



Zusammengestellt vom Zentrum für Gesundheits-Qigong  
des Nationalen Hauptsportamtes

Chinesisches Gesundheits-Qigong

# Ba Duan Jin



VERLAG FÜR FREMDSPRACHIGE LITERATUR

Chinesisches Qigong für die Gesundheit

# Ba Duan Jin

Zusammengestellt von der Chinesischen Gesellschaft  
für Gesundheit und Qigong



Verlag für fremdsprachige Literatur Beijing

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

八段锦: 德文/国家体育总局健身气功管理中心编.

北京: 外文出版社, 2012年

(健身气功丛书)

ISBN 978-7-119-05433-9

I.八... II.国... III.八段锦-德文 IV. G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2008 ) 第114203号

德文翻译: Dorian Liedtke

德文审定: 任树银

责任编辑: 杨春燕 杨璐

印刷监制: 张国祥

## 健身气功——八段锦

国家体育总局健身气功管理中心 编

©2012 外文出版社有限责任公司

出版发行:

外文出版社有限责任公司 ( 中国北京百万庄大街24号 100037 )

<http://www.flp.com.cn>

电 话: 008610-68320579 ( 总编室 )

008610-68995852 ( 发行部 )

008610-68327750 ( 版权部 )

制 版: 北京维诺传媒文化有限公司

印 刷: 北京外文印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 4.25

2012年8月第1版第3次印刷

( 德文 )

ISBN 978-7-119-05433-9

07000 ( 平装 )

14-G-3788P

---

版权所有 侵权必究 有印装问题可随时调换

# Inhalt

<b>Kapitel I Ursprung und Entwicklung</b> -----	1
<b>Kapitel II Charakteristika</b> -----	5
<b>Kapitel III Tipps für die Praxis</b> -----	9
<b>Kapitel IV Schrittweise Beschreibung der Übungen</b> -----	13
<b>Teil 1 Handhaltungen und die Grundstellung</b> -----	14
Grundlegende Handhaltungen-----	14
Die Grundstellung der Beine-----	15
<b>Teil 2 Die Übungen (illustriert)</b> -----	16
Ausgangsposition-----	16
Übung 1: Die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen hochhalten, um die inneren Organe zu regulieren-----	19
Übung 2: Als Bogenschütze posieren, der links- und rechtshändig schießt -----	22

Übung 3: Einen Arm emporhalten, um die Funktion von Milz und Magen anzupassen -----	27
Übung 4: Nach hinten schauen, um pathogene Faktoren zu verjagen -----	30
Übung 5: Den Kopf wiegen und den Körper senken, um das Herz-Feuer zu vertreiben -----	34
Übung 6: Die Hände am Rücken herabbewegen und die Füße berühren, um die Nieren und Taille zu stärken -----	40
Übung 7: Die Fäuste ausstrecken und wütend mit den Augen starren, um die Kraft zu stärken -----	44
Übung 8: Die Fersen heben und senken, um Krankheiten zu heilen -----	49
Abschlussposition-----	51
<b>Anhang: In dem Buch erwähnte Akkupunkte-----</b>	<b>53</b>

# *Kapitel I*

## **Ursprung und Entwicklung**



**G**ao Lian, ein Gelehrter der Ming-Dynastie (1368–1644), schrieb in seinem Werk *Acht Aspekte der Gesundheitspflege* (遵生八笺): „Wird es zwischen ein Uhr morgens und zwölf Uhr Mittags ausgeübt, bringt Ba Duan Jin die Ausübenden in Harmonie mit dem Universum.“ Jin bezeichnet auf Chinesisch etwas glänzendes und schönes, wie zum Beispiel Brokat. Es kann aber auch einen Satz gesundheitsfördernder Übungen – so perfekt, wie ein Tuch aus Seide – beschreiben.

Der Begriff Ba Duan Jin taucht erstmals in dem Buch *Mitschriften eines Zuhörers – Eine Auswahl übernatürlicher chinesischer Geschichten* (夷坚志) von Hong Mai aus der Südlichen Song-Dynastie (1127–1279) auf. In dem Buch heißt es: „Li Siju wurde 1117 als Beamter mit der Aufgabe betraut, sich um das tägliche Leben des Kaisers zu kümmern. (...) Er begann, um Mitternacht aufzustehen, saß dann dort und übte sich in tiefer Atmung und Selbstmassage, wie im sogenannten Ba Duan Jin.“ Hieraus ist ersichtlich, dass die Übungen in China bereits zu der damaligen Zeit beliebt waren.

Ba Duan Jin kann in zwei Grundpositionen praktiziert werden: stehend und sitzend. Da die Ausübung im Stehen einfacher und beliebter ist, bildet in diesem Buch dieser Stil die Grundlage für das Er-

lernen von Ba Duan Jin.

In der Ming- und Qing-Dynastie (1644–1911) entwickelte sich der stehende Stil des Ba Duan Jin zu einer äußerst beliebten Übung. In der Qing-Dynastie erschien ein Buch mit dem Titel *Neu herausgegebene Illustrationen für Gesundheit und Fitness – Ba Duan Jin*. Es war das erste Werk, das sich der Illustration des stehenden Stils von Ba Duan Jin widmete. In dem Buch wird in einem Lied empfohlen: „Die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen hochhalten, um die inneren Organe zu regulieren. Als Bogenschütze posieren, der links- und rechtshändig schießt. Einen Arm emporhalten, um die Funktion von Milz und Magen anzupassen. Nach hinten schauen, um pathogene Faktoren zu verjagen. Den Kopf wiegen und den Körper senken, um das Herz-Feuer zu vertreiben. Die Hände am Rücken herabbewegen und die Füße berühren, um die Nieren und Taille zu stärken. Die Fäuste ausstrecken und wütend mit den Augen starren, um die Kraft zu stärken. Die Fersen heben und senken, um Krankheiten zu heilen.“ Aus dem Lied geht hervor, dass Ba Duan Jin bereits damals zu einem vollständigen Satz an Übungen zur Verbesserung der Gesundheit zusammengestellt wurde.

Im Verlauf der Entwicklung von Ba Duan Jin entstanden zahlreiche Schulen. Allgemein gesagt gibt es zwei Hauptschulen: Die südliche und die nördliche Schule. Die südliche Schule ist „sanfter“ und führt Bewegungen hauptsächlich stehend aus, während die nördliche Schule „härter“ ist und häufig die Reiterhaltung nutzt. Dokumentationen und ihren Bewegungsabläufen zufolge haben sie denselben Ursprung und sich gegenseitig beeinflusst. Die beiden Stile werden tendenziell immer ähnlicher.

Es gibt unterschiedliche Ansichten zu der Frage, wer Ba Duan Jin erfunden hat und wann dies geschah. Aber es scheint klar zu sein,

dass Ba Duan Jin im Verlauf der Jahrhunderte von weiteren Beiträgen von Gesundheitsspezialisten und Praktikern profitiert hat.

In den 1970er Jahren wurde in einem Familienfriedhof eines hohen Beamten bei Changsha in Zentralchina eine Brokatmalerei aus der Zeit der Han-Dynastie (206 v. Chr.–220 n. Chr.) mit dem Titel *Diagramme für körperliche Übungen und Atemübungen* entdeckt. Die Malerei beschreibt vier Bewegungen für Körper und Gliedmaßen, die denen der modernen Ba Duan Jin Übungen sehr ähnlich sind: „Als Bogenschütze posieren, der links- und rechtshändig schießt“, „Einen Arm emporhalten, um die Funktion von Milz und Magen anzupassen“, „Die Hände an Rücken und Beinen herabbewegen und die Füße berühren, um die Nieren und Taille zu stärken“ und „Die Fersen heben und senken, um Krankheiten zu heilen.“ Ähnliche Darstellungen sind auch in dem Buch *Über die Pflege der geistigen Gesundheit und die Verlängerung der Lebensspanne* (养性延命录) von Tao Hongjing zu finden, der in der Zeit der Südlichen und Nördlichen Dynastien (420–589) lebte.

# *Kapitel II*

## **Charakteristika**



## **Sanft, langsam, sacht und gleichmäßig**

Die Bewegungen sollten sanft, entspannt und elegant sein und auf Grundlage einer ausbalancierten Körperhaltung, in einer runden und fließenden Weise und mit einer klaren Unterscheidung zwischen Substanziellem und Substanzlosem durchgeführt werden. Die Wirbelsäule leitet Bewegungen durch den ganzen Körper. Die Übungen sollten ohne Zögern, in einer natürlichen Art und unter wohl-koo-ordinierten Bewegungen des Ober- und des Unterkörpers sowie in einem angemessenen Tempo durchgeführt werden.

Die Bewegungen sollten fortlaufend sein, wie fließendes Wasser oder treibende Wolken, um Körper und Geist des Ausübenden zur Ruhe zu bringen. Während der Übung darf es keine Unterbrechungen geben, auch nicht bei dem Wechselspiel zwischen Substanziellem und Substanzlosem. Dies hilft, den inneren Kreislauf der Lebensenergie zu beruhigen und Gesundheit und Fitness zu verbessern.

## **Rhythmische Kombination von Entspannung und Anspannung sowie Dynamik und Trägheit**

Entspannung erfordert einen spannungsfreien Zustand der Muskeln, Gelenke und des zentralen Nervensystems. Geleitet vom Geist sollte die Atmung sanft, das Herz ruhig und der Körper entspannt

sein. Allerdings sind ein korrekter Stand und eine korrekte Haltung für die Entspannung unabdingbar, die von außen nach innen vertieft werden sollte.

Kraft bezeichnet die notwendige rationale Kraft, die insbesondere zwischen dem Ende der vorhergehenden und dem Beginn der neuen Übung nötig ist. Dies ist zum Beispiel der Fall bei der Bewegung der Hand in „Die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen hochhalten, um die inneren Organe zu regulieren“, der Reiterhaltung des Bogenschützen in „Als Bogenschütze posieren, der links- und rechtshändig schießt“, beim Emporhalten des Arms in „Einen Arm emporhalten, um die Funktion von Milz und Magen anzupassen“, den Bewegungen des Kopfes und der Arme in „Nach hinten schauen, um pathogene Faktoren zu verjagen“, dem Strecken der Fäuste in „Die Fäuste ausstrecken und wütend mit den Augen starren, um die Kraft zu stärken“ sowie der Bewegung des Kopfes und dem Zurückziehen der Zehen und des Hinterns in „Die Fersen heben und senken, um Krankheiten zu heilen“

Kraft ist nur für einen Moment bei der Änderung der Bewegungsabläufe erforderlich. Zu jedem anderen Zeitpunkt sollte der Körper entspannt sein. Eine gute Kombination von Kraft und Entspannung oder Dynamik und Trägheit hilft, das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang zu wahren, die von der traditionellen chinesischen Medizin als die beiden gegensätzlichen und miteinander in Wechselwirkung stehenden grundlegenden Aspekte des Körpers beschrieben werden. Außerdem hilft sie, die Zirkulation in den Kanälen und Seitenwegen sowie die Bewegung der Gelenke und die Funktion des Blutkreislaufs zu verbessern. Dies alles hat positive Auswirkungen auf die Kräftigung des Körpers und die Verbesserung der Gesundheit.

Dynamik und Trägheit sind der äußere Ausdruck von Körperbewegung. Dynamik verlangt von dem Übenden, seine Bewegungen, unter Leitung des Geistes, in einer flexiblen, lebendigen, gleichmäßigen und natürlichen Weise auszuführen.

Trägheit bedeutet, dass der Übende auch einen Zustand der Ruhe bewahren sollte, wenn zwischen zwei Bewegungen die Anwendung von Kraft erforderlich ist. Dies gilt insbesondere für die langsame Kraftanwendung bei den oben genannten Bewegungen. Ein äußeres Verharren unterbricht den inneren Kreislauf auch bei angespannten Muskeln nicht.

## **Geist und Körper vereinen, um Lebenskraft zu kultivieren**

Der Begriff Geist bezeichnet im Qigong den geistigen Zustand und das normale Bewusstsein sowie vom Geist und den Gedanken geleitete Körperbewegungen. „Der Geist regiert die Verfassung, und die Verfassung bildet die Grundlage des Geistes“. Beide bilden gemeinsam eine interaktive und sich gegenseitig fördernde Ganzheit, die durch Harmonie und Symmetrie in allen Bewegungen und zwischen ihnen charakterisiert ist. Ba Duan Jin ist bekannt für seine geschmeidigen und angenehmen Körperhaltungen und seine Bewegungen werden mit einer tiefen inneren Kraft vollzogen. Ba Duan Jin kombiniert auf natürliche Weise Bestimmtheit und Sanftheit, wobei ein konzentrierter Geist einem dynamischen Körper folgt. Die Übungen wirken durch das Wechselspiel von Substanz und Substanzlosem.

Das Ziel der Übungen ist, durch geistige Kultivierung und körperliche Übungen die Zirkulation der inneren Energie zu steigern und Gesundheit und Fitness zu fördern. Während der Übungen ist eine tiefe und natürliche Atmung ohne jeglichen Zwang erforderlich.

# ***Kapitel III***

## **Tipps für die Praxis**



## **Sei entspannt, ruhig und natürlich**

Mit einem entspannten Geist ist es leichter, psychologischen und physiologischen Stress abzubauen. Ein entspannter Körper kann Muskeln, Gelenke und Organe besser aufeinander abstimmen. Eine derartige zweifache Entspannung zu erreichen, ist ein progressiver, von innen nach außen verlaufender Prozess, bei dem Körper, Atem und Geist von jedem Hemmnis befreit werden. Ein friedlicher Geist und eine ruhige Stimmung bedeuten vollständige Konzentration auf die Übung, ohne jede Ablenkung. Entspannung und Ruhe ergänzen sich gegenseitig und sind voneinander untrennbar.

Natürlichkeit bedeutet, dass Körper, Atem und Geist ohne jeden Zwang funktionieren. Anstatt den Dingen ihren Lauf zu lassen, erfordert Natürlichkeit, dass alle Übungen entsprechend der Vorgaben durchgeführt werden, bei unbewusster und nicht erzwungener Atmung und von äußeren Reizen unbeeinflusst. Dieser Zustand wird im Verlauf gewissenhafter Praxis der Übungen erreicht.

## **Sei genau aber flexibel**

Genauigkeit erfordert, dass die Körperhaltungen und die Herangehensweise den Anforderungen und Bestimmungen entsprechen. Hauptziel des Anfängers ist, das Einnehmen der korrekten Ausgangs-

position zu üben. Dies kann durch das Einnehmen der stehenden Haltung erreicht werden, wobei die Dauer dem persönlichen Gesundheitszustand angepasst wird. Anschließend sollten die Richtungen und Winkel der Bewegungen sorgfältig nachvollzogen und die Methoden der Kraftanwendung intensiv geübt werden.

Der körperliche Zustand der Ausübenden, besonders der Älteren und Gebrechlichen, sollte bei der Anpassung der Intensität der Übungen berücksichtigt werden.

## **Nach einem optimalen Zustand durch Übung streben**

Die Übung ist der Prozess, der körperliche Bewegung, Anpassung des psychischen Zustands und Atmung verbindet. Dabei wird großer Wert darauf gelegt, einen entspannten, angenehmen und natürlichen Zustand des Geistes und des Körpers nach dem Training zu erreichen. Die Intensität der Körperhaltungen und die Bewegungen sowie die Kraftanwendung sollten den körperlichen Bedingungen des Ausübenden angepasst werden, damit schrittweise eine korrekte Durchführung der Übungen erreicht werden kann. Dasselbe gilt für die Anpassung der Atmung.

Übung soll stets zugunsten eines optimalen körperlichen und geistigen Zustands geschehen. Dauer, Anzahl der Wiederholungen und Intensität der Bewegungen sollten vor der Übung gut geplant werden, um ein angemessenes Gleichgewicht zwischen Geist, Körper und der Zirkulation der inneren Energie (Qi) zu erreichen. Ein gutes Ergebnis durch Training ist auch mit dem persönlichen Alltagsleben verbunden. Regelmäßig essen und trinken und ein maßvolles Leben führen sowie optimistisch sein – das wird die Wirkung der Übungen verstärken und die Gesundheit der Übenden verbessern.

## **Abgestufter Fortschritt**

Anfänger werden zu Beginn möglicherweise unter schmerzenden Muskeln und Gelenken leiden, aber wenn sie sich die korrekte Körperhaltungen angewöhnen und bei der Durchführung der Übungen eine angemessene Kontrolle walten lassen, dann werden derartige Symptome allmählich verschwinden.

Für Anfänger ist natürliche Atmung empfehlenswert. Mit der tiefen Atmung kann begonnen werden, wenn die grundlegenden Punkte bewältigt sind und eine Koordination zwischen Bewegung und Atmung erforderlich wird.

Die Auswirkungen der Übungen können von Person zu Person unterschiedlich sein. Aber bei einer vernünftigen Trainingsmethode, einem angemessenen Übungsumfang und kontinuierlicher Praxis wird jeder allmählich von dem anfänglich schmerzhaften Stadium zu einem tieferen Verständnis der grundlegenden Punkte und Details des Ba Duan Jin gelangen und die Ebene der natürlichen Kombination von Bewegung, Atmung und Geist erreichen.