



Ulf Mahnstein
Entspannt mit QiGong

Karl-Liebknecht-Str. 29
15345 Rehfelde

Telefon: 017661845596

Webseite: www.ulf-mahnstein.de Mail: info@ulf-mahnstein.de

Die Acht Brokate

Anfang: Reguliere den Atem, beruhige den Geist (Hände Handflächen nach oben vorm unteren Dantien, im Bogen bis in Schulterhöhe nach vorn oben führen und dann Handflächen nach unten bringen, Hände drehen)

1. Den Himmel stützen (Die drei Dantien verbinden)

Hände vom unteren Dantien (Bauch) ausgehend – Handflächen nach oben bis auf Brusthöhe führen, Hände verschränken, Handflächen über vorn wenden und nach oben führen, dabei auf die Zehenspitzen kommen, lösen und Hände nach unten zur Hosennaht führen

2. Den Bogen spannen, den Adler schießen

auf das rechte Bein sinken, linkes Bein heben und Schritt nach links (parallel) setzen, dabei Fäuste bilden und Arme vor Brust überkreuzen – linke Hand ist außen, linke Hand Faust öffnen, Schwerthand bilden (kleinen und Ringfinger einklappen, Daumen darüber legen, Zeige- und Mittelfinger stehen nach oben), gleichzeitig linke Handinnenfläche nach links außen wenden und das Ziel anvisieren, rechte Hand spannt den Bogen vor der Brust
Auflösen und Hände zur Hosennaht

3. Die Wolken heben (Schönen Blick zum Vorschein bringen)

Hände (Handinnenflächen nach oben) von unten nach vorn und auf Brusthöhe zu den Seiten führen
Auflösen und Hände zur Hosennaht

4. Zwei Finger in den Sumpf (Schlechtes Qi aus leiten)

Schwerthand formen, etwas setzen die Arme (Handinnenflächen nach innen) auf Schulterhöhe und leicht nach vorn führen
Auflösen und Hände zur Hosennaht

5. Drei Pfähle in den Boden (In der Mitte, Ganz bei sich sein)

Hände etwas nach außen nehmen und vorstellen, dass die Hände und der Körper drei Pfähle wären, die in den Boden ragen und dort fest verankert sind
Auflösen und Hände zur Hosennaht

6. Die Wand stützen und die Krankheiten abschütteln

Handinnenflächen nach unten und Fingerspitzen nach vorn die Hände mit Druck nach unten bringen und gleichzeitig auf die Zehenspitzen gehen, Auflösen – dabei Füße nach unten fallen lassen (nicht bei akuten Bandscheibenvorfall!) und Hände zur Hosennaht



Ulf Mahnstein
Entspannt mit QiGong

Karl-Liebknecht-Str. 29
15345 Rehfelde

Telefon: 017661845596

Webseite: www.ulf-mahnstein.de **Mail:** info@ulf-mahnstein.de

Seite 2

7. Das Qi mit ausgestreckten Armen mehren und den Tiger mit dem bösen Blick anschauen

auf das linke Bein sinken, rechtes Bein heben und Schritt nach rechts (parallel) setzen, dabei Fäuste bilden und Arme vor Brust überkreuzen – rechte Hand ist außen

nach rechts böse den Tiger anschauen und gleichzeitig die Fäuste etwas voneinander entfernen mit der Vorstellung, das Qi (Energie) zu mehren
Auflösen und Hände zur Hosennaht

8. Den großen Zeh des Buddhas ziehen (Qi der Erde zu den Nieren bringen)

nach vorn beugen und die großen Zehen Buddhas greifen, dabei vorstellen wie Energie Richtung Bauch und Nieren gebracht wird
Auflösen und Hände zur Hosennaht

Ende: Das Qi in den Körper fühlen (Hände neben dem Körper - Handflächen seitlich - steigen nach oben, dann zum oberen Dantien führen, Hände nach unten und das Qi durch den Körper schieben und vorm unteren Dantien einsammeln)

Abschluss: Hände über Kreuz vorm unteren Dantien und nachspüren

8 Brokatübungen

1. Den Himmel stützen
2. Den Bogen spannen
3. Die Wolken heben
4. Zwei Finger in den Sumpf
5. Drei Pfähle in die Erde
6. Die Wand stützen
7. Den Tiger mit dem bösen Blick anschauen
8. Den großen Zeh Buddhas ziehen

Viel Spaß beim Üben!