

Qigong - Spiel der fünf Tiere

chin. Wu Qin Xi

Wu Qin Xi, auch das Spiel der fünf Tiere genannt, ahmt Bewegungen von Tieren nach. Die Übungsreihe wurde vom chinesischen Arzt Hua Tuo (östliche Han-Dynastie: 25 – 220) auf der Basis bestehender körperlicher Übungen traditionellen Körperkultur entwickelt. Er beobachtete das charakteristische Verhalten und die Aktivitäten von Tigern, Hirschen, Bären, Affen und Vögeln. Hinzu kam die Erkenntnis, dass sich wilde Tiere regelmäßig und ausdauernd bewegen, um ihre Konstitution und Überlebensfähigkeit zu verbessern. Als Behandlungsmethode für z.B. geschwollene Beine wurde das Spiel der Tiere wie eine Art Tanz entwickelt, der als Ursprung der körperlichen Übungen und von Atemübungen gesehen werden kann, die in späteren Zeiten in China entwickelt wurden. In dem Werk von Zuang Zi heißt es, „Verunreinigungen ausscheiden und frische Luft einatmen, den Gang des Bären nachahmen und wie ein Vogel seine Flügel strecken, verlängert die Lebenszeit.“ Dies ist der älteste Hinweis auf die Idee der Gesundheitsfürsorge durch Imitation der Bewegungen wilder Tiere.

Die in den Übungen vorkommenden Körperhaltungen und Bewegungen sind elegant, um die Begeisterung für das Erlernen und die Praxis der Übungen zu fördern. Bei der Praxis von Wu Qin Xi kann auf die „äußere“ und/oder „innere“ Übung Wert gelegt werden. Die erste Variante betont den Körper, um seine Konstitution zu stärken. Die zweite den Geist, wobei mehr die Qualitäten und die Charaktere der Tiere imitiert werden sollte, um die eigenen geistigen Fähigkeiten anzuregen. Werden die Übungen sanft und anmutig durchgeführt, dann nennt man die „Fünf-Tiere-Tanz“.

Ausgangsposition: Den Atem anpassen

1. Die Tiger – Übung
 - 1.1. Das Heben der Tigerpfoten
 - 1.2. Das Fangen der Beute
2. Die Affen – Übung
 - 2.1. Heben der Affenklauen
 - 2.2. Obst pflücken
3. Die Bären – Übung
 - 3.1. Die Hüfte drehen wie ein Bär
 - 3.2. Sich wiegen wie ein Bär
4. Die Vogel – Übung
 - 4.1. Sich nach oben strecken
 - 4.2. Fliegen wie ein Vogel
5. Die Hirsch – Übung
 - 5.1. Kollidierende Geweihe
 - 5.2. Laufender Hirsch

Übung zur Beförderung von Qi zum Dantian

Literaturempfehlung: Wu Qin Xi. („Das Spiel der 5 Tiere“). Chinesisches Qigong für die Gesundheit. Chinesische Gesellschaft für Gesundheit und Qigong. Mit DVD. Beijing 2010. Bestellung über www.gesundheit-qigong.de möglich!