

Qigong Yangsheng: **Die 8 Brokatübungen:**

I. Übungsform: Die 8 Brokate im Stehen (können auch im Sitzen geübt werden)

Form	Name	Schritt
1.	Halte das Universum mit beiden Händen und reguliere die Drei Erwärmer.	Paralleler Stand
2.	Nach links und rechts den Bogen spannen, als wolle man auf einen Vogel schießen.	Pferdschritt
3.	Einen Arm heben und Milz und Magen regulieren	Paralleler Stand
4.	Blicke zurück auf die 5 Übertreibungen und die 7 schädlichen Einflüsse.	Paralleler Stand
5.	Die Arme aufspannen, in den Pferdschritt gehen und das Herzfeuer vertreiben.	Pferdschritt
6.	Mit beiden Händen die Füße fassen, um das Nieren-Qi zu stärken.	Paralleler Stand
7.	Mit beiden Fäusten die Kraft vermehren.	Pferdschritt
8.	Lass dich 7mal auf die Fersen fallen und vertreibe alle Krankheiten	Natürlicher Stand - geschlossen

II. Übungsform: Die 8 Brokate im Sitzen (eigenen Übungsform)

1.	Beruhige den Geist und sitze auf der Erde.	
2.	Halte den Kunlun mit beiden Händen (Hinterhaupt).	
3.	Klopfe mit den Fingern auf die Yuzhen-Punkte	
4.	Drehe den Kopf (Schwenke sanft die Tianzhu)	
5.	Massiere die Shenshu-Punkte (Nierenbereich)	
6.	Drehe mit den Händen zwei Räder	Langsitz
7.	Den Himmel stützen den Scheitel pressen und beide Füße umfassen	Langsitz
8.	Kleiner Energiekreislauf	

Zwischenübungen:

1.	Mit den Zähnen klappern
2.	Die Backen blähen
3.	Mit der Zunge kreisen
4.	Den Speichel schlucken