

# Wu Qin Xi

Das Spiel der fünf Tiere

Hausarbeit von Sven Ketelsen

Qigong-Kursleiterausbildung am Institut "In Balance", Kassel

Leitung: Armin Fischwenger

"...darum übten die Weisen der Vorzeit die Kunst des Atmens. Sie streckten ihre Lenden und Gliedmaßen und bewegten die Muskeln des Unterbauchs. Auf diese Weise suchten sie das Altern aufzuhalten. Ich besitze eine Methode, welche die Kunst der fünf Tiere heißt, des Tigers, des Hirschen, des Bären, Affen und Vogels."

Hua Tuo (ca.140-208)

### **Einleitung: Meine Intention**

Mit dieser Hausarbeit möchte ich auf der einen Seite das *Wu Qin Xi* - das *Spiel der fünf Tiere* - vorstellen und die theoretischen und geschichtlichen Hintergründe dieser legendären und populären Qigong-Form beleuchten; auf der anderen Seite jedoch auch von meinen persönlichen Erfahrungen als Lernender und Lehrender berichten.

### **Wie komme ich zu dem "Spiel der fünf Tiere"?**

Nach Abschluss meiner Ausbildung zum *Kursleiter für Taijiquan und Körperarbeit* bei Ausbilderin Andrea Schöning (Institut "InBalance", Kassel) habe ich im November 2021 damit begonnen, selber Tai Chi-Kurse zu leiten. Neben eines wöchentlichen Kurses in einem Sportverein übernahm ich - vertretend für meine langjährige Tai Chi-Lehrerin Meng Li - zusätzlich zwei bereits bestehende Tai Chi-Gruppen an der örtlichen Volkshochschule.

Nach der ca. 6-monatigen Vertretungszeit begann ich schließlich, zwei eigene wöchentliche Kurse ("Tai Chi und Qigong") an der VHS anzubieten. Diese führe ich bis heute fort.

Die jeweils 90-minütigen Unterrichtseinheiten beinhalten neben der Tai Chi-Form auch die Vermittlung bestimmter Qigong-Übungen und ganzen Übungsreihen. So übernahm ich zunächst das Kursrepertoire meiner Lehrerin: Die *Acht Brokate* und die *Zwölf Übungen des Daoyin Yansheng Gong Shi Er Fa* nach Prof. Zhang Guangde.

Da die Mehrzahl der KursteilnehmerInnen schon über einen längeren Zeitraum die o.g. Qigong-Übungssätze praktizierten, nahm ich zur Abwechslung und Erweiterung des Repertoires einige neue Qigong-Übungen auf. Zwei Schrittübungen, die ich in meiner Ausbildung zum Tai Chi-Kursleiter gelernt habe, stießen bei den TeilnehmerInnen auf besondere Beliebtheit: *Der Gang des alten Gelehrten (oder: Der alte Weise schaut in die Welt)* und *Der Gang des Kranichs*.

Im Laufe der Zeit erhielt ich - vermutlich durch das Laufen des "Kranich-Gangs" inspiriert - von zwei Teilnehmerinnen aus verschiedenen Gruppen die Anfrage, ob es nicht möglich wäre, das *Spiel der fünf Tiere* im Rahmen des Kurses zu erlernen. Beide Teilnehmerinnen erzählten, dass sie diese schöne Qigong-Form während eines Rehabilitationsaufenthaltes bereits kennengelernt hätten. Ein weiterer Teilnehmer praktizierte dieses Qigong im Sportverein seines alten Wohnortes und wollte diese Übungsreihe gern für sich wiederentdecken und "auffrischen". Auch ich durfte bereits, wenn auch nur in einer kurzen Einführung, eine Version des Wu Qin Xi kennenlernen und probieren. Dieses fand im Rahmen meiner Tai Chi Kursleiter-Ausbildung durch die Lehrprobe (Thema: "Das Spiel der fünf Tiere") einer Ausbildungsteilnehmerin statt.

Da ich das Wu Qin Xi zu diesem Zeitpunkt also noch nicht selber erlernt hatte, konnte ich es weder praktizieren noch unterrichten. Aber: Da dieses Qigong wohl etwas "Besonderes" und "Faszinierendes" hat, war mein Interesse geweckt! Ich verschaffte mir mit Hilfe des Internets erste Eindrücke von der Form und war - obwohl es verwirrenderweise viele unterschiedliche Versionen gibt - vom ersten Moment an begeistert. Zu gern möchte ich in die Rolle der Tiere schlüpfen und dieses so beliebte, ausgefallene und gleichzeitig auch "witzige" Qigong selber lernen und später vielleicht auch unterrichten!

Ich war also motiviert und bemüht, ein Lehrangebot für das Wu Qin Xi zu finden. Die Vorstellung, mir diesen Übungssatz einfach autodidaktisch mit Hilfe von Fachbüchern und -videos "anzueignen" widerstrebte mir jedoch. Ebenso wenig konnte ich mich mit der Möglichkeit anfreunden, an einem Online-Kurs zu diesem Thema teilzunehmen.

Gern wollte ich fachlich fundiert und professionell an das Spiel der fünf Tiere herangeführt werden und suchte also nach adäquaten Präsenzkursen, die möglichst in erreichbarer Nähe stattfinden sollten.

Begeistert las ich daher von einer Kursausschreibung, dieses Qigong an einem Intensivwochenende im Mai 2023 unter der Leitung von Foen Tjoeng Lie in Hamburg zu lernen. Im Folgejahr sollte zudem zum selben Thema ein Vertiefungskurs und in 2025 ein sogenannter "Spezialkurs" mit didaktischem Schwerpunkt für Unterrichtende stattfinden.

So zögerte ich nicht lange, meldete mich an und besuchte den Intensivkurs in Hamburg. Im Folgejahr fuhr ich schließlich zum Vertiefungskurs nach Essen und freue mich auf den angekündigten Spezialkurs, in dem vor allem die Vermittlung dieser Form im Fokus steht.

## **Geschichtliches: Ursprung, Vielfalt und Verbreitung des Wu Qin Xi**

Das Spiel der fünf Tiere gilt als eine der ältesten heute noch praktizierten Qigongformen und Heilungsmethoden.

Die Ursprünge reichen bis weit in die chinesische Antike zurück. So weiß man heute z.B. durch antike Wandmalereien von der Existenz körperlicher Übungen und Atemübungen, in denen Tiere wie Drachen, Bären, Affen, Tiger, Hunde usw. imitiert werden. Antike Darstellungen wie diese werden heute als der Ursprung der später in China entwickelten Gesundheitsübungen angesehen.

Eine mögliche Entstehungstheorie des Wu Qin Xi aus schamanischen Traditionen - quasi aus einer Art "Spontanem Qigong" heraus - wurde von chinesischen Experten erforscht. Sie stellten fest, dass die Bewegungen wahrscheinlich noch wesentlich älter sind als deren erste Darstellungen und Namen. So wurden die Tierimitationen vom Übenden vermutlich nicht absichtlich ausgeführt, sondern "spontan" und improvisiert. Aus dieser "meditativen Qigong-Trance" heraus entstanden sehr lebhaft und teilweise geradezu groteske Bewegungen - es wurden Laute von sich gegeben und beispielweise die Hände zu Hirschgeweihen oder Tigerpranken geformt. Die oftmals tierähnlichen Bewegungsmuster ließen sich vermutlich in fünf Hauptkategorien einteilen, aus denen später der "Tanz" bzw. das "Spiel" der fünf Tiere entstand.

Als "Urvater" des Wu Qin Xi gilt der legendäre Arzt Hua Tuo (ca. 140-208) aus der Östlichen Han-Dynastie (25-220). Er schlug als einer der ersten Ärzte gymnastische Übungen als Heilmethode für Rheumapatienten\* vor und entwickelte hierfür das Wu Qin Xi - Tierbewegungen, die der Patient in korrekter Reihenfolge zu imitieren hatte: Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich. Hua Tuos Name wird im heutigen China interessanterweise als Synonym für "Wunderheiler" benutzt. Die Urheberschaft Hua Tuos am Spiel der fünf Tiere wird untermauert durch eine rund 300 Jahre jüngere Schrift des Gelehrten und Alchemisten Tao Hongjing (456-536). In seinem Werk *Über die Pflege der geistigen Gesundheit und die Verlängerung der Lebenszeit* beschreibt er die von Hua Tuo entwickelten Übungen.

Illustrierte Erklärungen stammen aus späterer Zeit, so z.B. aus der Ming-Dynastie (1368-1644) bei Zhou Lüjing (vor 1579) und der Qing-Dynastie (1644-1911) bei Cao Wuji und Xi Xifan. So beschreibt Xi Xifan in seinem Werk *Schematische Illustration für die Praxis des Fünf-Tiere-Tanzes* z.B. sehr detailliert die Bewegungsfolgen des Wu Qin Xi.

In neuerer Zeit haben sich zahlreiche Schulen, Traditionen und z.T. sehr unterschiedliche Versionen des Wu Qin Xi entwickelt. Neben diesen existiert z.B. auch das *Wudang Wu Xing Gong (Fünf-Tiere-Qigong)* und viele weitere, auf Tierbewegungen basierende Qigong-Formen. Des Weiteren sind traditionelle Stile aus dem Bereich der Kampfkünste zu nennen wie u.a. der *Kranich- oder Tigerstil* aus dem *Shaolin-Kungfu*.

Während der Chinesischen Kulturrevolution (1966-1976) wurden im Auftrage der Regierung

"veraltete" Traditionen und Strukturen zerschlagen. Qigong wurde als "fortschrittsfeindliches" Relikt unterdrückt und als "Aberglaube" und "Scharlatanerie" abgetan. Auch Religion galt als rückständig und als etwas, das notfalls gewaltsam überwunden werden sollte. So wurden Leibesübungen aus dem Qigong teilweise verboten und buddhistische und daoistische Klöster geschlossen. Viele traditionell denkende Chinesen suchten in dieser Zeit Schutz; vertrieben von den Wirrnissen im eigenen Land emigrierten sie vor allem in die USA. In den sechziger und siebziger Jahren entstand so vor allem entlang der amerikanischen Westküste eine große chinesische Gemeinschaft, die ihre Traditionen pflegten. Die durch den Vietnamkrieg ausgelöste Anti-Kriegsbewegung und die Hippiekultur entstand eine neuer Zeitgeist - Praktiken für neue Körper- und Selbstwahrnehmungserfahrungen wie Taijiquan und Qigong erfreuten sich immer größer werdender Beliebtheit. So sieht man z.B. in Filmausschnitten des legendären "Woodstock"-Musikfestivals einige Festivalbesucher beim Praktizieren einer Tai Chi-Form.

Nach dieser "dunklen" Zeit in China erfreuten sich die Qigong-Praktiken im Ursprungsland mehr und mehr neuer Beliebtheit. Man erkannte mittlerweile deren gesundheitlichen Wert und sah die alten, traditionellen Formen als einen "urchinesischen" kulturellen Schatz an.

(\*Anmerkung: In einem Vortrag zum Spiel der fünf Tiere erklärte F.T. Lie, dass Hua Tuo dieses Qigong ursprünglich für Rheumapatienten entwickelt hat.)

Das Wiederaufleben und die große Popularität des Qigong hängt u.a. mit dem Wirken der pekinger Künstlerin Guo Lin (1906-1984) zusammen. Bereits im Jahre 1949 unheilbar an Gebärmutterkrebs erkrankt, praktizierte sie unter öffentlicher Anteilnahme täglich und intensiv Qigong. Für ihre Heilung stellte sich aus verschiedenen buddhistischen und daoistischen Leibesübungen ein neues Qigong-System zusammen. Bereits nach ca. 6-monatiger intensiver Praxis "ihres" Qigong-Systems traten deutliche Besserungen ein. Guo Lin führte ihr Qigong in Krankenhäuser und Kliniken ein und wurde in China zu einer Art "Nationalheldin". Sie verstarb 1984 an den Folgen eines Schlaganfalls.

Immer größer werdende Qigong- und Taijiquangruppen trafen sich und übten gemeinsam in öffentlichen Parks. Diese Gruppenbildungen wurden ab Anfang der 1990er Jahre von Regierungsseite nicht mehr geduldet. 1999 wurden z.B. größere Qigong-Gruppierungen verboten und viele Qigong-Kliniken geschlossen.

Um das Jahr 2001 herum kam es in China jedoch zu einem Wandel: Experten verschiedener Fachbereiche begannen im Regierungsauftrag mit der wissenschaftlichen Erforschung der alten Qigong-Formen. Nach intensiven Studien und Untersuchungen konnten sie die positiven Wirkungen und den hohen gesundheitlichen Wert dieser Übungen nachweisen.

Im Jahre 2003 wurde schließlich das durch ein Expertenteam zusammengestellte "neue" Wu Qin Xi vorgestellt, welches mit einigen weiteren überarbeiteten Qigong-Systemen offiziell in das staatliche *Chinesische Gesundheits-Qigong (CHQA)* aufgenommen wurde.

Weltweit verbreiteten sich verschiedenste Traditionen, Versionen und Interpretationen des Wu Qin Xi. Im deutschsprachigen Raum fand das Spiel der fünf Tiere erste Verbreitung durch die 1984 veröffentlichte Publikation *Das Tao der Selbstheilung* der berliner Ärztin und Qigong-Pionierin Dr. Josephine Zöller. Ebenso erwähnenswert ist eine vielbeachtete und beliebte Version nach Prof. Jiao Guorui (1923-1997). Prof. Guorui war Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin und wirkte u.a. als Professor an der Akademie für TCM in Beijing. Zudem lehrte er viele Jahre in Deutschland und dokumentierte sein Lebenswerk, das Lehrsystem *Qigong Yansheng*, in zahlreichen Schriften. Zu "seiner", in Deutschland sehr bekannten Version des Wu Qin Xi, hat er ein detailliertes Lehrbuch und DVDs herausgegeben.

## **Das Wu Qin Xi des Chinesischen Gesundheits-Qigong (CHQA)**

Wie bereits erwähnt, begann man im Auftrage und mit Unterstützung der chinesischen Regierung ab ca. 2001 mit der gezielten Erforschung verschiedener traditioneller Qigong-Systeme. Zur Entwicklung eines mustergültigen und im Grunde "verstaatlichten" Gesundheits-Qigong trafen und berieten sich hunderte von Qigong-Meistern, Sportmedizinern und TCM-Spezialisten an verschiedenen Universitäten des Landes. Es sollte eine gemeinsame Basis für die Praxis des Gesundheits-Qigong geschaffen werden, so dass dieses landes- und weltweit einheitlich praktiziert und verbreitet werden konnte.

Die *Chinese Health Qigong Association (CHQA)* stellte schließlich im Jahre 2003 die neu erforschten und optimierten Qigong-Systeme vor. Als "neuen Standard" publizierte die CHQA in diesem Rahmen auch diese "neue" Version des Wu Qin Xi. Zu jeder Übungsreihe wurde jeweils ein Lehrbuch mit DVD veröffentlicht. Vielsprachig erhältlich fand das neue Lehrmaterial weltweite Annahme und Verbreitung. So etablierten sich die neu überarbeiteten und optimierten Qigong- Übungsreihen als neuer Standard. Viele Qigong-Experten, so auch Foen Tjoeng Lie, sehen - besonders in der "neuen" Wu Qin Xi-Version - ein sehr gut durchdachtes, vielseitiges und effektives Qigong- Übungssystem.

Um die traditionelle Ausführungsart zu pflegen, wurde die Abfolge\* der Tierübungen dem Werk *Die Annalen der Drei Reiche* von Chen Shou (233-297) entnommen. Zudem enthält das Übungssystem beide Ausführungsvarianten nach der Überlieferung Tao Hongjings (456-536).

(\*Anmerkung: Diese Abfolge steht in keinem Zusammenhang mit dem Entstehungs- oder Kontrollzyklus der fünf Wandlungsphasen. Laut F.T. Lie kommt es jedoch vor, daß die Folge der Tierbilder im Sinne des Entstehungszyklus ausgeführt wird.)

## Funktionsweise, Wirkung und Eignung des Wu Qin Xi

"Wenn sie die Tiere praktizieren, imitieren sie die Tiere nicht, sondern werden sie sie!", schreibt der bekannte US-amerikanische Qigonglehrer Kenneth Cohen. So ist das "Schlüpfen" in die Rolle des jeweiligen Tieres ein wesentlicher Aspekt in der **Funktionsweise** und Praxis des Wu Qin Xi. Hierbei übernimmt man die starke Symbolkraft und die positiven Eigenschaften des entsprechenden Tieres, z.B. die Furchtlosigkeit und Kraft des Tigers oder die Ruhe und Erdverbundenheit des Bären. Michael Singer schreibt hierzu: "Es werden eine tiefe Schicht des Bewusstseins, eine animalische Sinnlichkeit und Vitalität und die Triebnatur, die den Tieren nahe steht, geweckt."

Jedes Tier hat eine Zuordnung zur *Fünf-Elemente-Theorie* der Traditionellen Chinesischen Medizin; so werden die entsprechenden Funktionskreise und Leitbahnen stimuliert und aktiviert. Beispielsweise steht der Bär für das Element und die Wandlungsphase Erde und dem dazugehörigen Funktionskreis Milz/Magen. Diese Zuordnung gab es jedoch zur Entstehungszeit des Wu Qin Xi noch nicht und wurde erst im Laufe der Jahrhunderte für dieses Qigong übernommen.

Foen Tjoeng Lie erklärte, dass er den Großteil der Übungen eindeutig dem Wirkungsbereich des *Daoyin-Qigong* zuordnen würde. Hier werden Körperteile, kombiniert mit bewusster Atemführung und Imagination, gezielt gedehnt und gestreckt. Durch die Regulierung des Muskeltonus - inklusive der Sehnen, Bänder und Faszien - sollen die in diese Bereiche eingebetteten Meridiane "durchlässig" gemacht werden. Qi und Blut können auf diese Weise bewusst geleitet werden, um eine Verbesserung der Zirkulation im Körper zu erreichen. Zudem berichtete er von einer außergewöhnlich großen Popularität des Wu Qin Xi im heutigen China. Neben den bekannten positiven Wirkungen könnte es seiner Vermutung nach einen weiteren Grund geben: Dieses z.T. etwas "verspielte" Qigong bietet den Menschen im starren Korsett des politischen Systems die Möglichkeit, die gewohnte oder zugewiesene Rolle für einen Moment zu verlassen. Salopp gesagt: Man darf von ganzem Herzen mal "affig" und witzig sein oder sich beim Praktizieren des Kranichs "majestätisch" und "erhaben" fühlen. So kann das Praktizieren der "neuen" Formen des Chinesischen Gesundheits-Qigong, so auch des Spiels der fünf Tiere, laut den Forschungsergebnissen\* der CHQA auch einen fördernden Einfluss auf unsere Psyche haben.

So bietet das Wu Qin Xi durch seine körperliche, geistige und atemtherapeutische **Wirkung** eine hervorragende Möglichkeit, den Alltagsanforderungen in positiver Weise zu begegnen und sich im Moment des Ausführens in die Welt der Tiere zu versetzen.

(\*Anmerkung: Details bzw. Genaueres zu den Studien oder Studienergebnissen betr. der Nachforschungen der CHQA zu den Wirkungen sind nicht zu finden. Daher beziehe ich mich auf das Lehrbuch zum Wu Qin Qi des CHQA und den Aussagen von Dokuho J. Meindl, der als Ausbildungsleiter im Namen der CHQA in Deutschland tätig ist.)

Im Lehrbuch des Wu Qin Xi werden anhand der Forschungsergebnisse der CHQA für dieses Qigong-System im allgemeinen folgende Wirkungen angeführt:

- Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit.
- Die allgemeine Konstitution verbessert sich, ebenso die körperliche Fitness
- Förderung des Aufstiegs von klarem und des Abstiegs von trübem Qi.
- Verbesserte Organ- und Herz-Kreislauffunktionen
- Stärkung der Atmungsfunktion
- Flexibilität der Gelenke und Steigerung der Körper- und Greifkraft
- Die Nährstoffaufnahme verbessert sich.
- Gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit.
- Seelisches Gleichgewicht, psychologisches Selbstvertrauen und spirituelle Vitalität.

Zur **Eignung** gibt die CHQA den Hinweis, dass das Wu Qin Xi von Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Voraussetzungen ausgeführt werden kann. Da es jedoch schädlich sein könnte, sich beispielsweise beim Üben rücksichtslos zu verausgaben, muss Folgendes beachtet werden: Je nach Alter und körperlicher Verfassung können und sollten die Übungen angepasst werden - so z.B. im Tempo, der Höhe, bis zu der die Gliedmaßen gehoben werden oder der Anzahl der Wiederholungen. Beim Ausführenden sollte sich stets ein behagliches und angenehmes Gefühl einstellen.

Hier der "grobe" Ablauf der Form in einigen kurzen Sätzen zusammengefasst:

Die Form beginnt einleitend in der *Ausgangsposition*: Zu Beginn der Übungsreihe stehen die Füße nah beieinander im aufrechten und ruhigen Stand. Anschließend wird der linke Fuß gehoben, die schulterbreite Standposition eingenommen und begleitend durch ein dreimaliges Heben und Senken der Arme der "Atem angepasst". Das Heben der Hände erfolgt hierbei bis zur

Brusthöhe. Diese Eröffnung des Wu Qin Xi dient der Regulation von Körper, Geist, Atem und Qi.

Es folgt der *Hauptteil*: Die fünf Tierübungen. Jedes Bewegungsbild besteht aus zwei Folgen, die typische Bewegungen und Charaktereigenschaften des Tieres darstellen. Die nach jeder Übung wiederkehrende *Rückkehr in die Ausgangsposition* wird praktiziert, um regulierend den Atem anzupassen und das Qi zu beruhigen. Hierbei werden beide Arme, zunächst in leicht nach vorn gerichteter und geöffneter Position, dann folgend körpernah und senkend zur Körpermitte geführt. Um die Herz- und Atemfrequenz zu beruhigen und die gerade durchgeführten Übungen wirken zu lassen, verweilt man nach jedem Bewegungsbild einen Augenblick in ruhiger Standposition.

Nach den fünf Tierbildern wird mit der *Übung zum Abwärmen und zur Beförderung von Qi zu Dantian* das Qi intensiv beruhigt: Wie in der Ausgangsposition zu Beginn der Form werden die Arme zunächst gehoben und dann senkend zu Höhe des unteren Dantians geführt. Bei dieser Übung, die viermal wiederholt wird, werden die Hände im Gegensatz zum Beginn der Form jedoch bis oberhalb des Kopfes gehoben.

Nach einer Selbstmassage des Gesichtes und der Augen wird der Übungssatz abgeschlossen: Der linke Fuß wird, wie zu Beginn der Übungsreihe, nah an den rechten gesetzt und die Form im aufrechten und ruhigen Stand beendet.

### **Die Übungen im Einzelnen**

Die Übungen des Wu Qin Xi werden hier im Einzelnen betrachtet. Auf eine detaillierte Beschreibung der Bewegungsabläufe möchte ich jedoch verzichten und verweise auf das Lehrbuch und die DVD der CHQA bzw. die durch die CHQA veröffentlichte und frei zugängliche Darstellung der Form bei Youtube. Auch gebe ich bei den *Eigenschaften* und den *Funktionen und Wirkungen* der einzelnen Übungen die im o.g. Lehrbuch vertretene Lehrmeinung wider.

Ebenso werde ich in dieser Hausarbeit nicht tiefer in das sehr komplexe Thema der 5 Elemente bzw. Wandlungsphasen eingehen können, da dieses den Rahmen der Arbeit "sprengen" würde. Daher habe ich - quasi als Ergänzung und ohne Anspruch auf Vollständigkeit - lediglich die wichtigsten Aspekte der den jeweiligen Tierübungen zugeordneten Elemente bzw. Wandlungsphasen in einigen kurzen Sätzen zusammengefasst.

Erwähnen möchte ich in diesem Zusammenhang, dass betreffend der Zuordnung der Tiere in die Fünf-Elemente-Theorie unterschiedliche Lehrmeinungen und Traditionen existieren. Diese wurden laut F.T. Lie in den jeweiligen Epochen z.T. sehr unterschiedlich ausgelegt, u.a. auch nach astrologischen Gesichtspunkten oder verschiedener Elementzuordnungen. So steht beispielsweise der Tiger oftmals nicht für das Element Holz und dem Funktionskreis Leber/Gallenblase, sondern für das Wasser-Element und den dazugehörigen Organen Nieren und Blase, der Kranich steht für das Element Feuer usw. Ich orientiere mich betreffend der o.g.

Zuordnungen daher an der Lehrmeinung Foen Tjoeng Lies. Lie verbindet vor allem die emotionalen Eigenschaften der Tiere mit den Wandlungsphasen – so z.B. die Emotion "Angst" mit dem sehr scheuen Tier Hirsch, die "Wut" mit dem Tiger usw.

## **0. Den Atem anpassen**

Dem Übungssatz vorangestellt ist, wie in vielen anderen Qigong-Systemen, eine einleitende und regulierende Übung.

Neben dem Anpassen bzw. Regulieren des Atems werden auch Körper, Herz/Geist und das Qi reguliert. Die Körperstruktur wird optimierend und regulierend aufgebaut. Der Geist und das Qi werden in ständiger Anpassung zur Körperbewegung und Atmung beruhigt.

Die Konzentration liegt bei dieser Übung auf den Laogong-Punkten und dem unteren Dantian.

### Funktionen und Wirkungen:

- Das bewusste Eintreten in eine ruhige Stimmung und die Anpassung des Atems führen zur Beseitigung geistiger Ablenkungen. Hierin liegt die Voraussetzung dafür, aus den folgenden Übungen den größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

## **1. Der Tiger**

Der Tiger ist dem Element Holz und dem Funktionskreis Leber/Gallenblase zugeordnet.

Er ist charakterisiert durch innere Ruhe und Furchtlosigkeit aber auch durch mächtige und vitale Schnellkraft; diese ist besonders im zweiten Bewegungsbild *Das Fangen der Beute* dargestellt. Weitere Wesensmerkmale sind Willenskraft, Macht, Zielstrebigkeit und Mut.

Trotz seiner inneren Ruhe ist der in der im asiatischen Kulturraum als "König der Tiere" geltende Tiger ein ungestümes und wildes Tier – sein Blick ist durchdringend und seine Pranken können mächtig und gefährlich zupacken und zuschlagen. Er greift jedoch niemals wahllos an, sondern handelt stets überlegt. Als nahezu unbesiegbar geltend, konnten sich nur wenige Helden aus altchinesischen Geschichten stolz einen "Tigerjäger" nennen. Das Bewegungsbild *Auf dem Tiger reiten* aus dem Taijiquan wird im übertragenen Sinne so gedeutet, dass es besser ist, auf dem Tiger zu reiten als ihn zu provozieren und gefressen zu werden.

### Das Element Holz: Kreativität und Wachstum

Das Holz, der Frühling, hat die Eigenschaften der Kreativität und des Keimens. Qigongübungen dieser Wandlungsphase fördern den freien Qi-Fluss und können Blockaden auflösen. Außerdem steht das Holzelement u.a. für den Morgen, die Jugend, die Farbe Grün und die Himmelsrichtung

Osten. Die Leber und die Gallenblase sowie die Sehnen und die Augen gehören ebenfalls zum Element Holz. Die schädlichen Emotionen Zorn, Wut und Ärger und der krankmachende klimatische Faktor Wind können im Funktionskreis Leber/Galle Beschwerden auslösen, auch "zu viel Laufen" kann ein schädigender Faktor sein.

#### Eigenschaften des Tigers:

Mut und Widerstandsfähigkeit

#### Funktionen und Wirkungen zum Heben der Tigerpfoten:

- Verbesserung der Atmungsfunktion: Saubere Luft einatmen beim Heben der Hände, verbrauchte Luft beim Senken ausatmen. Dieses führt zu einer besseren Qi-Zirkulation im Sanjiao, dem Dreifachen Erwärmer.
- Durch die "Krallbewegung" wird die Greifkraft der Hände gestärkt und die Blutzirkulation gefördert.

#### Funktionen und Wirkungen zum Fangen der Beute:

- Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit und Stärkung der Lendenmuskulatur.
- Das Beugen und Strecken der Wirbelsäule kann den Dumai- und den Renmairidian aktivieren und dort Blockaden lösen sowie das Gleichgewicht von Yin und Yang in diesen herstellen.
- Förderung der Blut- und Qizirkulation

## **2. Der Hirsch**

Der Hirsch ist der Wandlungsphase Wasser und dem Funktionskreis Nieren/Blase zugeordnet.

In stabiler, aufrechter Haltung, voller Durchsetzungskraft und Selbstbewusstsein, verteidigt der Hirsch sein Revier. Sein Geist ist ruhig und wachsam, sein Blick ist weit und klar. Aus dem Stand heraus kann der Hirsch wie kaum ein anderes Tier impulsiv und plötzlich in die Höhe springen und mit einer ungeheuren Ausdauer laufen.

In China als Symbol für Vitalität und langes Leben bekannt, gehört der Hirsch zu den Tieren, die bereits von den alten Daoisten besonders beobachtet und bewundert wurden. Aus alten Traditionen heraus werden Hirschübungen als eine Art "Anti-aging-Qigong" praktiziert - oft auch zur Steigerung der Sexualkraft.

Der Hirsch gilt zudem als "magisches" Tier, seinem Geweih werden Zauberkräfte zugeschrieben und aus dem Hirschgeweih gewonnenes Pulver Arzneimitteln zugegeben.

### Das Element Wasser: Ursprünglichkeit, Beharrlichkeit und Zielstrebigkeit

Das Leben beginnt im Wasser, daher wird es als ursprünglichstes Element angesehen. Trotz Hindernissen findet es immer seinen Weg - notfalls durch massiven Fels. So sind diesem Element auch die Beharrlichkeit und die Zielstrebigkeit zugeordnet; weitere positive Eigenschaften sind Furchtlosigkeit und Willensstärke. Das Wasser steht u.a. für die Jahreszeit Winter, den Norden, die Farbe Dunkelblau/Schwarz und die Organe Blase und Nieren. Die Nieren speichern das vorgeburtliche Qi des Menschen. Gehirn, Gelenke, Ohren, Knochen, Mark, Kopfhare und Nerven werden ebenfalls dem Wasserelement zugeordnet. Lenden- und Kreuzschmerzen stehen z.B. in der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin mit einem geschwächten Nieren-Qi in Verbindung. Zu viel Stehen kann in dieser Wandlungsphase schädigend sein, Kälte und Angst sind die krankheitserzeugenden bzw. krankheitserregenden Eigenschaften.

#### Eigenschaften des Hirschen:

Ruhe und Geschmeidigkeit

#### Funktionen und Wirkungen zu *Kollidierende Geweihe*:

- Erweiterung des Hüft-Rotationsradius und Stärkung der Taillen- und Lendenmuskulatur.
- Da die Taille in der TCM als "Sitz der Nieren" gilt, wird zudem das Nieren-Qi genährt.

#### Funktionen und Wirkungen zu *Laufender Hirsch*:

- Dehnung der Schulter- und Rückenmuskulatur.
- Stärkung von Taille und Rücken.
- Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert.
- Kräftigung sowohl des angeborenen, als auch des nachgeburtlich aufgenommenen Qi durch die Aktivierung von Mingmen.
- Förderung der Qi-Zirkulation im Dumai-Meridian und Aktivierung des Yang-Qi im ganzen Körper.

### **3. Der Bär**

Der Bär ist dem Element Erde zugeordnet, der dazugehörige organische Funktionskreis ist Milz/Magen.

Die Bewegungen des Bären finden in starker Verbundenheit zur Erde statt, sie sind gesetzt und

stabil. Trotz seiner manchmal eher "tapsigen" Bewegungen ist er jedoch überlegend und klug. Er speichert seine "Bärenkräfte" in der Körpermitte und kann mit ihnen hervorragend haushalten. Seine festen und schwerfälligen Schritte sind von Ruhe und gleichzeitiger Leichtigkeit geprägt. So tappt der Bär langsam umher - er kann jedoch auch mit einer enormen und explosiven inneren Kraft überraschend schnell angreifen und zupacken.

Er vereint Widersprüchliches in sich: Klugheit in der Einfältigkeit und Gewandtheit in der Schwerfälligkeit. Neben dem Symbol als Sternbild gilt der Bär seit jeher in China als Sinnbild der Stärke, Kraft und heilenden Weisheit - Schamanenheiler trugen in der Frühzeit Chinas Bärenmasken bei ihren rituellen Tänzen.

Der Bär gilt zudem als Glücksbringer und Sinnbild der Männlichkeit - "von einem Bären zu träumen" zeigt die bevorstehende Geburt eines Sohnes an...

#### Das Element Erde: die Mitte, das "besonnene" Zentrum

Das Erdelement steht vor allem für Ausgeglichenheit, Besonnenheit und Beständigkeit; des Weiteren für die Mitte, die Jahreszeit Spätsommer und die Farbe Gelb. Die der Erde zugeordneten Organe sind Milz und Magen, das Sinnesorgan sind die Lippen. Den positiven Eigenschaften Hilfsbereitschaft, Fürsorglichkeit und Konzentriertheit ist die krankheitserregende Eigenschaft des Grübelns gegenübergestellt. Weitere schädliche Faktoren sind zudem Hitze und übermäßig viel Denken.

#### Eigenschaften des Bären:

Stetigkeit und Massivität

#### Funktionen und Wirkungen zu *Die Hüfte drehen wie ein Bär:*

- Durch die Bewegungen der Hüftgelenke können Zerrungen und Verletzungen des weichen Rückengewebes und der Lendengegend behandelt werden.
- Die Zirkulation des Qi wird durch die mit den Händen geführte kreisende Bewegung gefördert und die Funktionen von Magen und Milz verbessert.
- Durch den massierenden Effekt für die Verdauungsorgane können beispielsweise Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit behandelt werden.

#### Funktionen und Wirkungen zu *Sich wiegen wie ein Bär:*

- Die Oberbauchgegend (Leber und Milz) wird durch das beidseitige Drehen des Körpers angeregt.
- Das Anheben der Hüften und das starke Auftreten im aufgerichteten "Passgang" können die Hüftgelenkmuskulatur verstärken und den Gleichgewichtssinn fördern. Hüftgelenks- oder Knieschäden können zudem vorgebeugt werden.

#### 4. Der Affe

Der Affe wird der Wandlungsphase Feuer mit den dazugehörigen Funktionskreisen Herz/Dünndarm und Dreifacher Erwärmer/Herzbeutel (Perikard) zugeordnet.

Von allen Tieren ist der Affe uns Menschen am ähnlichsten. Er wird charakterisiert durch seine Eigenständigkeit und Intelligenz - aber auch durch seine Wildheit und Unangepasstheit. Er ist lebendig, flink und neugierig und lässt sich leicht begeistern. Blitzschnell und in ständiger Bewegung ist er kaum zu packen oder zu fangen.

Er nimmt unter den mythologischen Wesen eine Sonderstellung ein. Seine astrologische Bedeutung als Tierkreiszeichen sowie seine Rolle als Theater- und Geschichtsfigur sprechen dafür: Der *Weißer Affe*, der "Affenkönig" Sun Wukong, pflückt respektlos den "Goldenen Pfirsich" - die verbotene Frucht, deren Verzehr mit der Erkenntnis und dem Erlangen der Unsterblichkeit verbunden ist...

Aus dem Taijiquan kennt man das Bewegungsbild *Den Affen verjagen*. Gedeutet wird der Name dieser Bewegung auch als Metapher im Sinne des "Geist beruhigen" - die gedankliche Unruhe, die wie eine "Horde wilder Affen" daherkommt, soll beseitigt werden. So kann der "hektische Affe" in uns vertrieben werden, indem wir das "Herzfeuer" (Im Sinne von Stressfaktoren) beruhigen.

Interessanterweise entspricht die Aussprache des chinesischen Schriftzeichens "hou" (Affe) auch der Bezeichnung für einen hohen und angesehenen Beamten.

#### Das Element Feuer: chaotisch und erlösend

Dem Feuerelement wird alles zugeordnet, was heiß ist, leuchtend oder Helligkeit erzeugt, was sich entfaltet und ausdehnt. Der manchmal "chaotische" Charakter dieser Wandlungsphase kann helfen, in erlösender Weise "alles hinter sich zu lassen". Weitere positive Eigenschaften sind u.a. Freude und geistige Klarheit. Die Farbe Rot, die Jahreszeit Sommer, die Himmelsrichtung Süden, die Funktionskreise Herz und Dünndarm, Dreifacher Erwärmer und Perikard sowie die Blutgefäße und die Zunge sind dem Feuer zugeordnet. Die krankheitserregende Eigenschaft der Begierde und übermäßig viel Hitze kann zu Störungen im Funktionskreis Herz/Dünndarm führen.

#### Eigenschaften des Affen:

Gewandtheit und Geschicklichkeit

#### Funktionen und Wirkungen zum Heben der Affenklauen:

- Verbesserung der neuromuskulären Reaktionsfähigkeit beim schnellen Formen der Affenklauen.

- Durch das Zusammenziehen der Schultern und dem Einengen des Brustbereiches wird die

Brustkapazität verringert und die Blutgefäße zusammengedrückt, um diese bei der Rückkehr in die Ausgangsposition wieder bewusst zu entspannen und zu weiten. Hierdurch verbessert sich die Atmungsfunktion, das Herz wird "massiert" und die Blutversorgung des Gehirns gefördert.

- Verbesserung des Gleichgewichts und Stärkung der Muskelkraft in den Beinen.

#### Funktionen und Wirkungen zum *Obst pflücken*:

- Förderung der Durchblutung des Gehirns durch aktive Blickführung und Augenbewegung beim Drehen des Kopfes.

- Körperliche und geistige Aktivität können in Einklang gebracht werden.

- Kann bei der Vorbeugung und Behandlung von Nervosität und Depressionen hilfreich sein.

## **5. Der Vogel (Kranich)**

In der "Vogelübung" des Spiels der fünf Tiere wird laut F.T. Lie ein Stelz- oder Schreitvogel imitiert, i.d.R. der Kranich. Der Kranich gehört zum Element Metall und dem Funktionskreis Lunge/Dickdarm.

In China gilt der Kranich seit jeher als Sinnbild für Freiheit, Ruhe, Umsicht und Weisheit. Zudem steht er für Sorglosigkeit, Geschmeidigkeit und Langlebigkeit; sein weißes Federkleid macht ihn zu einem Symbol der Reinheit. Ausdauernd kann der Kranich auf einem Bein stehen ohne das Gleichgewicht zu verlieren. In meditativer Ruhe ist sein Geist jedoch hellwach, und er kann blitzschnell einen vorbeischwimmenden Fisch schnappen.

Der Kranich ist der "Meister des Fliegens" und gilt nach dem Phönix als der wichtigste Vogel in der chinesischen Mythologie. Nach daoistischer Vorstellung ist er der Gefährte von Shoulao, dem Gott des langen Lebens - auf seinem Rücken ritten erleuchtete Weise zum Himmel. Auf Tuschezeichnungen ist zudem häufig eine auf einem Kranich reitende Fee dargestellt. Sie folgt der Einladung der Königinmutter des Westens (Xiwangmu), die alle Unsterblichen in das Kunlungebirge einlädt, um dort beim großen Pfirsichbankett ihre Unsterblichkeit auffrischen zu können.

Kranichbewegungen kennt man auch aus dem Bereich der Inneren und Äußeren Kampfkünste wie beispielsweise dem Kranichstil des Shaolin-Kung-Fu oder dem Taijiquan-Bewegungsbild *Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus*.

Bei der Entstehung des Taijiquan spielt der Kranich ebenfalls eine legendäre Rolle. So beobachtete einer Überlieferung nach der daoistische Mönch Zhang Sanfeng (ca.1274-ca.1384) den Kampf eines Kranichs mit einer Schlange. Die Schlange wich den ständigen Attacken des

Vogels mit kreisförmigen Bewegungen aus, so dass alle Versuche des "Zuschnappens" für den Kranich ins Leere gingen. Schließlich gab der erschöpfte Angreifer auf und zog sich zurück. Beeindruckt von der Weichheit und Nachgiebigkeit der siegreichen Schlange soll Zhang Sanfeng das Taijiquan nach dem Prinzip von Yin und Yang erschaffen haben.

Im Spiel der fünf Tiere bildet der Kranich, der hoch in der Luft schwebt, den Gegenpol zum erdverbundenen Bären. So wird der uralte menschliche Traum, fliegen zu können, in der Kranichübung spürbar: In weiten, ausladenden Bewegungen öffnen und schließen sich die Arme (Flügel), hierbei bewegt man den Körper steigend und sinkend...

#### Das Element Metall: wertvoll und stark

Wörtlich übersetzt steht das chinesische Schriftzeichen für "Metall" auch für "Gold" - für etwas Wertvolles. Da sich Metall nur schwer verbiegen lässt, steht auch das entsprechende Element für Stärke und den positiven Eigenschaften Gerechtigkeit, Ehrlichkeit und Struktur. Dem Metall sind z.B. die Farbe Weiß, die Himmelsrichtung Westen und die Jahreszeit Herbst zugeordnet. Lunge und Dickdarm gehören zu dieser Wandlungsphase, auch die Haut, die Körperhaare und das Sinnesorgan Nase sind ihr zugeordnet. Schädigungen im Funktionskreis Lunge/Dickdarm sind durch die krankheitserzeugende Eigenschaft der Trauer und dem krankheitserregenden, klimatischen Faktor der Trockenheit möglich; zudem können Schädigungen durch übermäßig viel Liegen mit diesem Funktionskreis in Verbindung gebracht werden.

#### Eigenschaften des Kranichs:

Geschmeidigkeit und Anmut

#### Funktionen und Wirkungen zum *Sich nach oben strecken*:

- Erweiterung der Brust- und Lungenkapazität durch das Heben und Senken der Arme.
- Bewusstes Ausatmen von verbrauchter Luft und Förderung des Qi-Flusses zum Dantian.
- Symptome chronischer Bronchitis und Lungenemphyse (Lungenaufblähung) können gemildert werden.
- Stimulation von Dumai- und Renmairidian.

#### Funktionen und Wirkungen zum *Fliegen wie ein Vogel*:

- Förderung der Atmungsfunktion und Erweiterung der Brustkapazität.
- Massierender Effekt auf das Herz und die Lunge.
- Verbesserung der Sauerstoffzufuhr des Blutes.
- Stimulation des Lungenmeridians; dadurch Verbesserung der Qi-Zirkulation und der Funktion von Herz und Lunge.

- Verbesserung des Gleichgewichtssinns.

## **6. Übung zum Abwärmen und zur Beförderung von Qi zu Dantian**

Das Wu Qin Xi wird mit einer regulierenden Übung abgeschlossen.

Wie in der Einleitung des Übungssatzes werden sowohl Körper, Herz/Geist als auch Qi reguliert. Die geistige Aufmerksamkeit ist auf das untere Dantian und die Laogong-Punkte in den Zentren der Handflächen gerichtet.

Die abschließende Gesichts- und Kopfmassage wird mit warmgeriebenen Händen ausgeführt.

Der "Normalzustand" des Körpers wird wieder hergestellt und das Spiel der fünf Tiere beendet.

### Funktionen und Wirkungen:

- "Sammeln" des Qi außer- und innerhalb des Körpers und Führen des Qi zum Dantian.
- Bei gleichmäßiger Atmung werden Qi, Blut und die inneren Organe reguliert.
- Die Funktionsfähigkeit der Meridiane bleibt erhalten.

### **Persönliches: Meine Erfahrungen als Lernender...**

Hier möchte ich abschließend über meine persönlichen Eindrücke und Erfahrungen beim Erlernen und Praktizieren des Spiels der fünf Tiere berichten:

Im April 2022 begann ich nach der Kursteilnahme bei Foen Tjoeng Lie mit dem Erlernen der Form. Hierbei habe ich mit dem ersten Bewegungsbild begonnen und der Reihe nach immer eine Tierübung mit hinzugenommen. So konnte ich schließlich nach einiger Zeit die gesamte Choreographie in einer Art "Grobform" laufen und habe nach und nach versucht, die wichtigen Details und Feinheiten mit "einzuarbeiten". Hierbei fielen mir einige Übungen wie beispielsweise der "Laufende Hirsch", "Die Hüfte drehen wie ein Bär" oder der "Fliegende Kranich" relativ leicht zu lernen. Andere Bewegungsbilder forderten mich sowohl koordinativ als auch in der Bewegungs- und Detailarbeit sehr stark - für den "pfirsichpflückenden Affen" oder dem "Wiegen wie ein Bär" habe ich beim Üben und "Verstehen" sehr viel Zeit, Ausdauer und Ruhe benötigt.

Beim Praktizieren der Form ist mir im Laufe der Zeit auch der "sportliche" Aspekt des Wu Qin Xi aufgefallen - so sind die ersten beiden Tierbilder (Tiger und Hirsch) mit den entsprechenden Wiederholungen beim "Strecken" und "Dehnen" recht anspruchsvoll - sowohl in der Ausführung als auch in sportlicher Hinsicht. Daher empfinde ich die nach jedem Tierbild folgenden "regulierenden" Übungen als sehr wohltuend. Gern bleibe ich nach den regulierenden Übungen im ruhigen Stand noch längere Zeit stehen - so beruhigen sich Körper, Qi und Atmung und ein Wahrnehmen der Wirkung wird unterstützt.

Das dritte Tier in der Form ist der Bär - "mitten" in der Form platziert, wirkt das Spiel des Bären wie ein angenehmer und wohltuender "Ruhepunkt" im Ablauf - man kommt in den Genuss der Ruhe und Erdverbundenheit. Die äußere ("körperliche") Ruhe überträgt sich auf das "Innere" des Praktizierenden...

Beim "Heben der Affenklauen" hingegen geht es von einem "bewussten Anspannen" in ein "bewusstes Entspannen". Hierbei kann und sollte man sich viel Zeit lassen, um ein geradezu "ganzkörperliches" Lösen anzustreben. Bei dieser Gelegenheit möchte ich empfehlen, diese Übung nach dem Ausführen etwas "wirken" zu lassen - hier lässt sich aus der gewonnenen Entspannung und Ruhe viel Kraft und Energie gewinnen! Der folgende "pfirsichpflückende" Affe sorgt mit seinen schauspielerischen Aspekten für "lustige" Momente und fördert eine positive Grundstimmung.

Die abschließenden Kranichübungen greifen diese Grundstimmung auf - insbesondere der "Fliegende Kranich" kann ein Gefühl der inneren Ruhe und Zufriedenheit auslösen. Ebenso angenehm empfinde ich die abschließenden Übungen, vor allem die Gesichts- und Kopfmassage. Diese ließe sich meiner Meinung nach noch erweitern durch eine sanfte Selbstmassage anderer Körperregionen und zusätzlichem "Abklopfen" von Meridianen und Akkupunkturpunkten.

### **...und Lehrender**

Seit über 12 Monaten unterrichte ich das Spiel der fünf Tiere. Von den TeilnehmerInnen wurde es als "neue" Form sehr interessiert aufgenommen - einige haben sich sogar das Lehrbuch mit der dazugehörigen DVD gekauft. Auch kurze, geschichtliche Hintergrundinformationen zum Wu Qin Xi und Informatives zu den fünf Elementen bzw. Wandlungsphasen stießen bei den KursteilnehmerInnen auf Interesse. Es macht mir immer wieder große Freude, diese Form zu unterrichten und werde diese natürlich auch in meinem "Unterrichtsrepertoire" behalten und pflegen.

Empfehlen würde ich das Spiel der fünf Tiere jedoch als Qigong-Form für Fortgeschrittene, da die Bewegungen z.T. sehr anspruchsvoll sind und i.d.R. ein längerer Weg und Geduld zum "Meistern" der Form nötig ist.

### **...und die Erfahrungen meiner KursteilnehmerInnen**

Hier einige Stimmen (Hinweise, Erfahrungen, Meinungen und Kommentare) meiner KursteilnehmerInnen zum Spiel der fünf Tiere:

*"Also... dieses Heben der Affenklauen... das ist wohl asiatisch-antike Progressive Muskelentspannung! Toll!..."*

*"Der erste Hirsch ist so schwierig... wohl erst einmal zu schwierig für mich. Beim Drehen des Oberkörpers gerate ich ständig aus dem Gleichgewicht..."*

*"Die Affenübung finde ich am besten... und am interessantesten!"*

*"Sven, ich muss dir jetzt ehrlich sagen, dass ich mir das ganz anders vorgestellt habe - das ist doch nicht das **Spiel der fünf Tiere**! Bei der Reha haben wir das total anders gemacht... Nee, das ist nicht meine Form.. schade!..."*

*"Aus dem Tiger schöpfe ich Kraft."*

*"Die Flügelschläge des Kranichs beruhigen mich irgendwie... ich werde gelassener!"*

*"Ich würde gern mal einen Vorschlag machen: Können wir nicht **einmal** die gesamte Form laufen, ohne dass du immer so viel dazu erzählst? ..in aller Ruhe?"*

### **Schlussbetrachtung/Fazit**

Durch die Thematik dieser Hausarbeit konnte ich mich am Beispiel des Spiels der fünf Tiere auf verschiedenen Ebenen intensiv mit einem sehr populären Qigong-System auseinandersetzen. Speziell beim Wu Qin Xi gibt es sowohl in geschichtlich-traditioneller Hinsicht, als auch in der Ausführung, Funktionsweise, Wirkung und der didaktischen Vermittlung viel zu entdecken, zu "überdenken" und zu lernen.

Durch die intensive Beschäftigung mit dieser Qigong-Form ist mir dessen Tradition, Bedeutung und Tiefe bewusst geworden; ebenso meine Verantwortung, die ich mit der Rolle des Qigong-Lehrenden eingenommen habe.

### Literaturverzeichnis:

- Bödicker, Martin (2014): *Tai Chi Chuan in der Geschichte der chinesischen Kampfkünste*, Eigenverlag Martin Bödicker
- Cohen, Kenneth (1997): *Qigong: Grundlagen, Methoden, Anwendung*, 4. Aufl. 2024, Weltbild Verlag GmbH
- Fischwenger, Armin; Flucher, Roswitha; Maichin-Puck, Romana; Ranz, Franz (2021): *Qigong-Theorie - Skriptum der Taiji & Qigong Akademie*, Taiji & Qigong Akademie
- Guorui, Jiao (1996): *Qigong Yangsheng - Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft*, 8. Aufl. 2006, S. Fischer Verlag GmbH
- Hinterthür, Petra (2011): *Qigong nach den fünf Elementen*, Kolibri Verlags GmbH
- Mahlmann, Heidi (2021): *Skript zur Lehrprobe "Das Spiel der fünf Tiere" im Rahmen der Tai Chi-Kursleiterausbildung am Institut "InBalance"*, Kassel, Ltg.: Andrea Schöning
- Marx, Michael (2015): *Drachen, Helden, Jedefrauen - über die Mythologie im Chen Taijiquan* (Zulassungsarbeit zur Lehrqualifikation des WCTAG-Verbandes)
- Meindl, Dokuho J. (2016): *Gesundheits-Qigong - Das neue, wissenschaftlich erforschte Qigong der alten Formen aus Qigong im Überblick*, 2. Aufl., TQJ Verlag
- Oster, Jürgen (2017): *Eine weit verzweigte Entwicklungsgeschichte aus Qigong für Einsteiger*, 3. Aufl., TQJ Verlag
- o. V. (2008): *Wu Qin Xi*, 3. Aufl. 2022, Verlag für fremdsprachige Literatur
- Singer, Michael (2016): *Wuqinxi - Das Spiel der fünf Tiere aus Qigong im Überblick*, 2. Aufl., TQJ Verlag
- Sun, Weizhong (2007): *Das große Qigong Basisbuch*, Knauer Ratgeber Verlag
- Wong, Kiew Kit (1999): *Die Kunst des Qigong - Unsere Vitalenergie optimal nutzen*, Droemer Knauer

Quellenverzeichnis I (Internet):

[www.budopedia.de](http://www.budopedia.de)

[www.drjürgenweber.de](http://www.drjürgenweber.de)

[www.heidymerolla.com](http://www.heidymerolla.com)

[www.myochu.de](http://www.myochu.de)

[www.qigong-yansheng.de](http://www.qigong-yansheng.de)

[www.qigong-zentrum.de](http://www.qigong-zentrum.de)

[www.tao-academy.de](http://www.tao-academy.de)

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

[www.yakuza-dojode.de](http://www.yakuza-dojode.de)

Quellenverzeichnis II (Präsenzunterricht):

Lie, Foen Tjoeng: *Praxis und Vortrag im Rahmen des Qigong-Kurses "Wu Qin Xi/Spiel der fünf Tiere"*, 13. - 14.05.2023 in Hamburg

Lie, Foen Tjoeng: *Qigong-Vertiefungskurs "Wu Qin Xi/Spiel der fünf Tiere"*, 03. - 04.08.2024 in Essen