oben genommen bis über den Kopf. Die Handflächen zeigen nun nach oben. *Ausatmen* und die Arme seitlich zum Körper zurücksinken lassen zur Ausgangsposition. 4 Mal wiederholen.

2. Den Bogen nach links und rechts spannen - auf den Adler oder die Wildgans zielen

Breiter Stand. *Einatmen* und die Hände vor dem Körper hochnehmen auf Brusthöhe und zugleich langsam zur leichten Faust schliessen. Die Fäuste sind auf Brusthöhe in kleinem Abstand zueinander. Die Handrücken zeigen nach oben, die Arme sind angewinkelt. *Ausatmen* und linke Hand öffnen, Daumen, Ring- und Kleinfinger berühren sich an den Spitzen, Zeig- und Mittelfinger bilden ein "V". Der linke Arm geht nach links bis zur Streckung, die Hand ist stark nach oben angewinkelt. Die Augen folgen der Bewegung. Gleichzeitig wird die rechte Faust mittels Öffnung des Brustkorbes zur rechten Schulter gezogen. *Einatmen* und die linke Hand wieder zur Faust schliessen und beide Fäuste wieder zur Ausgangsposition auf Brusthöhe zurückführen. *Ausatmen* und die Fäuste öffnen und die Hände sinken lassen. Je 2 Mal abwechselnd nach links und rechts wiederholen.

3. Milz und Magen stärken, indem man die Hände einzeln hochhebt

Schulterbreiter Stand. *Einatmen*: Arme parallel mit nach oben gerichteten Handflächen vor dem Körper bis zur Waagerechten nach oben nehmen. Dabei die Schultern möglichst gesenkt lassen. *Ausatmen* und Arme drehen, so dass die Handflächen nach unten zeigen und bis Höhe Bauchnabel sinken lassen. *Einatmen* und die linke Hand nach Aussen und Oben drehen, den Arm vollständig nach oben strecken, die Hand ist stark angewinkelt und zeigt mit der Handfläche nach oben nach rechts. Gleichzeitig sind der rechte Arm, mit fest angewinkelter Hand und nach rechts zeigend, nach unten, bis der rechte Arm ebenfalls vollständig gestreckt ist. Anschliessend *ausatmen* und den linken Arm seitwärts sinken lassen bis zur Ausgangsstellung. Je 2 Mal abwechselnd nach links und rechts wiederholen.

4. Nach hinten schauen und 5 Krankheiten und 7 Leiden vertreiben

Schulterbreiter Stand. *Einatmen* und Arme parallel vor dem Körper hochnehmen bis zur Waagerechten, die Handflächen zeigen nach oben. *Ausatmen* und die Arme drehen, so dass die Handflächen nach unten zeigen. Arme nach unten sinken lassen, dabei dreht sich gleichzeitig der Kopf langsam nach links, die Augen gehen der Kopfbewegung voraus und blicken am Schluss stark nach hinten. *Einatmen* und die Arme wieder mit Handflächen nach

oben bis zur Waagerechten nach oben nehmen. Dabei den Kopf gleichzeitig wieder langsam zur Mitte bringen, wieder geht der Blick voraus. Nun wiederholt sich das Ganze nach rechts. Je 2 Mal abwechselnd nach links und rechts wiederholen.

5. Mit dem Kopf nicken, mit dem Schwanz wedeln und das Feuer aus dem Herzen vertreiben

Breiter Stand (Reitersitz). *Einatmen* und die Hände auf die Oberschenkel stützen. *Ausatmen* und den Oberkörper über dem linken Bein nach vorne kippen, danach in kreisförmiger Bewegung auf der Waagerechten nach rechts über den rechten Oberschenkel bringen und mit dem Kopf gegen das Knie nicken. *Einatmen* und den gleichen Weg mit dem Oberkörper wieder zurück zum linken Oberschenkel gehen, aufrichten und wieder zur Ausgangsstellung zurückkehren (Reitersitz). Danach auf die andere Seite wiederholen, dh. *ausatmen* und den Oberkörper über dem rechten Bein nach vorne kippen.... . Je 2 Mal abwechselnd nach links und rechts wiederholen.

6. Den Rücken fallen lassen und hundert Krankheiten vertreiben

Füsse in V-Form stellen, die Fersen können sich berühren, die Knie sind abgesenkt. *Einatmen* und Knie langsam strecken, sich auf die Fussballen erheben, dabei die Bewegung gegen Ende beschleunigen. Den Atem kurz anhalten. *Ausatmen* (evt. kräftig), den Körper langsam absenken, gut in die Knie sinken lassen und ganz ausatmen. Schultern und Arme während der gesamten Übung völlig loslassen. 7 Mal wiederholen.

7. Fäuste schliessen, mit den Augen funkeln und die Kräfte vermehren

Schulterbreiter Stand. *Einatmen* und Hände vor dem Körper hochnehmen auf Brusthöhe und zugleich langsam zur leichten Faust schliessen. Die Fäuste sind auf Brusthöhe mit kleinem Abstand zueinander, die Handrücken zeigen nach oben, die Arme sind angewinkelt. *Ausatmen* und die linke Faust nach links aussen führen.

8. Mit beiden Händen die Füße greifen, Nieren und die Wirbelsäule stabilisieren

Aufrechter Parallel-Stand, Hände mit gestreckten Armen mit Handflächen nach unten (im Handgelenk angewinkelt) auf Hüft-Höhe nach hinten schieben *Einatmen*. Immer noch angewinkelte Hände nach vorne bringen bis Schulterhöhe *Ausatmen*, Hände/Arme (Hände immer noch angewinkelt) ganz nach oben bringen *Einatmen*. Oberkörper waagrecht nach vorne beugen *Atem anhalten*, ganz nach unten beugen entspannen *Ausatmen*, sich Wirbel für Wirbel wieder aufrichten *einatmen*.

Zum Abschluss die Hände auf den Unterbauch legen, die Energie im Zentrum sammeln, den ganzen Körper nochmals entspannen und zur Ruhe kommen lassen.