

## Ba Duan Jin - Die Acht Brokat Übungen

Ba Duan Jin heisst "Acht Stücke Brokat". Die Übungen sind so 'edel' wie das Brokatgewand des Kaisers von China.

Die acht Brokat-Übungen dienen der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Sie sind seit dem Altertum bekannt und repräsentieren die lange Tradition der Gesundheitspflege in China. Sie sind wegen der besonderen Wirkung und der eleganten, feinen Bewegungen auch heute noch sehr beliebt.

Die einzelnen Bewegungsabläufe jeder Übung wirken durch die Dehnung und Entspannung auf jeweils unterschiedliche Meridiane. Dadurch werden die entsprechenden Organsysteme im Innern des Körpers reguliert. Die Blutzirkulation wird verbessert, die Muskulatur wird allgemein gestärkt und die Beweglichkeit wird gefördert. Die Wirkungen sind vielfältig und umfassend.

Die acht Brokat-Übungen sind sehr gut geeignet, mit den Belastungen des Alltags umzugehen und präventiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun und chronische Beschwerden erst gar nicht entstehen zu lassen.



