

# Die 8 Brokatübungen im Stehen

nach Prof. Jiao Guorui

## Vorbereitungsübungen

1. Vorbereitungshaltung: **Hängende Arme mit aufspannender Kraft**
2. Übergang von der 1. zur 2. Vorbereitungshaltung: **Die 5 Finger zeichnen das Taiji**
3. 2. Vorbereitungshaltung: **Zwei Bälle ins Wasser drücken**
4. Übergang von der 2. zur 3. Übergangshaltung: **Die 5 Finger zeichnen das Taiji**
5. 3. Vorbereitungshaltung: **Tragen und Umfassen**

## Hauptübungen:

1. **Halte das Universum mit beiden Händen und reguliere die 3 Erwärmer**
2. **Nach links und rechts den Bogen spannen, als wolle man auf einen großen Vogel schießen**
3. **Einen Arm heben, um Milz und Magen zu regulieren**
4. **Blicke zurück auf die 5 Übertreibungen und die 7 schädlichen Einflüsse**
5. **Die Arme aufspannen, in den Pferdschritt gehen und das Herzfeuer vertreiben**
6. **Mit beiden Händen die Füße fassen, um die Nieren zu stärken**
7. **Mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren**
8. **Laß dich 7x auf die Fersen fallen und vertreibe alle Krankheiten**

## Abschlussübungen: Einbringen der Ernte

1. Abschlussübung: **Reibe den Shenshu**
2. Abschlussübung: **Schließe den Dai Mo**
3. Abschlussübung: **Reibe das Dan Tien**
4. Abschlussübung: **Wasche die Laogong**
5. Abschlussübung: **Führe das Qi zum Ursprung zurück**

靜者法則，動者安領。  
醒勢維簡，其理至深。

焦國瑞  
五九年十月