Acht Brokate (Ba Duan Jin)

alle 8 Übungen in der richtigen Reihenfolge

Die acht Brokate (chinesisch Ba Duan Jin) sind eine Qigong-Reihe aus acht langsamen Übungen im Stehen, in fester Reihenfolge. Ein Durchgang dauert etwa 10 bis 15 Minuten. Alle acht stehen unten zum Nachmachen.

Stand: November 2026

Die Person auf diesen Bildern gibt es nicht. Die Bilder sind mit KI erzeugt. Warum?

Bevor Sie beginnen. Üben Sie langsam und nur so weit, wie es angenehm ist. Hören Sie auf, wenn Sie Schmerzen, Schwindel oder Atemnot spüren. Bei einer Erkrankung, nach einer Operation, in der Schwangerschaft oder bei Unsicherheit fragen Sie vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Diese Seite ersetzt keinen ärztlichen Rat und keine Anleitung durch eine qualifizierte Lehrkraft.

In welcher Reihenfolge macht man die 8 Brokate?

Nr.	Was der Körper tut	Üblicher Name	Wie oft
1	Beide Hände nach oben stützen	Den Himmel stützen	6
2	Den Bogen zu beiden Seiten spannen	Den Bogen spannen	3 je Seite
3	Einen Arm heben, den anderen senken	Himmel und Erde stützen	3 je Seite
4	Über die Schulter nach hinten schauen	Nach hinten schauen	3 je Seite
5	Oberkörper neigen und kreisen	Kopf und Gesäß schwenken	3 je Seite
6	Hände abwärts zu den Füßen führen	Die Füße fassen	6
7	Fauststoß mit weit offenen Augen	Fäuste ballen	3 je Seite
8	Auf die Zehen heben, Fersen senken	Auf den Ballen aufsteigen	7

Diese Reihenfolge stammt aus der chinesischen Standardfassung „Health Qigong“ von 2003. Health Qigong heißen die Qigong-Formen, die in China ein staatlich gegründeter Verband in einheitlichen Fassungen zusammenstellt und veröffentlicht. Die Wiederholungen folgen dem Leitfaden eines chinesischen Gesundheitsamts. Andere Fassungen weichen ab: Die Rehaklinik Überruh nennt 4 bis 8 Wiederholungen und streckt die Faust zur Seite. Traditionelle Namen enthalten alte Vorstellungen über die Organe, deshalb benennen wir die Bewegung.

Wie führt man die 8 Brokate Schritt für Schritt aus?

Atmen Sie beim Heben und Öffnen ein, beim Sinken und Schließen aus. Die Bewegungen folgen veröffentlichten Auszügen aus dem Standard von Mai 2026, der auf der Fassung von 2003 aufbaut. Reiterstand heißt: Füße weiter als die Schultern, Zehen nach vorn, Knie nur so weit gebeugt, wie es angenehm bleibt. Die Übungen 5 und 6 bringen den Kopf tief, lesen Sie deshalb vorher die leichteren Fassungen weiter unten.

Grundstellung. Füße zusammen, Arme seitlich. Gewicht nach rechts verlagern, linken Fuß schulterbreit nach außen setzen. Knie beugen, Arme vor dem Nabel runden wie um einen Ball, Handflächen zum Körper.



1 Beide Hände nach oben stützen

Finger vor dem Unterbauch verschränken, Handflächen oben.

Einatmen: Beine strecken, Handflächen über den Kopf drücken, kurz nach oben schauen, dann wieder geradeaus.

Ausatmen: Knie beugen, Hände trennen und seitlich zum Bauch führen.

6-mal



2 Den Bogen zu beiden Seiten spannen

Gewicht nach rechts, linken Fuß weit nach außen setzen, Handgelenke vor der Brust kreuzen.

Einatmen: im Reiterstand die linke Hand nach links schieben, Zeigefinger oben, die rechte zur Schulter ziehen, nach links schauen.

Ausatmen: Gewicht nach rechts, linken Fuß zurückholen, Hände zum Bauch führen, dann die rechte Seite.

3-mal je Seite



3 Einen Arm heben, den anderen senken

Füße schulterbreit, Hände vor dem Bauch.

Einatmen: Beine strecken, linke Handfläche über den Kopf heben, rechte neben die Hüfte drücken.

Ausatmen: Knie beugen, beide Hände zum Bauch führen, dann Seite wechseln.

3-mal je Seite



4 Über die Schulter nach hinten schauen

Einatmen: Beine strecken, gestreckte Arme nach außen drehen, etwa 45 Grad vom Körper. Nur den Kopf langsam drehen, so weit es angenehm ist, über die linke Schulter nach hinten schauen.

Ausatmen: nach vorn schauen, Knie beugen, Handflächen neben die Hüften drücken, dann nach rechts.

3-mal je Seite



5 Oberkörper neigen und kreisen

Gewicht nach links, rechten Fuß weit nach außen setzen, Handflächen über den Kopf heben, im Reiterstand die Hände auf die Oberschenkel legen.

Ausatmen: zum rechten Fuß neigen, nur so weit es angenehm ist.

Einatmen: Oberkörper im Bogen nach links führen, zur Mitte aufrichten, dann links beginnen.

3-mal je Seite



6 Hände abwärts zu den Füßen führen

Rechten Fuß heranholen, bis die Füße schulterbreit stehen, Beine strecken, Arme über den Kopf heben, Handflächen zur Brust führen, Hände unter den Achseln zum Rücken schieben.

Ausatmen: Handflächen über Rücken und Beine nach unten gleiten lassen, dabei vorbeugen, nur so weit es angenehm ist.

Einatmen: Hände nach vorn strecken und mit den Armen langsam aufrichten.

6-mal



7 Faustst oß mit weit offenen Augen

Gewicht nach rechts, linken Fuß weit nach außen setzen, Reiterstand, Fäuste an der Taille.

Ausatmen: linke Faust langsam auf Schulterhöhe nach vorn stoßen, Blick auf die Faust.

Einatmen: Hand öffnen und kreisen, Faust schließen, zur Taille ziehen, dann rechts.

3-mal je Seite



8 Auf die Zehen heben, Fersen senken

Füße zusammen oder, für mehr Halt, hüftbreit, Arme seitlich.

Einatmen: Fersen heben, kurz oben bleiben, ohne die Luft anzuhalten.

Ausatmen: Fersen langsam sinken lassen und sanft aufsetzen.

7-mal

Abschluss. Arme etwa 45 Grad zur Seite führen, Hände übereinander auf den Unterbauch legen, kurz ruhen, Arme sinken lassen.

Woher kommen die 8 Brokate?

Brokat ist ein kostbares Seidengewebe, der Name vergleicht die Übungen mit ihm. Schriftlich belegt ist die Reihe seit dem 12. Jahrhundert. Die Deutsche Qigong Gesellschaft nennt eine Überlieferung seit dem 3. Jahrhundert und viele Varianten. Die heutige Standardfassung veröffentlichte Chinas Sportbehörde 2003. Im Mai 2026 folgte, darauf aufbauend, ein gemeinsamer Standard des chinesischen Health-Qigong-Verbands und einer Fachgesellschaft für chinesische Medizin.

Wie lassen sich die 8 Brokate anpassen?

Varianten ohne Quellenangabe sind unsere Anpassungen und gehören nicht zur Standardform.

- **Weniger Bewegung:** Bleiben Sie im Reiterstand höher, wie ein Forscher des chinesischen Health-Qigong-Zentrums Anfängern empfiehlt. In Übung 5 neigen Sie sich nur wenig und halten den Kopf über Hüfthöhe. Fällt das schwer, üben Sie nur 2-mal je Seite. In Übung 6 fassen Sie nur die Knie, in Übung 1 führen Sie die Arme vor dem Körper.
- **Kopf und Gleichgewicht:** Schauen Sie in Übung 1 geradeaus, wenn Ihnen beim Hochschauen schwindelig wird. Legen Sie in Übung 8 eine Hand auf eine Stuhllehne.
- **Knochen:** Bei Osteoporose kann das Beugen nach vorn und das Drehen aus der Taille laut Mayo Clinic das Risiko für Wirbelbrüche erhöhen. Lassen Sie 5 und 6 dann aus und fragen Sie vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- **Im Sitzen:** Üben Sie auf einem festen Stuhl die Arm- und Kopfteile von 1, 2, 3, 4 und 7, heben Sie in 8 die Fersen und lassen Sie 5 und 6 aus. Diese Auswahl stammt von uns und hat keine überlieferte Herkunft. Es gibt auch eine eigene überlieferte Sitzfassung.
- **Kürzer:** Üben Sie einzelne Brokate für sich. Mehr unter Qigong für Senioren.

Wie oft üben Sie in den ersten Wochen?

Der Plan ist unser Vorschlag, gestützt auf den Standard von 2026: anfangs ein Durchgang am Tag, mindestens 3 Übungstage pro Woche.

- **Woche 1:** Lernen Sie täglich ein bis zwei Übungen, zuerst nur die Form.
- **Woche 2 und 3:** Üben Sie an mindestens 3 Tagen pro Woche einen Durchgang und achten Sie auf den Atem.
- **Ab Woche 4:** Ergänzen Sie einen zweiten Durchgang, wenn es angenehm ist.

Ganz neu dabei? Beginnen Sie mit Qigong für Anfänger.

Gibt es eine PDF-Anleitung und ein Video?

Ja. Die PDF-Anleitung steht oben. Zum Mitmachen eignet sich 8 Brokate Qi Gong: Acht edle Übungen zum Mitmachen von Peter Reidinger: 10 Minuten, gleiche Reihenfolge, einzelne Details können abweichen. Siehe auch den Vergleich der YouTube-Kanäle.

Welche Wirkung haben die 8 Brokate?

Eine Übersicht von 2026 über 261 Übersichtsarbeiten zeigt, wozu am meisten geforscht wurde: Herz und Kreislauf, Schmerzen in Muskeln und Gelenken, Gedächtnis und Nerven, Stoffwechsel, Stimmung und Schlaf, Krebs und Erholung nach Operationen sowie die Atemwege, mit Belegen von niedriger oder sehr niedriger Sicherheit. Viele Menschen üben die Acht Brokate als ruhige tägliche Routine. Was Studien berichten, steht unter Wirkung von Qigong, wann Sie besser pausieren, unter Risiken.

Wie geht es weiter?

- **Mit Video üben:** 8 Brokate Qi Gong: Acht edle Übungen zum Mitmachen von Peter Reidinger.
- **Nächste Form:** die 18 Übungen (Shibashi), eine längere Reihe.
- **Was Studien zeigen:** Wirkung von Qigong.