

Qigong Yangsheng: Das Spiel der 5 Tiere:

Vorbereitungs- Übungen		<i>Erde</i>	Das Spiel des Bären	Abschluss- Übungen	
<u>Das Eintreten in die Stille</u>		<u>Form</u>	<u>Name</u>	<u>Das Einbringen der Früchte</u>	
1.	<i>Stehen wie eine Kiefer / Baum</i>	1.	Der Schritt des Bären	1.	<i>Reibe die Shenshu</i>
<i>Übergang</i>		2.	Der Bär schwankt, rüttelt und schüttelt	2.	<i>Schließe den Daimai</i>
2.	<i>Zwei Bälle unter Wasser halten</i>	3.	Der Bär schwankt, rüttelt und drückt nach unten	3.	<i>Reibe das Dantian</i>
<i>Übergang</i>		4.	Sich Anlehnen und sich Widersetzen	4.	<i>Wasche die Laogong</i>
3.	<i>Tragen und Umfassen</i>	5.	Nach vorn Stoßen	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