

## **Wu Qin Xi**

### **Das Spiel der fünf Tiere**

Das „Spiel der fünf Tiere“ (chin. WuQinXi) ist eine beliebte Qigongform, in der charakteristische Bewegungen von Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Vogel (Kranich) nachgeahmt werden. Der Überlieferung nach ist diese Übungsreihe ca. 2000 Jahre alt und wird dem berühmten Arzt Hua Tuo zugeschrieben. Aufgrund archäologischer Funde konnte belegt werden, dass Tier- und Naturbeobachtungen die Gesundheitspflege und Kampfkünste der antiken Chinesen gleichermaßen inspiriert haben.

Es gibt verschiedene Ausführungen des WuQinXi. Im Kurs wird eine neue Fassung gezeigt, die 2002 vom chinesischen Verband für Gesundheit und Qigong überarbeitet und vereinfacht wurde. Die Ausdrucksformen und Bewegungen der Tiere werden schrittweise gezeigt und geübt. Jedes Tier entspricht gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einer Wandlungsphase der Philosophie der 5 Wandlungsphasen (WuXing). Erst das harmonische Zusammenspiel der Tiere ermöglicht Wechselwirkungen zwischen dem Körper (Haltungen/Bewegungen) und den einzelnen Temperamenten (Emotionen / Shen-Geist) und sorgt für Aufhellung der Stimmung wie auch für eine verbesserte Konstitution auf körperlicher Ebene.

#### Vorbereitung / Atemregulation

YuBei Shi / QiShi TiaoXi

#### 1. Folge: Der Tiger (1.1 Der Tiger hebt die Pranken / 1.2. Der Tiger fängt die Beute)

HuXi (HuJu / HuPu)

#### 2. Folge: Der Hirsch (2.1. Der Hirsch wehrt mit den Geweihen ab / 2.2. Der Hirsch springt)

LuXi (LuDi / LuBen)

#### 3. Folge: Der Bär (3.1. Der Bär kreist den Körper / 3.2. Der Bär schwenkt hin und her)

XiongXi (XiongYun / XiongKuang)

#### 4. Folge: Der Affe (4.1. Der Affe hebt die Pfoten / 4.2. Der Affe pflückt den Pfirsich)

YuanXi (YuanTi / YuanZhai)

#### 5. Folge: Der Vogel /Kranich (5.1. Der Kranich streckt sich / 5.2. Der Kranich fliegt)

NiaoXi (NiaoShen / NiaoFei)

#### Der Abschluss

YinQi GuiYuan

Literaturtipp: Wu Qin Xi. Chinesisches Qigong für die Gesundheit. Verlag für fremdsprachige Literatur. (mit DVD). Erhältlich unter [www.kolibriversand.de](http://www.kolibriversand.de)