



Jiao.Guorui: Nach links den Bogen spannen, als wollte man auf einen großen Vogel schießen

Bilder und Texte zum Teil aus dem Buch  
Jiao Guorui: Die 8 Brokatübungen  
und von der Homepage der Medizinischen  
Gesellschaft für Qigong Yangsheng:

[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

**Dr. med. Manfred Dittmar**  
Homöopathie Naturheilverfahren Chirotherapie  
Facharzt für Innere Medizin  
**Grafenstr.8**  
**26810 Westoverledingen-Völlenerfehn**  
**Tel.: 04961 943410**

Ich übe Qigong und Tai Chi Chuan seit  
1988 und habe von 1992 bis 1996 Kurse  
bei Prof. Jiao Guorui bei der Medizinischen  
Gesellschaft für Qigong Yangsheng in Bonn  
absolviert. In über 20 Jahren Kurstätigkeit  
habe ich hunderten von Patienten versucht,  
daoistisches Denken und Qigong nahe zu  
bringen.

氣功養生

# Qigong Yangsheng



Gesundheitsübungen der  
traditionellen chinesischen Medizin  
aus dem Übungssystem von Prof. Jiao Guorui

**Dr. med. Manfred Dittmar**

**Qigong** ist eines der bedeutenden Kulturgüter des chinesischen Volkes und ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qigong ist eine Methode zur Gesunderhaltung und Therapie, deren Besonderheit darin liegt, dass Geist, Körper und Atmung des Menschen aktiv miteinander verbunden werden. Auf diese Weise wird das „Wahre Qi“ (*Zhenqi*), die Lebensenergie, des Organismus trainiert. Damit kann kann Qigong helfen, Krankheiten vorzubeugen, den Organismus zu stärken und frühzeitiges Altern zu vermeiden. Deshalb gilt Qigong seit alters her als wichtige Maßnahme zum „Vertreiben von Krankheiten und zur Verlängerung des Lebens“.

Das von Prof. Jiao Guorui entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng stellt ein umfassendes System aus Theorie und Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens - Yangsheng - dar.

Im Spektrum der Übungsmethoden des Qigong Yangsheng werden die unterschiedlichen Kategorien, Schwerpunkte und Zugangswege zur Kultivierung des Lebens berücksichtigt (Übungen-in-Ruhe, Übungen-in-Bewegung, Methode der induzierten Bewegung).

## Die 8 Brokatübungen

Die Übungsmethode der 8 Brokate geht auf eine lange über 1000jährige Tradition zurück, sie ist seit dem chinesischen Altertum bekannt und gehört zu den am weitesten verbreiteten Methoden des Qigong in China. Der chinesische Name "Baduanjin" (wörtlich: 8 Abschnitte Brokat) deutet an, dass es sich um etwas sehr Kostbares handelt, dem Schönheit und Eleganz innewohnen.

Es werden zwei Übungsformen unterschieden: Die 8 Brokatübungen im Stehen und die 8 Brokatübungen im Sitzen. Beide Übungsreihen tragen den Namen Brokat, unterscheiden sich jedoch inhaltlich.

### Die 8 Brokatübungen - im Stehen

Die 8 Brokatübungen im Stehen eignen sich aufgrund der klaren Struktur ihrer Formen sehr gut für ein erstes Erlernen von Qigong Yangsheng. Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden und sind so geeignet zur Stärkung der Konstitution und zum Spannungsabbau. Durch klare aufgerichtete Haltungen werden Stabilität und Zentrierung gefördert. Bezüglich der Bezeichnungen und Vorstellungsbilder sind die Übungen ziel-gerichtet und benennen wesentliche Konzepte der Chinesischen Heilkunde.

Jiao Guorui: Einen Arm heben, reguliere Milz und Magen

**Bitte mitbringen:** Neugierde, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Schuhe mit dünner Sohle (wenn wir draußen üben).

**Donnerstag, Freitag und Samstag  
8.00 – 8.45 Uhr**

auf Wunsch können auch weitere Übungsstunden Do und Fr 18.15 - 19.00 Uhr und Sa 14.00 – 15.00 Uhr angeboten werden