

## Die Acht Brokate

Andreas W Friedrich: »Qigong – Ba Duan Jin«

Zweite, erweiterte Auflage, München 2003, 148 Seiten PB, EUR 17,90/EUR(A) 18,40/SFR 31,90

Die »Acht Brokate« gehören in Mitteleuropa zu den »Qigong-Klassikern«. Andreas W Friedrich hat durch eine Fernsehsendung im Bayrischen Rundfunk mit Buch, Video und CD-Rom als Begleitmaterial sehr dazu beigetragen. Das Buch ist jetzt in erweiterter Neuauflage erschienen. Neben dem Baduanjin im Stehen, zu dem es für Menschen, die nicht so lange stehen können, eine Variation im Sitzen auf Stühlen gibt, enthält es auch eine Übungsreihe, die auf dem Boden sitzend ausgeführt wird.

Die sehr schöne Aufmachung des Buches mit einem Umschlag in goldener Farbe, schönem Papier und einem ruhigen, luftigen Layout zeugen von dem Respekt, den der Autor den Übungen entgegenbringt. Inhaltlich steht die Übungsreihe im Stehen im Mittelpunkt, die Andreas Friedrich sehr klar und ausführlich erläutert. Er legt dabei nicht nur auf den äußeren Bewegungsablauf Wert, sondern gibt auch Vorstellungsbilder zum Üben mit Yi, geht auf die gesundheitlichen Aspekte ein und stellt Variationen der Übungen vor. Zusätzlich ist

jeder Übung ein Trigramm zugeordnet mit der Zahl eines Hexagramms aus dem Yijing sowie einem Körperteil. Diese Trigramme regten in mir allerlei Überlegungen an, die Bedeutungen haben sich mir jedoch nicht erschlossen.

Die Beschreibungen sind gut verständlich und sehr interessant für Qigong-Erfahrene. Sie werden wertvolle Hinweise für die eigene Praxis finden. Die Übungsreihe im Sitzen, die in der Neuauflage hinzugekommen ist, wird nicht so umfassend dargestellt. Hier beschränkt sich der Autor auf eine ausführliche Beschreibung des Bewegungsablaufes, wiederum unterstützt durch großformatige Bilder und Trigramme.

Von allen drei Übungsreihen gibt es eine Übersichtstafel mit kleinen Bildern. Sehr gut ist das Glossar, in dem Meridiane und wichtige Punkte dargestellt werden.

Fazit: Ein gelungenes Qigong-Buch, das für alle am Baduanjin Interessierten wertvoll ist. Schade nur, dass keine einheitliche Umschrift der chinesischen Begriffe verwendet wurde.

(Helmut Oberlack)

Erschienen im TAIJIQUAN & QIGONG JOURNAL –

Die Fachzeitschrift für alle Qigong- und Taijiquan-Praktizierenden

Heft 14 4/2003 November 2003 – Januar 2004