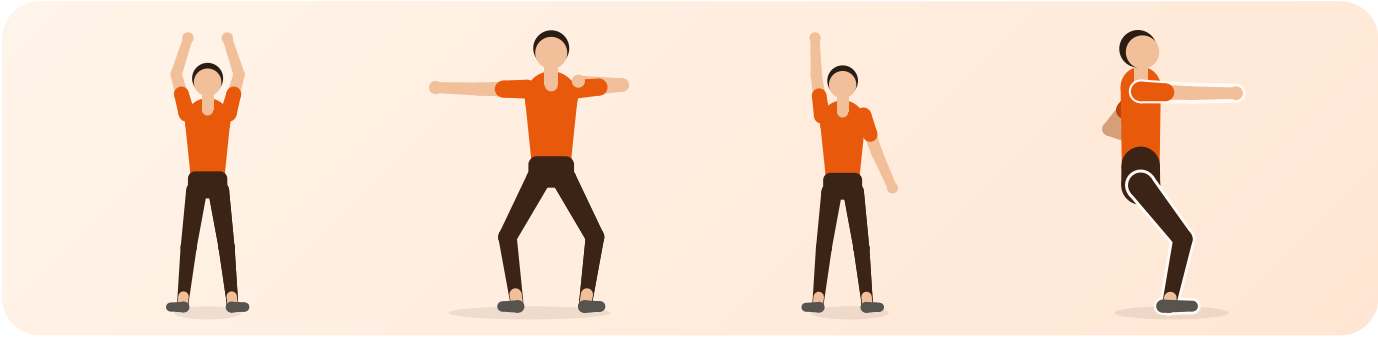
Qi Gong Übungen
Die Acht Brokate

Die bekannteste Qi-Gong-Folge der Welt: acht ruhige Übungen für Beweglichkeit, Kraft und Gelassenheit. Mit Bildern, Atemhinweisen, Varianten im Sitzen für Seniorinnen und Senioren und einem Übungsplan.



Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre. Langsame Bewegungen, ruhiges Atmen und Konzentration gehören zusammen. Die „Acht Brokate" (Ba Duan Jin) sind eine der ältesten und beliebtesten Übungsfolgen.

Sie lockern Wirbelsäule und Gelenke, kräftigen die Beine, verbessern die Haltung und helfen beim Abschalten.

Grundhaltung

- Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt
- Becken locker, Rücken lang
- Schultern sinken, Kopf ist aufgerichtet
- Durch die Nase atmen, ohne zu pressen
- Jede Bewegung so langsam wie ein Atemzug

Die 8 Übungen

1	Mit beiden Händen den Himmel stützen	S. 2
2	Den Bogen spannen	S. 2
3	Himmel und Erde trennen	S. 2
4	Zurückschauen	S. 2
5	Kopf und Rumpf schwingen	S. 3
6	Mit den Händen die Füße fassen	S. 3
7	Fäuste ballen mit kraftvollem Blick	S. 3
8	Auf den Zehen wippen	S. 3

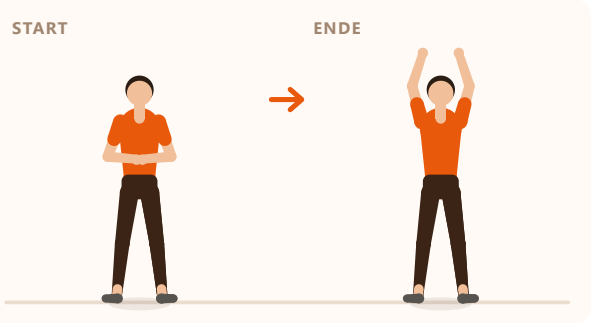
Kurz zur Sicherheit: Bewege dich nur im schmerzfreien Bereich. Bei Bluthochdruck, Schwindel, Rücken- oder Knieproblemen die Bewegungen kleiner machen und vorher ärztlich abklären. Wer unsicher steht, übt im Sitzen.

Die Brokate 1 bis 4

1 Mit beiden Händen den Himmel stützen

6–8×

Trainiert: Wirbelsäule, Schultern, Atmung



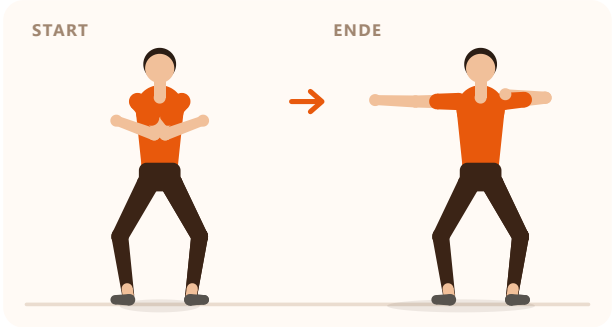
1. Die Hände liegen mit den Handflächen nach oben vor dem Bauch, die Finger zeigen zueinander.
2. Mit dem Einatmen steigen die Hände vor dem Körper nach oben. Über dem Kopf drehst du die Handflächen zum Himmel und streckst dich.
3. Mit dem Ausatmen sinken die Arme seitlich herab.

Achte darauf: Beim Strecken nicht ins Hohlkreuz gehen. Der Blick folgt den Händen nur, wenn der Nacken es erlaubt.

2 Den Bogen spannen

4× je Seite

Trainiert: Beine, Brustkorb, Schultern



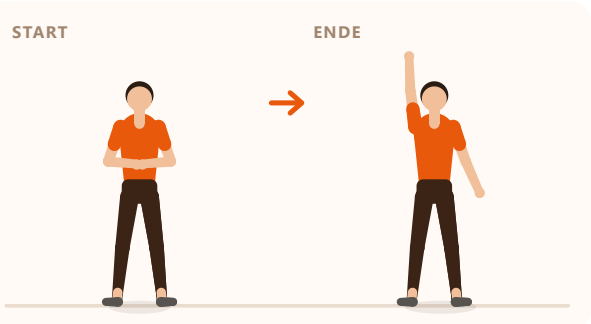
1. Geh in einen breiten Stand, die Knie sind gebeugt (Reiterstand). Die Hände kreuzen vor der Brust.
2. Eine Hand schiebt zur Seite, als würdest du einen Bogen halten. Die andere zieht die Sehne zur Brust.
3. Zurück zur Mitte und zur anderen Seite.

Achte darauf: Den Reiterstand nur so tief, wie es für die Knie angenehm ist.

3 Himmel und Erde trennen

4× je Seite

Trainiert: Flanken, Schultern, Bauchraum



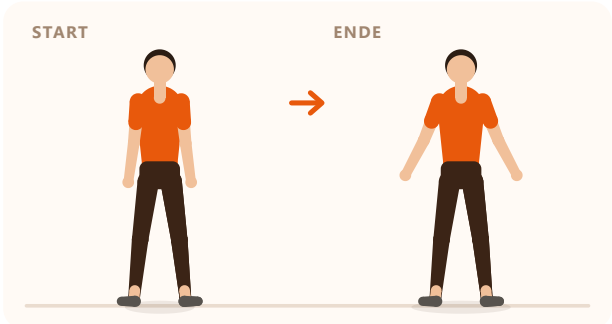
1. Die Hände liegen vor dem Bauch.
2. Eine Hand steigt nach oben und drückt die Handfläche zum Himmel. Die andere drückt gleichzeitig neben der Hüfte zur Erde.
3. Hände vor dem Bauch zusammenführen und Seite wechseln.

Achte darauf: Beide Hände drücken gleichzeitig – oben und unten wie zwei Gegenpole.

4 Zurückschauen

4× je Seite

Trainiert: Nacken, Schultern, Augen



1. Steh aufrecht, die Arme hängen locker.
2. Dreh den Kopf langsam zur Seite und schau über die Schulter nach hinten. Die Arme öffnen sich leicht, Handflächen nach außen.
3. Langsam zurück zur Mitte und zur anderen Seite.

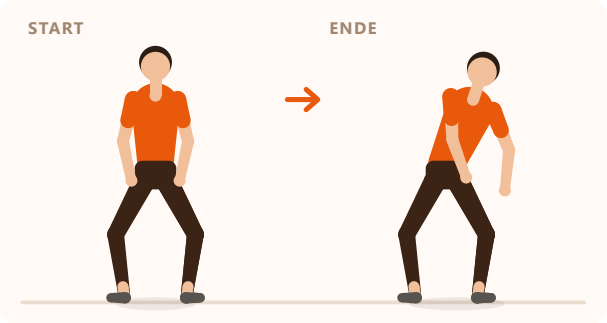
Achte darauf: Nur so weit drehen, wie es ohne Ziehen im Nacken geht.

Die Brokate 5 bis 8

5 Kopf und Rumpf schwingen

3× je Seite

Trainiert: Hüfte, Rumpf, Beine



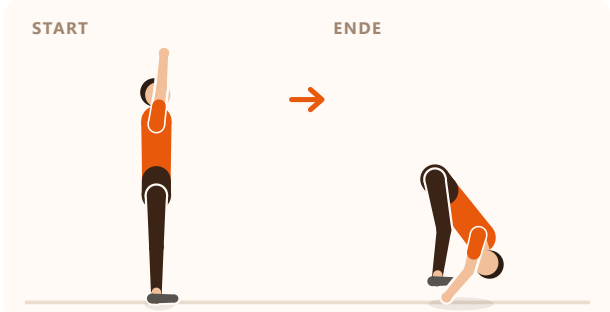
1. Steh im Reiterstand, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln.
2. Neig den Oberkörper zur Seite und führ ihn in einem großen Bogen über vorn zur anderen Seite.
3. Langsam aufrichten und die Richtung wechseln.

Achte darauf: Bei Rückenproblemen den Bogen klein halten oder diese Übung weglassen.

6 Mit den Händen die Füße fassen

4–6×

Trainiert: Rückseite der Beine, Rücken



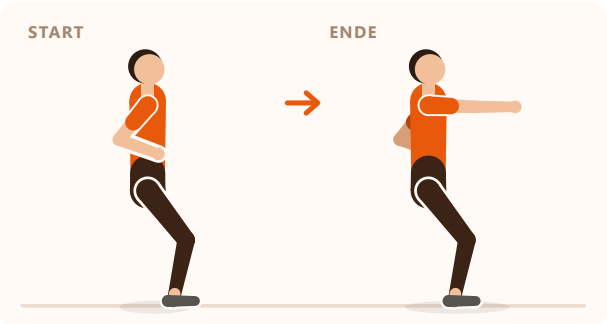
1. Streck die Arme nach oben.
2. Roll langsam nach vorn ab und lass die Hände an der Rückseite der Beine entlang nach unten gleiten.
3. Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.

Achte darauf: Die Knie dürfen gebeugt sein. Bei Bluthochdruck oder Schwindel nur bis zu den Knien gehen.

7 Fäuste ballen mit kraftvollem Blick

4× je Seite

Trainiert: Beine, Arme, Kraft



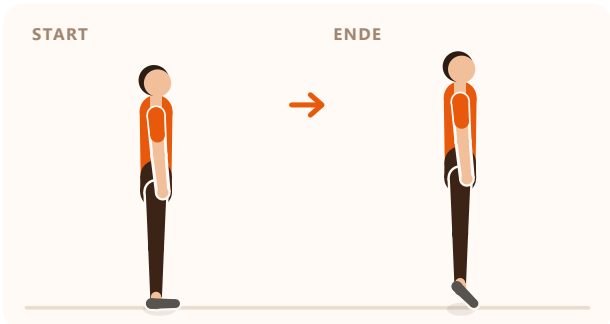
1. Steh im Reiterstand, die Fäuste liegen an den Hüften.
2. Stoß eine Faust langsam und kraftvoll nach vorn, der Blick ist wach und konzentriert.
3. Faust öffnen, zurückziehen und Seite wechseln.

Achte darauf: Kraft, aber keine Hektik: Die Bewegung bleibt langsam und kontrolliert.

8 Auf den Zehen wippen

7×

Trainiert: Waden, Gleichgewicht, ganzer Körper



1. Steh mit geschlossenen Füßen, die Arme hängen locker.
2. Heb die Fersen an und halte kurz die Balance.
3. Lass die Fersen locker fallen, sodass ein sanftes Rütteln durch den Körper geht.

Achte darauf: Sanft aufsetzen. Bei Knie- oder Rückenproblemen die Fersen nur langsam absenken.

Übungsplan und Varianten für Senioren

die ganze Folge dauert etwa 12–15 Minuten

Brokat	Wiederholungen	Atmung	Im Sitzen möglich?
1 Himmel stützen	6–8×	heben = ein, sinken = aus	ja, ganz genauso
2 Bogen spannen	4× je Seite	spannen = ein	ja, ohne Reiterstand
3 Himmel und Erde trennen	4× je Seite	drücken = ein	ja
4 Zurückschauen	4× je Seite	drehen = ein	ja
5 Kopf und Rumpf schwingen	3× je Seite	neigen = aus	ja, kleiner Bogen
6 Füße fassen	4–6×	abrollen = aus	ja, Hände zu den Knien
7 Fäuste ballen	4× je Seite	stoßen = aus	ja
8 Auf den Zehen wippen	7×	heben = ein	im Sitzen Fersen heben

Qi Gong für Senioren

- Alle Brokate gehen auch auf einem stabilen Stuhl
- Im Stehen: Stuhl in Reichweite stellen
- Reiterstand nur andeuten – Knie leicht gebeugt reicht
- Lieber weniger Wiederholungen, dafür täglich
- Augen nur schließen, wenn du sicher sitzt

Wann üben?

- Morgens zum Wachwerden: Brokat 1, 2, 3 und 8
- Am Schreibtisch: Brokat 1 und 4 im Sitzen
- Abends zum Abschalten: ganze Folge, sehr langsam
- Nach dem Essen eine halbe Stunde warten

Drei Wochen zum Abhaken

Tag 1 Qi Gong	**Tag 2** Qi Gong	**Tag 3** Qi Gong	**Tag 4** Qi Gong	**Tag 5** Qi Gong	**Tag 6** Qi Gong	**Tag 7** Ruhetag
Tag 8 Qi Gong	**Tag 9** Qi Gong	**Tag 10** Qi Gong	**Tag 11** Qi Gong	**Tag 12** Qi Gong	**Tag 13** Qi Gong	**Tag 14** Ruhetag
Tag 15 Qi Gong	**Tag 16** Qi Gong	**Tag 17** Qi Gong	**Tag 18** Qi Gong	**Tag 19** Qi Gong	**Tag 20** Qi Gong	**Tag 21** Ruhetag