



## Die Acht Brokate (als Tai Chi-Übung)

1. Den Himmel stützen  
Hände vom unteren Dantien (Bauch) ausgehend – Handflächen nach oben bis auf Brusthöhe führen, Hände verschränken, Handflächen über vorn wenden und nach oben führen, dabei auf die Zehenspitzen kommen, lösen und Hände nach unten zur Hosennaht führen
2. Den Bogen spannen  
auf das rechte Bein sinken, linkes Bein heben und Schritt nach links (parallel) setzen, dabei Fäuste bilden und Arme vor Brust überkreuzen – linke Hand ist außen  
linke Hand Faust öffnen, Schwerthand bilden (kleinen und Ringfinger einklappen, Daumen darüber legen, Zeige- und Mittelfinger stehen nach oben), gleichzeitig linke Handinnenfläche nach links außen wenden und das Ziel anvisieren, rechte Hand spannt den Bogen vor der Brust  
Auflösen und Hände zur Hosennaht
3. Die Wolken heben  
Hände (Handinnenflächen nach oben) von unten nach vorn und auf Brusthöhe zu den Seiten führen  
Auflösen und Hände zur Hosennaht
4. Zwei Finger in den Sumpf  
Schwerthand formen, etwas setzen die Arme (Handinnenflächen nach innen) auf Schulterhöhe und leicht nach vorn führen  
Auflösen und Hände zur Hosennaht
5. Drei Pfähle in den Boden  
Hände etwas nach außen nehmen und vorstellen, dass die Hände und der Körper drei Pfähle wären, die in den Boden ragen und dort fest verankert sind  
Auflösen und Hände zur Hosennaht
6. Die Wand stützen  
Handinnenflächen nach unten und Fingerspitzen nach vorn die Hände mit Druck nach unten bringen und gleichzeitig auf die Zehenspitzen gehen  
Auflösen – dabei Füße nach unten fallen lassen (nicht bei akuten Band-



- 2 -

- scheibenvorfall!) und Hände zur Hosennaht
7. Den Tiger mit dem bösen Blick anschauen  
auf das linke Bein sinken, rechtes Bein heben und Schritt nach rechts  
(parallel) setzen, dabei Fäuste bilden und Arme vor Brust überkreuzen –  
rechte Hand ist außen  
nach rechts böse den Tiger anschauen und gleichzeitig die Fäuste etwas  
voneinander entfernen mit der Vorstellung, das Qi (Energie) zu mehren  
Auflösen und Hände zur Hosennaht
  8. Den großen Zeh des Buddhas greifen  
nach vorn beugen und die großen Zehen Buddhas greifen, dabei  
vorstellen wie Energie Richtung Bauch und Nieren gebracht wird  
Auflösen und Hände zur Hosennaht

Abschluß: Hände über Kreuz vorm unteren Dantien und nachspüren