

# 20 Brokate

Qigong  
sowie die  
daoistische Selbstmassage

Yürgen Oster

Edition 3 Säulen



# **INHALT**

Vorwort

Grundhaltung

20 Brokate

Daoistische Selbstmassage

Anhang

## **Vorwort**

Sehr verwundert habe ich vor einiger Zeit erfahren, dass die Qigong-Folge der 20 Brokate von einigen LehrerInnen in Deutschland unterrichtet wird. Anfang der 80er Jahre hatte ich diese Reihe aus Gia Fu Fengs Stillpoint University in Colorado mitgebracht. Er besaß ein Büchlein aus China mit Varianten der Acht Brokate und als Zusatz die Reihe 20 Brokate. Wir haben sie nach Anweisung der Texte gelernt und ich fand sie eine wertvolle Ergänzung zu unserem damals recht geringen Kenntnissen. Als ich 1985 in Köln meine Schule eröffnete, waren die 20 Brokate fester Bestandteil des Programms.

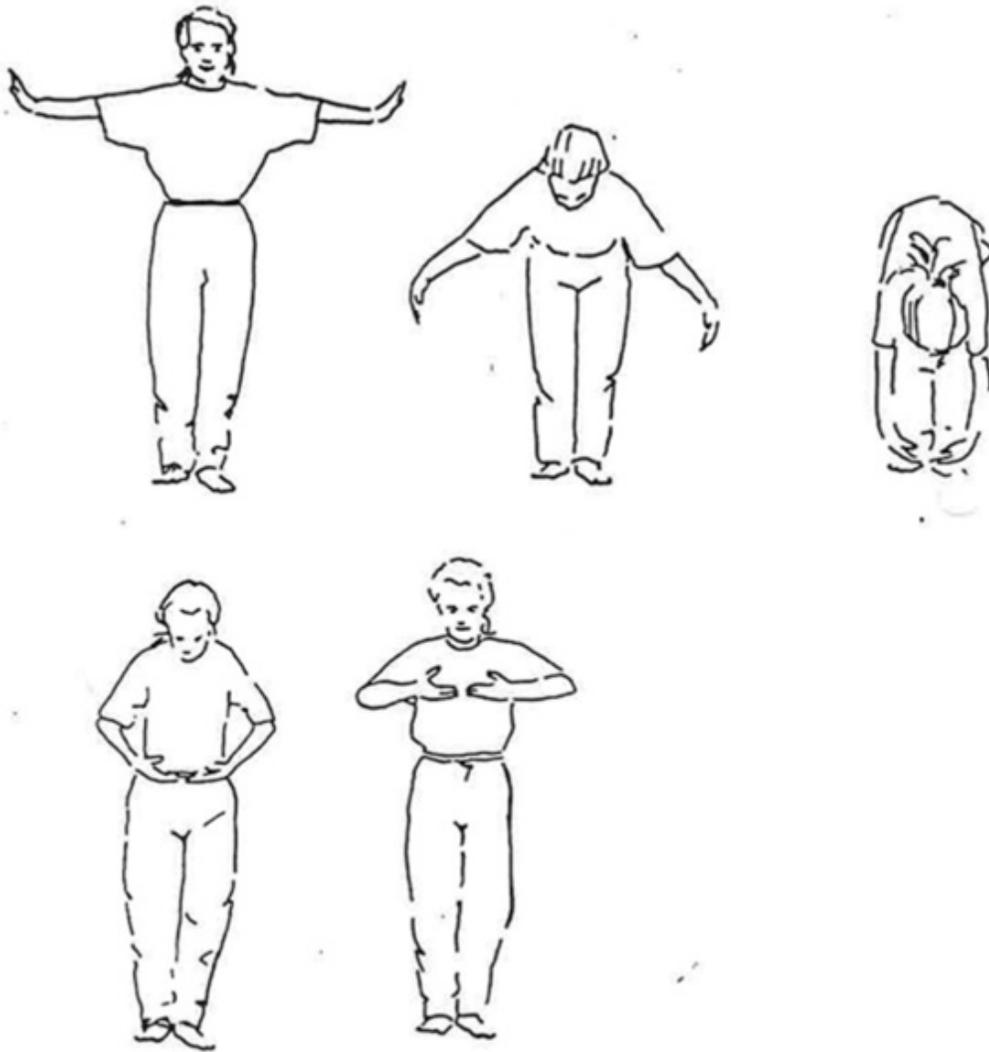
Irgendwann erstellte ich auf Wunsch meiner Studenten eine kleine photokopierte Broschüre, mit durchgepausten Bildern und eingeklebtem Schreibmaschinentext.

Wie erstaunlich, dass dieses Material 30 Jahre später noch immer weitergereicht wird und die Übungen verbreitet werden. Ich hatte sie aus dem Programm genommen, nachdem ich bei Fei Yuliang die Serie der 18 Wege vom Berg Wudang gelernt hatte.

Mehr kann ich über die Herkunft der Reihe nicht sagen. Die 20 Brokate werden als durchlaufende Bewegungsfolge praktiziert. Ich gebe sie nun hier wieder in einer etwas professionelleren Darstellung, aber ohne weitere Interpretation. Lediglich mit jenen Anweisungen, wie ich sie seinerzeit aus dem Englischen übersetzt habe.

Im Anhang beschreibe ich eine ausführliche Selbstmassage. Für gewöhnlich werden Teile davon in vielen Schulen als Abschluss einer Übungseinheit praktiziert.

Mein besonderer Dank geht an Melanie Koßmann, die sich spontan bereit erklärte, für das Büchlein vor der Kamera zu stehen.

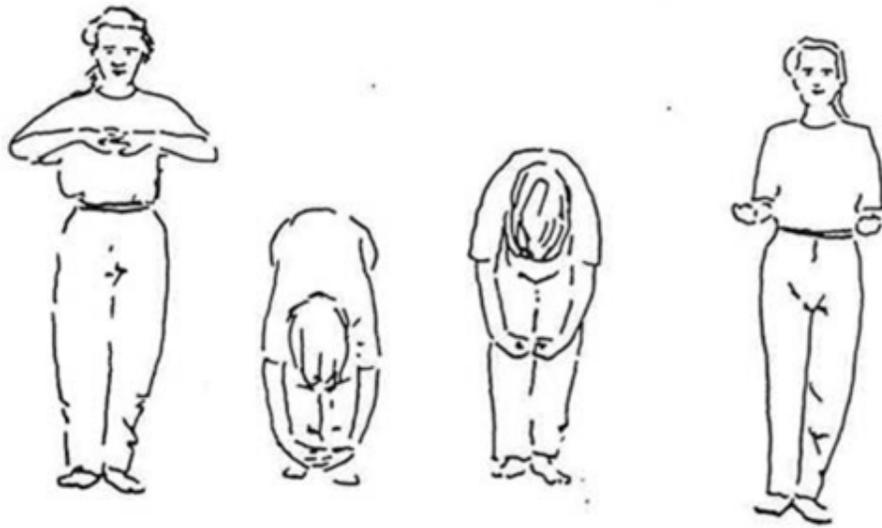


2.

Fäuste öffnen, Finger gestreckt nach oben, Handgelenke drehen bis Handflächen nach außen weisen.  
Arme strecken.

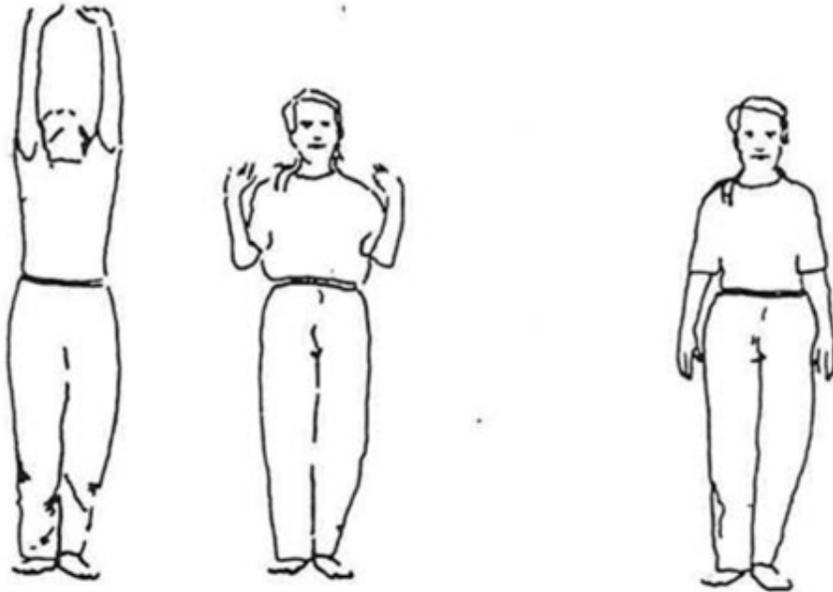
3.

Oberkörper weit nach vorne beugen, gleichzeitig Arme von den Seiten in einem Bogen nach unten bewegen (schöpfen) und unter die Zehenspitzen fassen, Handfläche weist nach oben, Knie bleiben gestreckt, Oberkörper langsam aufrichten, Handflächen gestreckt, Fingerspitzen berühren sich. Hände bis Brusthöhe anheben.



4.

Finger beider Hände miteinander verschränken, Handgelenke drehen, Handflächen zeigen nach unten. Oberkörper Wirbel für Wirbel beugen, Handflächen berühren die Zehenspitzen, Knie gestreckt halten. Finger lösen und Fäuste bilden, Oberkörper sehr langsam aufrichten, beide Fäuste bis neben die Hüfte bringen, Handgelenke drehen bis Faustauge nach außen weist.





## **Grundhaltung**

Die Haltung ist **aufrecht**, als würde man an einem Faden vom Himmel hängen. Die Beine sind gerade, Knie nicht durchgedrückt.

Die **Fußsohlen** sind **fest** auf dem Boden. Ganz gleich, wie der Oberkörper bewegt wird, die Knie werden nicht **gebeugt**, die Füße nicht bewegt. Die **Fersen** bleiben zusammen, während die Zehen nach außen zeigen.

**Ausgangsposition:**

Die Arme hängen an den Seiten.

## **20**

### **BROKATE**

1

Beide Arme steigen auf bis in Schulterhöhe, nach vorne gestreckt, die Handflächen nach oben.

Fäuste formen, die Ellbogen beugen bis die Fäuste neben dem Gesicht sind. Die Faustinnenseiten zeigen nach hinten.

Die Ellbogen seitlich anheben bis in Schulterhöhe, die Handgelenke drehen bis die Faustinnenseiten nach vorn zeigen, Daumen nach unten, Fäuste zusammen.

Die Fäuste nach außen ziehen, wobei die Oberarme nach unten sinken bis sie senkrecht stehen. Die Faustinnenseiten zeigen nach vorne.



