

Qigong-Wirkungen

Die acht Brokatübungen gehören zu den klassischen Übungsreihen des Qigong! Schon in der Song-Dynastie (960-1279 n. Chr.) waren 64 verschiedene schriftliche Ausgaben von den „Acht Brokaten“ bekannt, ein Zeichen wie weit verbreitet diese Übungsreihe bereits damals war.

Unterrichtet wird die Version nach Meister Zhuo Da Hong, der in China sehr populär ist. Die Übungen dieser Version sind relativ einfach zu erlernen – und trotz ihrer Einfachheit hat diese Übungsreihe ihre volle Wirksamkeit erhalten.

Die acht Brokatübungen gehören zur Qigong-Gattung Daoyin, bei der es vor allem ums Dehnen und Strecken der Muskeln und Sehnen geht.

Die Acht Brokate wirken hervorragend auf die Muskeln und Bänder sowie auf die Wirbelsäule. Sie fördern die Stabilität, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und können Fehlhaltungen der Wirbelsäule korrigieren. Insbesondere bei Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom und Rückenschmerzen zeigen sie eine deutlich lindernde Wirkung. Ferner können sie die Atem-, Herz-Kreislauf- und Verdauungsfunktion verbessern, beruhigend und ausgleichend auf unsere Psyche wirken und die Konzentrationsfähigkeit stärken.