

Qigong Yangsheng: Das Spiel der 5 Tiere:

Vorbereitungs- Übungen	
<u>Das Eintreten in die Stille</u>	
1.	<i>Stehen wie eine Kiefer / Baum</i>
<i>Übergang</i>	
2.	<i>Zwei Bälle unter Wasser halten</i>
<i>Übergang</i>	
3.	<i>Tragen und Umfassen</i>

<i>Erde</i>	Das Spiel des Bären
<u>Form</u>	<u>Name</u>
1.	Der Schritt des Bären
2.	Der Bär schwankt, rüttelt und schüttelt
3.	Der Bär schwankt, rüttelt und drückt nach unten
4.	Sich Anlehnen und sich Widersetzen
5.	Nach vorn Stoßen

Abschluss- Übungen	
<u>Das Einbringen der Früchte</u>	
1.	<i>Reibe die Shenshu</i>
2.	<i>Schließe den Daimai</i>
3.	<i>Reibe das Dantian</i>
4.	<i>Wasche die Laogong</i>
5.	<i>Führe das Qi zum Ursprung zurück</i>

<i>Metall</i>	Das Spiel des Kranich
<u>Form</u>	<u>Name</u>
1.	Der Schritt de Kranich
2.	Der Kranich breitet seine Schwingen aus
3.	Der Kranich steht auf einem Bein
4.	Der Kranich landet am Strand – das Wasser berühren wie eine Wildgans
5.	Der Kranich fliegt

<i>Wasser</i>	Das Spiel des Tigers
<u>Form</u>	<u>Name</u>
1.	Der Schritt des Tigers
2.	Der Tiger stürmt aus seiner Höhle
3.	Der Tiger zeigt seine Macht
4.	Der Tiger stürzt sich auf seine Beute
5.	Der Tiger kämpft

<i>Holz</i>	Das Spiel des Hirschen
<u>Form</u>	<u>Name</u>
1.	Der Schritt des Hirschen
2.	Der Hirsch reckt seinen Rumpf
3.	Der Hirsch reckt sich nach vorn
4.	Der Hirsch wendet den Kopf
5.	Der Hirsch springt

<i>Feuer</i>	Das Spiel des Affen
<u>Form</u>	<u>Name</u>
1.	Der Schritt des Affe
2.	Der Affe blickt verstohlen um sich
3.	Der Affe pflückt Pfirsiche
4.	Der Affe bietet Früchte dar
5.	Der Affe nimmt Reißaus und versteckt sich