

Stefan Wahle

# Das Qigong der 12 Brokate im Sitzen

Mit Shier Duan Jin zu  
Gesundheit und Wohlbefinden



**Diplom-Sozialökonom  
Stefan Wahle  
Lehrer für Qigong, BVTQ und DDQT  
6. DAN Ju-Jutsu  
lizenzierter Fitnessstrainer**



**Offizielles Lehrbuch  
der  
Sawah® Qigong und Taijiquan Gesellschaft**



[www.sawah-qigong.de](http://www.sawah-qigong.de)

[www.facebook.com/SawahQigong](https://www.facebook.com/SawahQigong)

## Sport Awards 2011 der Martial Arts Association





Aufnahme in die Hall of Fame und Verleihung der Dragon Medal

# **Inhaltsverzeichnis**

## **1. Einführung in Qigong**

## **2. Grundhaltungen**

### **2.1. Handhaltungen**

### **2.2. Beinstellungen**

## **3. Die Übungen „Shier Duan Jin“**

### **3.1. Einleitende Übung**

#### **3.2. 1. Übung „Die Fäuste ballen und meditieren“**

#### **3.3. 2. Übung „Mit den Zähnen klappern und die Himmeltrommel schlagen“**

#### **3.4. 3. Übung „Die Halswirbelsäule leicht rütteln“**

#### **3.5. 4. Übung „Den Kopf halten“**

#### **3.6. 5. Übung „Das Brunnenrad drehen“**

#### **3.7. 6. Übung „Den Himmel mit beiden Händen stützen“**

#### **3.8. 7. Übung „Den Oberkörper nach vorne beugen und mit beiden Händen die Füße erfassen“**

**3.9. 8. Übung „Reibe die Shenshu“**

**3.10. 9. Übung „Den Bauch massieren“**

**3.11. 10. Übung „Den Bauchnabel (Shenque) erwärmen“**

**3.12. 11. Übung „Den Oberkörper kreisen und sich auf Huiyin konzentrieren“**

**3.13. 12. Übung „Speichel bilden, hin und her bewegen sowie schlucken“**

**3.14. Abschlussübung und Abschlussposition**

**4. Buchempfehlungen**

**5. Über den Autor**

**6. Vorstellung der Gesellschaft**



**Der Buchautor Stefan Wahle bei der Präsentation seiner Publikationen auf der Frankfurter Buchmesse.**



## **1. Einführung in Qigong**

Qi Gong (ausgesprochen: Tschì Gung) beinhaltet Übungen, die den Energiefluss im Körper begünstigen und Blockaden lösen, um die Gesundheit zu erhalten, zu fördern oder wiederzuerlangen. Sie sind daher für kranke sowie für gesunde Menschen gleichermaßen geeignet und sinnvoll. Die positiven Wirkungen werden durch die Vereinigung von körperlicher und geistiger Bewegung zusammen mit Atemübungen erreicht. Das Ziel ist, dass der Trainierende mit sich in Zufriedenheit und Harmonie lebt. Dieser ausgewogene Zustand ist untrennbar mit der frei fließenden Energie, dem Qi, verbunden.

Qi bedeutet Lebensenergie, die ständig wieder aufgeladen werden muss.

Es gibt eine Vielzahl von Qigong-Übungen mit unterschiedlichen Ausprägungen. Dabei gibt es zwei Hauptkategorien. Auf der einen Seite die Übungen-in-Bewegung (Donggong) und auf der anderen Seite die Übungen-in-Ruhe (Jinggong).

Bewegtes Qigong ist für Anfänger leichter zu erlernen, da keine besondere Geisteskraft erforderlich ist. Es muss lediglich eine Abfolge von gewissen Bewegungen zusammen mit der Atemtechnik erlernt werden. Jinggong, also Übungen in Ruhe, wird als schwerer erlernbar eingeschätzt, aber gleichfalls auch als höherwertiger angesehen. Das Qi wird direkt durch die Vorstellungskraft geleitet. Hierbei wird eine Energiedurchdringung des Körpers erreicht, zu der keine sportliche Übung fähig ist. Hier zeigt sich der wahre Meister.

Qigong ist bei weitem keine rein chinesische Erfindung, da bei dessen Entstehung auch äußere Einflüsse aus dem indischen Yoga und dem tibetischen Buddhismus eine Rolle spielten.

Sie werden in verschiedenen Büchern und bei verschiedenen Meistern und Lehrenden Abweichungen von der hier vorgestellten Form finden. Die Grundprinzipien und Wirkungsweisen sind zwar immer gleich, jedoch finden sich Abweichungen in der Reihenfolge der Übungen sowie in Ausführungsdetails bis hin zu unterschiedlichen Hand- und Fausthaltungen. Es gibt nicht die eine richtige Urform, die es schon immer gab oder geben wird. Vielmehr durchlaufen die Übungen einen ständigen Wandel im Laufe der Zeit. Jeder Praktizierende muss seinen eigenen Weg finden und gehen. Insbesondere sollte jeder auf seine persönlichen Eigenheiten und Gegebenheiten Rücksicht nehmen. Dies gilt insbesondere für Ältere, Kranke oder körperlich Behinderte. Standtiefe, Dehnung und Bewegungsspannbreite (range of motion) sollten entsprechend angepasst werden.

Die hier vorgestellte Variante der „zwölf edlen Übungen“ ist an die offiziell vom chinesischen Sportministerium autorisierte Form angelehnt.

Die 12-Brokatübungen sind Teil der alten Daoyin-Tradition aus dem Altertum. Sie wurden vom Zentrum für Gesundheitsqigong des nationalen Hauptsportamtes in China weiterentwickelt und standardisiert. Dabei gibt es Übungen mit Bewegung und Übungen ohne Bewegung. Selbstmassagen, Meditation sowie diverse Dehnübungen wurden auch integriert. Man kann diese Form auf dem Boden sitzend im Schneider- oder Lotussitz praktizieren oder verwendet wie in diesem Buch zur Schonung der Kniegelenke einen Stuhl.

Diese Methode begann in der Ming-Dynastie (1368-1644) Gestalt anzunehmen und bekam den heutigen Namen in der Regierungszeit des Qing-Kaisers Qianlong (1736-1795). Dabei handelt es sich um eine Ableitung aus den 8 Brokaten von Zhongli Quan, die durch Xu Wenbi um vier Teile auf dann insgesamt 12 Brokate erweitert wurde.

Obwohl es sich bei den zwölf Brokaten um lediglich 12 Übungen zuzüglich einleitender und abschließender Übungen handelt, ist die Ausführung zu Anfang ungewohnt und der Fluss der Bewegungen ist nicht leicht zu erreichen. Nehmen Sie sich kleine Teilziele vor. Üben Sie jeden Tag eine der Übungen ein, mit der Sie sich dann ausführlich beschäftigen. Fangen Sie am ersten Tag mit Übung Nr. 1 an. Am zweiten Tag üben sie ausführlich Übung Nr. 2 und am Schluss wiederholen Sie Übung Nr. 1 und Nr. 2 hintereinander. Fahren Sie so lange damit fort, bis Sie alle Übungen kennengelernt haben. Dann sollten Sie die Form täglich mindestens einmal praktizieren, je nach persönlicher Präferenz morgens oder abends. Sie werden sehen, wie schnell sich positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden einstellen werden. Sie sollten auf alle Fälle darauf achten, mindestens 2 Stunden vor den Übungen keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen, da ein voller Bauch die Atmung und Bewegung behindert und das Qi keinen Platz in ihm hat. Außerdem verbraucht die Verdauung wichtiges Qi, so dass weniger für Qigong zur Verfügung steht. Nach den Übungen sollten Sie noch eine halbe Stunde verstreichen lassen, bis Sie wieder Nahrung zu sich nehmen, da die Übungen noch nachwirken.

Die Übungen haben positive Auswirkungen auf die Atmungsorgane und Gliedmaßen. Gelenke werden beweglicher, die Nerven gestärkt sowie das Gleichgewichtsempfinden verbessert. Das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem werden ebenso positiv

beeinflusst. Die Energie und die Funktionen der inneren Organe werden ins Gleichgewicht gebracht.

Für die Übungen ist ein Körperpunkt sehr wichtig, auf den später noch Bezug genommen wird. Dabei handelt es sich um das untere Dantian (ausgesprochen: Dantien; das Elixierfeld des langen Lebens und der Weisheit). Es ist ein Energiezentrum, das etwa 5 cm unterhalb des Bauchnabels im Bauch liegt. Wenn Sie die Hände aufeinander mit den Oberkanten zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels platzieren, liegen die Hände genau darauf. Wenn allgemein vom Dantian gesprochen wird, ist meist das untere Dantian gemeint, obwohl es auch noch das obere und mittlere Dantian (liegt in der Mitte zwischen den Brustwarzen) gibt, was hier der Vollständigkeit halber erwähnt werden soll. Dieses Energiereservoir speichert Qi und pumpt es durch den Körper.

Der Ablauf der Übung sollte langsam aber fließend erfolgen. Auf den Ablauf der Atmung, insbesondere wann ein- und wann ausgeatmet werden soll, wird bei der Vorstellung der jeweiligen Einzelübung hingewiesen. Grundsätzlich praktizieren wir die sogenannte Bauchatmung, bei der durch die Nase tief in die Brust und dann in den Bauch eingeatmet wird. Der Bauch wölbt sich dabei wie eine Kugel nach außen. So nutzen wir das volle Lungenvolumen aus, belüften unsere Lunge optimal und führen unserem Körper den größtmöglichen Sauerstoff zu.

Ich habe diese Einführung so kurz wie möglich gehalten und verzichte mit Absicht auf endlose theoretische Ausführungen zum Qigong und der traditionellen chinesischen Medizin. Das haben viele andere Bücher in ganzer Bandbreite schon getan und ich wollte nicht noch ein Buch veröffentlichen, das die ersten 150 Seiten das gleiche

Thema zum x-ten Male auswalzt. Hier geht es in erster Linie um die Vorstellung und das Erlernen der Form.

Ich habe versucht, möglichst jeden kleinen Zwischenschritt im Bild festzuhalten und zu beschreiben, so dass allein mit diesem Buch ein Kennenlernen und eine Rohpraktizierung der Form möglich sein sollten. Der letzte Feinschliff kann dann durch die Unterrichtung eines erfahrenen Meisters eines anerkannten Verbandes erfolgen. Dieses Buch sollte also als Vorbereitung oder Begleiter zu einem Kurs gesehen werden, was ja letztendlich für jedes Lehrbuch gilt.

Ich wünsche viel Spaß und Erfolg beim Üben!

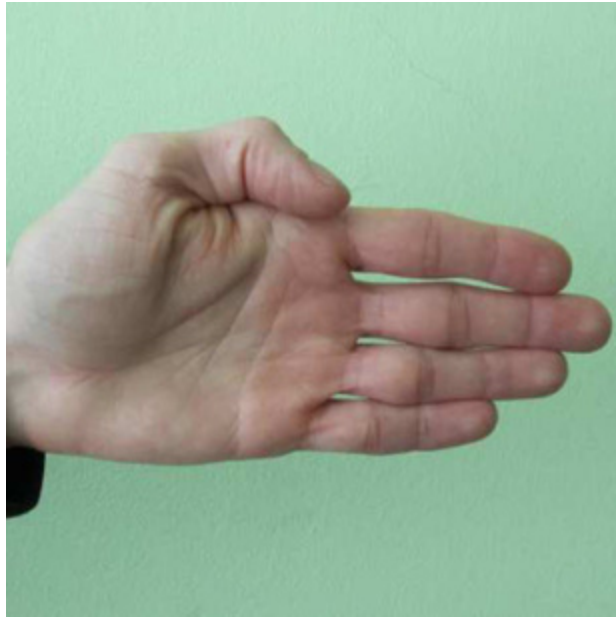


**Stefan Wahle, Lehrer für Qigong**

## **2. Grundhaltungen**

### **2.1. Handhaltungen**

#### **Die Faust 1**





2

Das richtige Formen einer Faust ist in allen Kampfkünsten eine der wichtigsten Grundlagen, allein schon, um eigene Verletzungen zu vermeiden. Als erstes werden die vier Finger eingerollt.

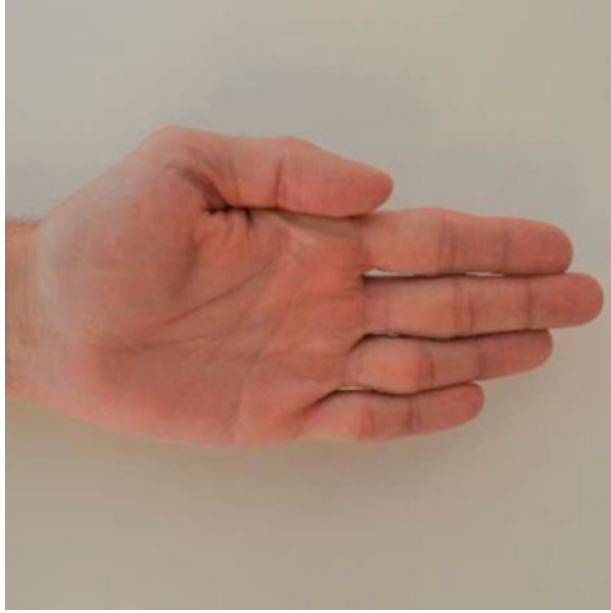




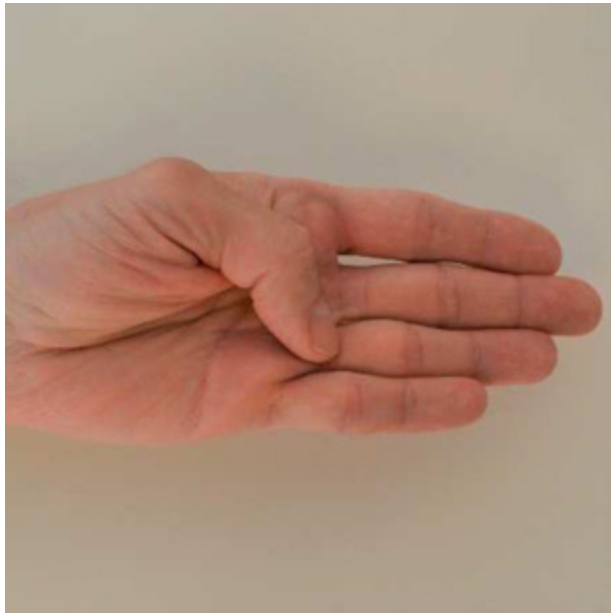
3

Sind die vier Finger eingerollt, wird der Daumen an der Seite mit angewinkelten Gelenken angelegt.

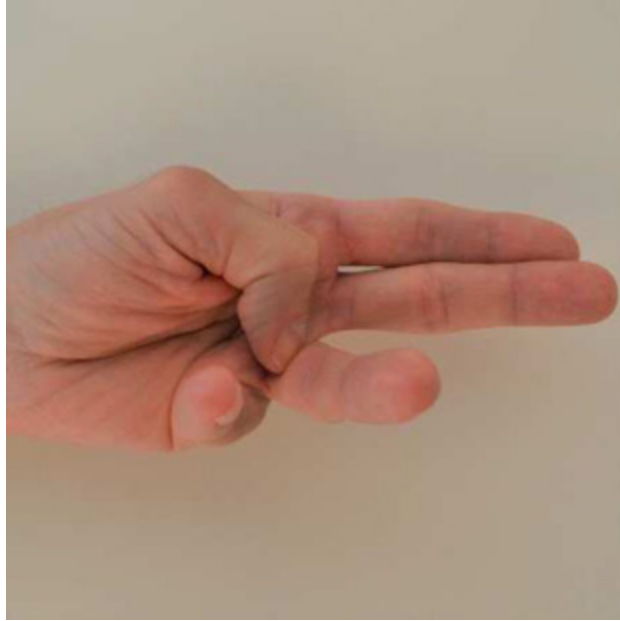
## **Die Faust 2 (Wo Gu)**



4



5



6



7

Wir legen den Daumen mit der Spitze an das Grundgelenk des Ringfingers ([Bilder 4 - 5](#)). Dann rollen wir die Finger nacheinander beginnend mit dem kleinen Finger ein und umschließen den Daumen, um die Faust „Wo Gu“ zu bilden ([Bilder 6 - 7](#)).



8

## **Die Hakenhand**

Die Fingerspitzen der nach unten gestreckten Finger berühren sich. Das Handgelenk ist gebeugt.



9

## **Das Weidenblatt**

Bei der Handhaltung „Weidenblatt“ sind die vier Finger gestreckt und liegen eng zusammen. Der Daumen ist angelegt.



10

## **Neutrale Handhaltung**

Bei der neutralen Handhaltung sind alle Finger gestreckt und leicht voneinander abgespreizt.



11

## **Handflächenhaltung Übung 2**

Alle Finger sind gestreckt, der Mittelfinger leicht nach unten zeigend, die anderen Finger leicht nach oben.



12

## **Das Tigermaul**

Beim Tigermaul sind die vier Finger gestreckt und liegen eng zusammen. Der Daumen ist im 90°-Winkel von der Hand abgespreizt.

Durch diese Abspreizung wird der Name „Tigermaul“ begründet.



13

## **Übereinander liegende Hände**

Die beiden Hände werden als Weidenblätter übereinander auf den Bauchnabel gelegt. Dabei liegt die linke Hand unten.

## 2.2. Beinstellungen



14

### **Ausgangsstellung**

Bei dieser Stellung stehen beide Füße zusammen und zeigen nach vorne. Die Arme hängen rechts und links am Körper anliegend herab. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Der Blick ist nach vorne gerichtet.





15

## **Neutralstellung**

In dieser Stellung stehen die Füße etwa schulterbreit auseinander und zeigen nach vorne. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Knie sind locker und nur minimal gebeugt.



16 a.A. von [Bild 15](#)

Hier sehen wir die seitliche Ansicht der Neutralstellung mit minimal gebeugten Kniegelenken.



17

## **Abgesenkte Neutralstellung**

Wir befinden uns in der Neutralstellung, beugen die Knie und senken dabei das Gesäß, als wenn wir uns hinsetzen wollten.



18 seitliche Ansicht von [Bild 17](#)

Die Kniegelenke sind deutlich stärker gebeugt als auf [Bild 16](#).

Der Oberkörper bleibt dabei gerade und senkrecht.