

# Die acht Brokate

- 1. Den Himmel mit beiden Händen stützen**  
und den Dreifachen Erwärmer regulieren.



- 2. Den Bogen spannen**  
und auf den Adler schieße



- 3. Die Hände einzeln heben**  
um die Milz und den Magen regulieren.



- 4. Hinter sich schauen**  
um die 5 Leiden und 7 Kümernisse zu lindern.



- 5. Den Kopf kreisen, das Gesäß schwenken**  
und das Herzfeuer beseitigen.



- 6. Mit beiden Händen die Füße greife**  
die Nieren und das Kreuz stabilisieren



- 7. Die Fäuste ballen und mit den Augen funkel**  
um die Kräfte des Lebens zu mehren.



- 8. Den Rücken ziehen und rütteln**  
alle Beschwerden verschwinden.

