BoD Leseprobe: Das Spiel der 5 Tiere - Qigong by ... Shop

Stefan Wahle

Das Spiel der 5 Tiere - Qigong by Stefan Wahle

Sonderedition mit über 300 Farbfotos

www.sw-sportbuch.de

Das Spiel der 5 Tiere - Qigong by Stefan Wahle

Sonderedition mit über 300 Farbfotos

von

Diplom-Sozialökonom
Stefan Wahle
6. DAN Ju-Jutsu
Lehrer für Qigong TQN + DDQT
lizenzierter Fitnesstrainer

akkreditiert bei: www.trainerregister.de

Mitglied

Mitglied

Impressum

©2011, 2015 copyright by Stefan Wahle, Hamburg

1. Auflage 2011

2. Auflage 2015

Autor: Stefan Wahle

E-Mail: info@sw-sportbuch.de

Internet: www.sw-sportbuch.de

Fan-Page bei Facebook.com:
http://www.facebook.com/Stefan.Wahle.Autor

Verlag und Herstellung:
BoD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-8423-8191-9

Offizielles Lehrbuch

der

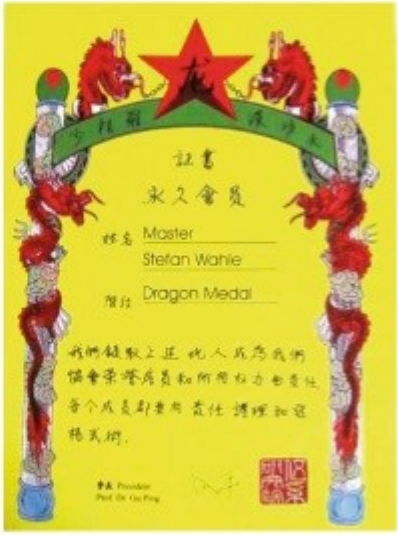
Sawah® Qigong und Taijiquan Gesellschaft

®

www.sawah-qigong.de

www.facebook.com/SawahQigong

Sport Awards 2011 der Martial Arts Association



Aufnahme in die Hall of Fame und
Verleihung der Dragon Medal

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung in Qigong

2. Grundhaltungen

3. Das Spiel der 5 Tiere

3.1. Ausgangsposition und Vorübung

3.2. Der Tiger
3.2.1. Der Tiger hebt seine Pfoten
3.2.2. Der Tiger fängt die Beute

3.3. Der Hirsch
3.3.1. Der Hirsch präsentiert sein Geweih
3.3.2. Der Hirsch läuft

3.4. Der Bär
3.4.1. Der Bär dreht seinen Oberkörper
3.4.2. Der Bär wiegt sich

3.5. Der Affe
3.5.1. Der Affe hebt seine Hakenhände
3.5.2. Der Affe pflückt den Pfirsich

3.6. Der Kranich
3.6.1. Der Kranich streckt sich nach oben
3.6.2. Der Kranich fliegt

3.7. Abschlussposition und -übungen

4. Buchempfehlungen

5. Über den Autor

6. Vorstellung der Gesellschaft

7. Kurzüberblick über „Das Spiel der 5 Tiere“

1. Einführung in Qigong

Qi Gong (ausgesprochen: Tschi Gung) beinhaltet Übungen, die den Energiefluss im Körper begünstigen und Blockaden lösen, um die Gesundheit zu erhalten, zu fördern oder wiederzuerlangen. Sie sind daher für kranke sowie für gesunde Menschen gleichermaßen geeignet und sinnvoll. Die positiven Wirkungen werden durch die Vereinigung von körperlicher und geistiger Bewegung zusammen mit Atemübungen erreicht. Das Ziel ist, dass der Trainierende mit sich in Zufriedenheit und Harmonie lebt. Dieser ausgewogene Zustand ist untrennbar mit der frei fließenden Energie, dem Qi, verbunden.

Qi bedeutet Lebensenergie, die ständig wieder aufgeladen werden muss.

Es gibt eine Vielzahl von Qigong-Übungen mit unterschiedlichen Ausprägungen. Dabei gibt es zwei Hauptkategorien. Auf der einen Seite die Übungen-in-Bewegung (Donggong) und auf der anderen Seite die Übungen-in-Ruhe (Jinggong). Das Spiel der 5 Tiere gehört zum aktiven Donggong.
Bewegtes Qigong ist für Anfänger leichter zu erlernen, da keine besondere Geisteskraft erforderlich ist. Es muss lediglich eine Abfolge von gewissen Bewegungen zusammen mit der Atemtechnik erlernt werden. Jinggong (Übungen in Ruhe) wird als schwerer erlernbar eingeschätzt, aber gleichfalls auch als höherwertiger angesehen. Das Qi wird direkt durch die Vorstellungskraft geleitet. Hierbei wird eine Energiedurchdringung des

Körpers erreicht, zu der keine sportliche Übung fähig ist. Hier zeigt sich der wahre Meister.

Qigong ist bei weitem keine rein chinesische Erfindung, da bei dessen Entstehung auch äußere Einflüsse aus dem indischen Yoga und dem tibetischen Buddhismus eine Rolle spielten.

Sie werden in verschiedenen Büchern und bei verschiedenen Meistern und Lehrenden Abweichungen von der hier vorgestellten Form finden. Die Grundprinzipien und Wirkungsweisen sind zwar immer gleich, jedoch finden sich Variationen in der Reihenfolge der Übungen sowie in Ausführungsdetails bis hin zu unterschiedlichen Hand- und Fausthaltungen. Es gibt nicht die „eine richtige Urform", die es schon immer gab oder geben wird. Vielmehr durchlaufen die Übungen einen ständigen Wandel im Laufe der Zeit. Jeder Praktizierende muss seinen eigenen Weg finden und gehen. Insbesondere sollte jeder auf seine persönlichen Eigenheiten und Gegebenheiten Rücksicht nehmen. Dies gilt insbesondere für Ältere, Kranke oder körperlich Behinderte. Standtiefe, Dehnung und Bewegungsspannbreite (Range of Motion) sollten entsprechend angepasst werden.
Die hier vorgestellte Variante des Spiels der 5 Tiere ist an die offiziell vom chinesischen Sportministerium autorisierte Form angelehnt.

Ursprünglich wurde Wu Qin Xi von einem Arzt aus der östlichen Han-Dynastie (25-220) namens „Hua Tuo" entwickelt. Dieser beobachtete Tiere in ihrer natürlichen

Umgebung, die zur Stärkung ihrer Konstitution körperliche Übungen vollführten. Er war der Meinung, dass diese Übungen auch für den Menschen förderlich sein könnten. Diese Übungen und insbesondere die Reihenfolge der Tiere (Tiger, Hirsch, Bär, Affe, Kranich) wurden erstmals im Rahmen der Biografie Hua Tuos in dem Buch „Die Annalen der Drei Reiche“ von Chen Shou während der westlichen Jin-Dynastie (265-316) erwähnt. Diese Reihenfolge wurde auch in der modernen hier vorgestellten Form übernommen.
Rund 300 Jahre nach Hua Tuo lebte Tao Hongjing, der in seinem Werk „Über die Pflege der geistigen Gesundheit und die Verlängerung der Lebenszeit“ ebenfalls diese Übungen in Verbindung mit Hua Tuo erwähnte und näher beschrieb. Insbesondere erwähnte er pro Tier zwei Übungsvarianten, die ebenfalls in die neue Form Eingang gefunden haben.
In der modernen Form wurden zusätzlich eine Ausgangs- und Abschlussübung hinzugefügt. Diese sollen den Atem zu Beginn anpassen und am Schluss das Qi zu seinem Ursprung zurückführen.

Obwohl es sich um lediglich 10 Übungen (5 Tiere mit jeweils 2 Varianten) handelt, ist die Ausführung zu Anfang ungewohnt und der Fluss der Bewegungen ist nicht leicht zu erreichen. Nehmen Sie sich kleine Teilziele vor. Üben Sie jeden Tag eine der Übungen ein, mit der Sie sich dann ausführlich beschäftigen. Fangen Sie am ersten Tag mit Übung Nr. 1 an. Am zweiten Tag üben sie ausführlich Übung Nr. 2 und am Schluss wiederholen Sie Übung Nr. 1 und Nr. 2 hintereinander. Fahren Sie so lange damit fort, bis Sie alle Übungen kennengelernt

haben. Dann sollten Sie die Form täglich mindestens einmal praktizieren, je nach persönlicher Präferenz morgens oder abends. Sie werden sehen, wie schnell sich positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden einstellen werden. Sie sollten auf alle Fälle darauf achten, mindestens 2 Stunden vor den Übungen keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen, da ein voller Bauch die Atmung und Bewegung behindert und das Qi keinen Platz in ihm hat. Außerdem verbraucht die Verdauung wichtiges Qi, so dass weniger für Qigong zur Verfügung steht. Nach den Übungen sollten Sie noch eine halbe Stunde verstreichen lassen, bis Sie wieder Nahrung zu sich nehmen, da die Übungen noch nachwirken.

Die Übungen haben positive Auswirkungen auf die Atmungsorgane und Gliedmaßen. Gelenke werden beweglicher, die Nerven gestärkt sowie das Gleichgewichtsempfinden verbessert. Das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem werden ebenso positiv beeinflusst.

Für Qigong ist ein Körperpunkt sehr wichtig, auf den später noch Bezug genommen wird. Dabei handelt es sich um das untere Dantian (ausgesprochen: Dantien; das Elixierfeld des langen Lebens und der Weisheit). Es ist ein Energiezentrum, das etwa 5 cm unterhalb des Bauchnabels im Bauch liegt. Wenn Sie die Hände mit den Oberkanten zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels platzieren, liegen die Hände genau darauf. Wenn allgemein vom Dantian gesprochen wird, ist meist das untere Dantian gemeint, obwohl es auch noch das

obere und mittlere Dantian gibt, was hier der Vollständigkeit halber erwähnt werden soll. Dieses Energiereservoir speichert Qi und pumpt es durch den Körper.

Der Ablauf der Gesamtübung sollte langsam aber fließend erfolgen. Auf den Ablauf der Atmung wird bei der Vorstellung der jeweiligen Einzelübung hingewiesen.

Ich habe diese Einführung so kurz wie möglich gehalten und verzichte mit Absicht auf endlose theoretische Ausführungen zum Qigong und der traditionellen chinesischen Medizin. Das haben viele andere Bücher in ganzer Bandbreite schon getan und ich wollte nicht noch ein Buch veröffentlichen, das die ersten 150 Seiten das gleiche Thema zum x-ten Male auswalzt. Hier geht es in erster Linie um die Vorstellung und das Erlernen der Form „Das Spiel der 5 Tiere".
Ich habe versucht, möglichst jeden kleinen Zwischenschritt im Bild festzuhalten und zu beschreiben, so dass allein mit diesem Buch ein Kennenlernen und eine Rohpraktizierung der Form möglich ist. Der letzte Feinschliff kann dann durch die Unterrichtung eines erfahrenen Meisters eines anerkannten Verbandes erfolgen. Dieses Buch sollte also als Vorbereitung oder Begleiter zu einem Kurs gesehen werden, was ja letztendlich für jedes Lehrbuch gilt.

Ich wünsche viel Spaß und Erfolg beim Üben!

2. Grundhaltungen

1

Ausgangsstellung

Beide Füße stehen zusammen und zeigen nach vorne. Die Knie sind durchgestreckt. Die Arme hängen rechts und links locker am Körper anliegend herab. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

2

Bogenstellung

Beide Füße stehen einen großen Schritt diagonal auseinander, wobei die Zehen nach vorne gerichtet sind. Das vordere Bein ist im Knie 135° angewinkelt und trägt 60% des Körpergewichtes.

Das hintere Bein ist durchgestreckt und trägt 40% des Gewichtes.

3

Sieben-Sterne-Stellung

Der eine Fuß steht einen Schritt auf der Ferse mit minimal gebeugtem Knie vor. Das hintere Bein trägt mit gebeugtem Knie ca. 90% des Körpergewichtes in einer leicht hockenden Position.

Der Abstand zwischen den Knien beträgt ca. 2 Fäuste.

4

T-Stellung

Die Füße stehen parallel ca. 10 bis 20 cm auseinander. Beide Knie sind gebeugt. Der eine Fuß steht komplett auf der Fußsohle, während der andere Fuß mit angehobener Ferse auf dem Fußballen ruht.

5

Kranichstellung Variante 1

Das eine Bein ist durchgestreckt und trägt das gesamte Körpergewicht. Das andere Bein ist angehoben und nach hinten gestreckt, wobei der Fuß in der Luft nach unten zeigt.

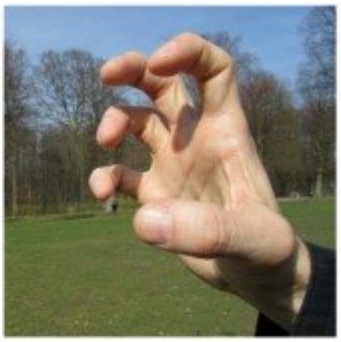
6

Kranichstellung Variante 2

Das eine Bein ist durchgestreckt und trägt das gesamte Körpergewicht. Das andere Bein ist nach vorne angehoben. Der Oberschenkel befindet sich in einer horizontalen Position und der Unterschenkel hängt senkrecht nach unten.

Auch hier zeigt der Fuß in der Luft nach unten.

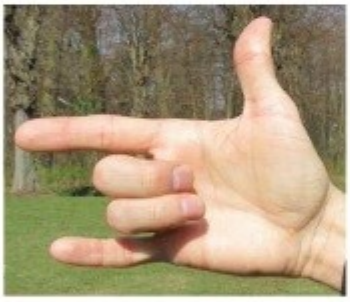
7



8

Tigerpfote

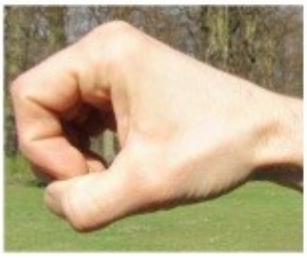
Die Hand ist geöffnet, die Finger sind gespreizt und in den ersten beiden Gliedern leicht gebeugt. (Bilder 7 - 8)



9

Hirschgeweih

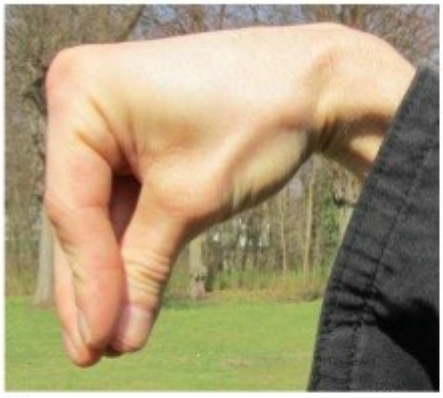
Der Zeigefinger und der kleine Finger sind gestreckt. Der Mittel- und der Ringfinger sind in Richtung Handinnenfläche angewinkelt. Der Daumen ist gestreckt und in einem 90°-Winkel zum Zeigefinger abgespreizt.



10

Bärentatze / Hohlfaust

Alle Finger sind gekrümmt und bilden einen Hohlraum. Der obere Teil des Daumens liegt auf dem Fingernagel des Zeigefingers und bildet mit ihm zusammen einen Kreis.



11

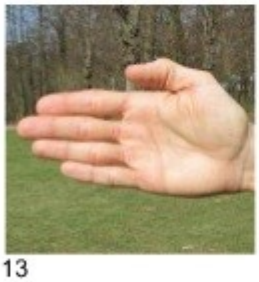
Hakenhand des Affen

Die Fingerspitzen der nach unten gestreckten Finger berühren sich. Das Handgelenk ist gebeugt.

12

Kranichflügel

Alle Finger sind gestreckt. Der Mittel- und der Ringfinger liegen zusammen und zeigen dabei nach unten, während die anderen Finger nach oben zeigen.



13

14

15

Faust

Zuerst werden die vier Finger eingerollt und dann der Daumen angewinkelt. (Bilder 13 - 15)

3. Das Spiel der 5 Tiere

3.1. Ausgangsposition und Vorübung

16

17

18

Wir starten in der Ausgangsstellung, die Arme hängen seitlich am Körper herunter, die Handflächen liegen am Körper an. Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert. Das linke Bein wird angehoben, indem das Knie angewinkelt und der Fuß von der Ferse beginnend Richtung Zehen hochgerollt wird. Der linke Fuß wird nach links etwa schulterbreit über den Fußballen abrollend abgesetzt. Beide Knie sind minimal gebeugt. (Bilder 16 - 18)

19

20

21

Die Arme werden mit nach vorne gedrehten Handflächen gestreckt bis in Brusthöhe vor dem Körper angehoben. Dann werden sie im Ellenbogengelenk eingeklappt und die Handflächen in gleicher Höhe in Richtung Brust bewegt. Wir stellen uns dabei vor, die Energie auf uns zuzuschaufeln. (Bilder 19 - 21)

22

23

Die Handinnenflächen werden nach unten gedreht, wobei die Fingerspitzen aufeinander zeigen. Die Ellenbogen sind gebeugt und die Daumen liegen an der Brust an. Wir drücken die Hände entlang des Körpers nach unten, bis die Ellenbogen nur noch leicht gebeugt sind. Die Ellenbogen zeigen dabei nach außen. (Bilder 22 - 23)

Atmung:
Beim Anheben der Arme **atmen** wir tief durch die Nase **ein**, zuerst in die Brust und dann bis in den Bauchraum (Bauchatmung). Scheuen Sie sich nicht davor, den Bauch wie eine Kugel herauszudrücken. Beim Senken der Hände bis in Hüfthöhe **atmen** Sie durch den zu einem Schlitz geöffneten Mund wieder **aus**. Atmung und Bewegung sollten fließend ohne zu stocken erfolgen.

Bei Bild 23 angekommen kehren Sie zurück in die Position auf Bild 19 und wiederholen die ganze Bewegungsfolge noch zwei Mal. (Bilder 19 - 23)

3.2. Der Tiger

3.2.1. Der Tiger hebt seine Pfoten

24

25

Nach der Vorübung bis Bild 23 nehmen wir auf Bild 24 die neutrale, schulterbreite Stellung mit seitlich herunter hängenden Armen ein. Aus dieser starten wir in die erste Übung. Die Hände werden vor dem Unterleib mit nach unten gerichteten Handinnenflächen und schräg aufeinander / nach vorne gerichteten Fingern angehoben. Die Finger sind dabei gestreckt und leicht gespreizt. Wir blicken auf die Hände. (Bild 25)

26

Die Finger werden gebeugt, so dass die Hände nun Tigerpfoten formen. (Nahaufnahme und Beschreibung der Tiger-pfote Bilder 7 - 8 auf S. 14). Die Handinnenflächen sind immer noch zu Boden gerichtet.

27

28

Beginnend vom kleinen Finger werden die Tigerpfoten zu Fäusten geformt und die Faustrücken dabei gleichzeitig nach außen gedreht. (Bilder 27 - 28)

29

Dann werden die Fäuste vor dem Körper angehoben. Die Augen verfolgen während der gesamten Übung „Der Tiger hebt seine Pfoten“ die Bewegung der Hände.

30

31

32

In Kopfhöhe werden die Fäuste wieder geöffnet und die geöffneten Hände werden weiter bis über den Kopf angehoben. Drücken Sie die Brust heraus.(Bilder 30 - 32)

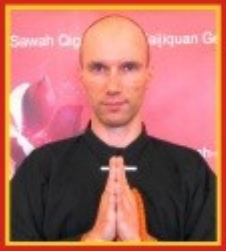
Die Hände werden zu Tigerpfoten geformt. Die Arme sind gestreckt, die Handinnenflächen zeigen zum Himmel und der Blick ist nach oben auf die Handrücken gerichtet.

33

Beginnend vom kleinen Finger an werden Fäuste gebildet, die gleichzeitig mit dem Faustrücken nach außen gedreht werden.

34

Das Spiel der 5 Tiere wird mit über 300 Farbfotos im Detail dargestellt. Jeder kleine Zwischenschritt dieser beliebten Qigong-Form ist erkennbar und auch für Anfänger nachvollziehbar. Ergänzt wird das Ganze durch ausführlich erklärende Texte. Dieses Buch ist ein offizielles Lehrbuch der Sawah® Qigong und Taijiquan Gesellschaft. Der Autor ist Mitglied im Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V.. Seine Qigong-Kurse sind von diversen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahmen zertifiziert.
Dies ist die 2. Auflage 2015.
Weitere Infos unter: www.sw-sportbuch.de und www.sawah-qigong.de



Der studierte Diplom-Sozialökonom und Diplom-Sozialwirt Stefan Wahle ist seit mehr als 25 Jahren im Trainergeschäft tätig. Er betreibt seit 1985 Kampfkünste, ist Lehrer für Qigong (TQN und DDQT) sowie lizenzierter Fitnesstrainer, akkreditiert beim nationalen Trainerregister des DSSV e.V. www.trainerregister.de.

9 783842 381919

BoD™ BOOKS on DEMAND

www.bod.de

Impressum • Datenschutz • Nutzungsbedingungen • Privacy-Einstellungen