

八段锦
bā duàn jǐn

Acht delen brokaat



Hielke Hylkema
Januari 2005
Groningen

Geschiedenis

De acht delen brokaat qi gong is al meer dan duizend jaar oud. De oefeningen werden voor het eerst beschreven in een taoïstische tekst uit de 8^e eeuw en de overlevering wil dat ze zijn bedacht door een van de acht Chinese onsterfelijken: generaal Chong Li-Quan.

Oorspronkelijk bestond de serie uit 12 en ook wel 18 oefeningen.

In de loop der eeuwen werden hieruit 8 oefeningen geselecteerd en gekoppeld aan de acht trigrammen (ba gua). In Tai Ji Quan zien we dezelfde ontwikkeling bij de acht basistechnieken.

Het getal acht heeft een grote aantrekkingskracht in het Chinese denken.



Van oudsher maken de oefeningen deel uit van het trainingsprogramma van de Shaolin tempel.

Namen van de oefeningen en het effect

De traditionele benaming van iedere oefening bevat zowel de uit te voeren beweging als het beoogde effect. Samen vormen de acht namen een gedicht. Veel kennis werd vroeger in dichtvorm doorgegeven.

Hieronder het gedicht met de vertaling en enige toelichting:

八段锦 bā duàn jǐn

Acht delen brokaat

| | |
|------------|----------------------------------|
| 1. 双手托天理三焦 | shuāng shǒu tuō tiān lǐ sān jiāo |
| 2. 左右开弓似射雕 | zuǒ yòu kāi gōng sì shè diāo |
| 3. 调理脾胃举单手 | tiáolǐ pí wèi jǔ dān shǒu |
| 4. 五劳七伤向后瞧 | wǔ láo qī shāng xiàng hòu qiào |
| 5. 摇头摆尾去心火 | yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ |
| 6. 两手攀足固肾腰 | liǎng shǒu pān zú gù shèn yāo |
| 7. 攒拳怒目增气力 | cuán quán nù mù zēng qì lì |
| 8. 背后七颠百病消 | bèi hòu qī diān bǎi bìng xiāo |

1. Beide handen dragen de hemel om de driewarmer te reguleren.
2. Span de boog links en rechts alsof je op een adelaar schiet.
3. Reguleer milt en maag door één hand op te heffen.
4. De 5 klachten en 7 stoornissen verhelpen door naar achteren te kijken.
5. Draai het hoofd en zwaai met de staart en het hart-vuur verdwijnt.
6. Beide handen pakken de voeten om nieren en middel te versterken.
7. Bal de vuisten en sper de ogen open om qi en kracht te vergroten.
8. Laat de rug 7 keer schokken en allerlei ziektes verdwijnen.

San jiao - de driewarmer of drievoudige warmer - is een soort overkoepelend orgaan voor drie regio's in de romp:

- bovenste warmer: ademhaling-longen
- middelste warmer: spijsvertering-maag/milt
- onderste warmer: uitscheiding-nieren/blaas/darmen.

5 klachten (wu lao) = klachten voortkomend uit problemen met de 5 yin organen: longen, nieren, lever, hart en milt.

7 stoornissen (qi shang) = klachten voortkomend uit de 7 emoties: vreugde (opwinding), boosheid, verdriet, angst, piekeren, zwaarmoedigheid, shock. Dit zijn de interne ziekte-veroorzakers.

Met de staart zwaaien = draaien met je achterste.

Hart-vuur. Het hart heeft vuur als element en huisvest de geest (shén). Als het hart-vuur oplaait vindt de geest geen rust.

Kenmerken

Acht delen brokaat staat bekend als een hele eenvoudige maar zeer effectieve qi gong. De bewegingen zijn er op gericht de meridianen te openen, de interne organen te masseren en spieren en pezen te versterken. Er is een staande en een zittende variant van deze qi gong. Hij is ook heel geschikt als opwarmingsoefening voor Tai Ji Quan. Je moet tenminste 100 dagen oefenen voor een duurzaam effect.

Richtlijnen

Draag gemakkelijke kleding. Oefen niet binnen een uur na een warme maaltijd. Zoek een rustig plekje op, het liefst met veel frisse lucht. Buiten is natuurlijk het beste: in je tuin, in het park of in de natuur.

Adem bij alle oefeningen in en uit door de neus: rustig, langzaam, diep en zonder geluid. Denk altijd een beetje aan je onderbuik (dan tian), vooral als je uitademt.

Voer de bewegingen gelijkmatig en langzaam uit. Forceer niets – je moet je er comfortabel bij voelen. Probeer anderen niet te imiteren als die bijvoorbeeld dieper kunnen bukken of zich verder kunnen omdraaien.

Blijf na elk oefening even stilstaan en concentreer je op je dan tian voor je verder gaat met de volgende oefening.

Herhaal elke oefening 2 tot 8 keer. In totaal ben je dan vijf tot twintig minuten bezig.

Verantwoording

Van de acht delen brokaat bestaan talloze varianten. Van heel eenvoudig (“zonder ademhaling”) tot vrij gecompliceerd met allerlei extra bewegingen en ook meerdere in- en uitademhalingen per onderdeel. Uit de bestaande literatuur heb ik een selectie gemaakt met als criteria:

- goed te doen voor beginnende qi gong beoefenaars
- gemakkelijk te onthouden
- elke beweging doe je op één in- en uitademhaling.

De plaatjes haalde ik van diverse websites.

Websites

Voor wie meer wil weten:

- www.weiqi.nl - Website van Peer Brouwers met allerlei varianten van de oefeningen. Kies Daoyin > Baduanjin uit het menu.
- www.egreenway.com - Website van Michael P. Garofalo met veel achtergrondinformatie en links naar andere websites. Kies Qigong > Eight Section Brocade Qigong

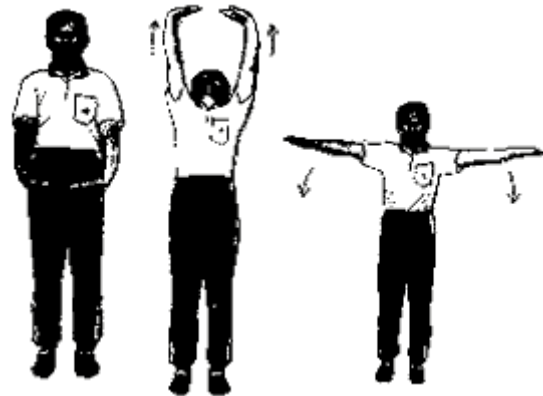
Voorbereiding

Sta met je voeten op schouderbreedte, armen hangen opzij van je lichaam, handen tegen het bovenbeen. Hoofd rechtop, ronde rug (borst niet opzetten), bekken ietsje naar voren kantelen. Ontspan en adem in en uit door de neus. Kijk recht vooruit, mond dicht, puntje van je tong tegen de bovenste snijtanden. Concentreer je op de ademhaling en denk aan je buik (dan tian).

1 - Beide handen dragen de hemel om de driewarmer te reguleren.

Uitvoering

- sta op schouderbreedte
- beide handen met palmen naar boven voor je buik
- op inademing:
 - beweeg handen voor je lichaam omhoog (palmen boven)
 - draai palmen om ter hoogte van je gezicht
 - ga op je tenen staan en duw beide palmen naar boven
- op uitademing:
 - beweeg handen zijwaarts naar beneden tot uitgangspositie
 - zet hakken weer op de grond



Werking

verbetert lichaamshouding (rechte rug), strekt spieren en pezen, opheffen handen verbetert werking middenrif met daardoor diepere ademhaling, masseert maag en ingewanden, ontspant de spieren, verlicht vermoeidheid

2 - Span de boog links en rechts alsof je op een adelaar schiet.

Uitvoering

- ga staan op tweemaal schouderbreedte
- zak door de knieën alsof je op een paard zit (zo diep als comfortabel is), romp rechtop
- twee vuisten tegen de borst
- op inademing:
 - strek linkerarm naar links, wijsvinger en duim gestrekt
 - trek rechtervuist naar rechts (alsof je een boog spant)
 - kijk voorbij linkerhand, gewicht blijft in het midden
- op uitademing:
 - breng beide handen terug naar uitgangspositie



Span nu de boog naar rechts.

Werking

ontwikkelt de spieren van schouders en borst, versterkt beenspieren, verruimt de borstkas en versterkt de longen, stimuleert de bloedsomloop

3 - Reguleer milt en maag door één hand op te heffen.

Uitvoering

- sta op schouderbreedte, armen langs zij
- op inademing:
 - duw linkerhand omhoog boven je hoofd (palm omhoog, vingers wijzen naar rechts) en duw rechterhand naar beneden (palm onder, vingers naar voren)
- op uitademing:
 - keer terug naar de uitgangspositie



Daarna met rechterhand boven.

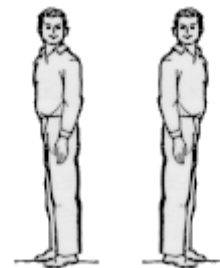
Werking

bevordert spijsvertering door massage van maag en milt, vergroot beweging van het middenrif (net als in oefening 1), versterkt spieren van armen en schouders

4 - Genees de 5 klachten en 7 stoornissen door naar achteren te kijken.

Uitvoering

- sta op schouderbreedte, armen langs zij
- op inademing:
 - draai je hoofd naar links en kijk zover mogelijk naar achteren
- op uitademing:
 - draai je hoofd weer terug



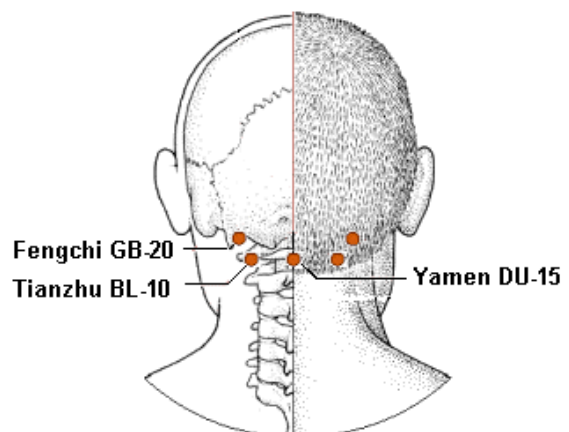
Daarna naar rechts.

Werking

goed voor nekspieren (maakt de nek los, voorkomt en behandelt pijn in de nek of stijve nek), versterkt zenuwbanen in de nek, verlicht duizeligheid bij mensen met hoge bloeddruk, stimuleert doorbloeding van de hersenen, verbetert gezichtsvermogen en oefent oogspieren

Door het draaien van het hoofd worden diverse acupunctuurpunten gemasseerd die alle op de haargrens van het achterhoofd liggen:

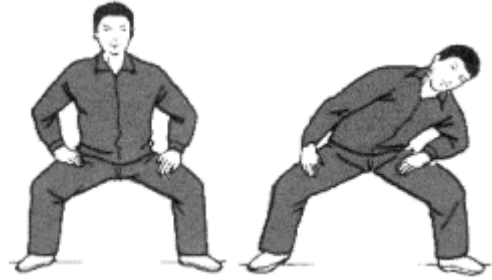
- feng chi (windvijver) – galblaas 20: bij problemen met hoofd, brein en zintuigen (met name de ogen)
- tian zhu (hemelzuil) – blaas 10: bij duizeligheid, hoofdpijn, neklachten, mentale stoornissen
- ya men (poort der stomheid) – dumai 15: bij spraakstoornissen.



5 - Draai het hoofd en zwaai met de staart en het hart-vuur verdwijnt.

Uitvoering

- brede paardrijstand, romp rechtop, kijk naar voren
- handpalmen op je bovenbenen, duim bij de lies
- op inademing:
 - buig romp en hoofd naar linkerknie
- op uitademing:
 - keer terug naar de uitgangspositie



Buig vervolgens naar je rechterknie.

Werking

goede oefening voor middel en nieren, paardrijzit oefent beenspieren en onderrug, stimuleert organen in de buikholte (uitscheiding), goed voor ontspanning: kalmeert vurig hart (mentale onrust)

6 - Beide handen pakken de voeten om nieren en middel te versterken.

Uitvoering

- sta op schouderbreedte
- adem in
- buig licht achterover en plaats handen tegen de onderrug
- adem uit
- buig voorover, handen glijden voor langs de benen naar beneden, pak enkels of tenen - zover als je komt met gestrekte knieën
- adem in
- kom overeind, handen glijden achter langs de benen omhoog tot onderrug
- buig achterover



Werking

Goed voor nieren en middel. Voorover buigen en overeind komen versoepelt de gewrichten en versterkt de spieren van heupen en onderrug. Voorkomt rugpijn.

Let op

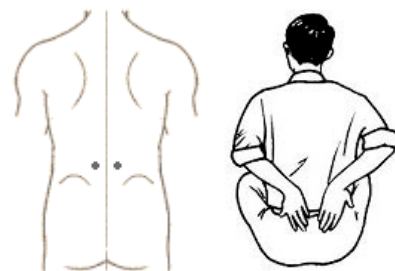
- bij klachten in de onderrug: deze oefening niet uitvoeren
- bij hoge bloeddruk: hoofd niet lager dan het hart voorover buigen.

Extra oefening: nierpunten masseren

In oefening 6 plaats je bij "handen op de onderrug" je handpalmen tegen de nierpunten (shen shu – BL23).

De nierpunten liggen aan weerszijden van de wervelkolom ter hoogte van ming men (levenspoort).

Massage van de nierpunten voorkomt en behandelt lage rugpijn. Je wrijft op en neer. Richt aandacht op dan tian.

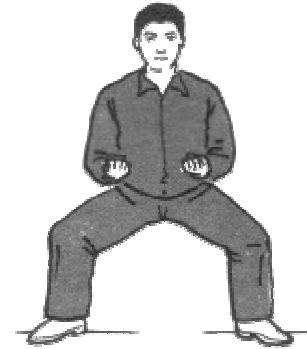


nierpunten masseren

7 - Bal de vuisten en sper de ogen open om qi en kracht te vergroten.

Uitvoering

- brede paardrijstand, romp rechtop, kijk naar voren, vuisten opzij van middel (handrug onder), adem in
- op uitademing:
 - stoot langzaam met linkervuist naar voren op schouderhoogte, handrug draait naar boven, kijk met wijdopen ogen strak voor je uit
- op inademing:
 - draai vuist en breng hem terug opzij van je middel



Doe hetzelfde met je rechtervuist.

Werking

vergroot spierkracht in armen en benen, stimuleert bloedcirculatie en zenuwstelsel, opensperren van de ogen vergroot fysieke en mentale kracht, goed voor gewrichten van vingers-hand-pols-elleboog en schouders

8 - Laat de rug 7 keer schokken en allerlei ziektes verdwijnen.

Uitvoering

- sta op schouderbreedte of met voeten naast elkaar, armen losjes opzij, hoofd rechtop
- op inademing:
 - til je hielen op
- op uitademing:
 - laat je hakken met een schokje weer op de grond komen (niet overdrijven), hoofd moet rechtop blijven



Werking

Deze afsluitende oefening dient om de ruggegraat en interne organen even te laten trillen – goed voor qi doorstroming, verbetert lichaamshouding, ontwikkelt kuitspieren, maakt gewrichten losser, ontspant schouders en schouderbladen, verheldert het denken. Ook goed tegen platvoeten.

Afsluiting

Blijf nog even staan. Voeten op schouderbreedte met armen langs zij. Adem een paar keer rustig in en uit met concentratie op dan tian.