

Das Spiel der 5 Tiere

nach Jiao Guorui: „Das Spiel der 5 Tiere“, ML-Verlag, 2005

Die Nachahmung von Tierbewegungen hat eine lange Tradition, die bereits im Schamanismus beginnt. Im Bereich des Yangsheng (Lebenspflege) sind die ältesten überlieferten Darstellungen über 2000 Jahre alt. Das Spiel der 5 Tiere nach Jiao Guorui geht zurück auf das Tiere-Spiel des Arztes Hua Tuo (141-203 n.Chr.). Im Qigong sind die Nachahmungen stilisierter als im Schamanismus. Es geht nicht darum, den Affen nachzuahmen, sondern den Affen darzustellen, der den Menschen nachahmt. Die menschlichen Gegebenheiten werden stärker berücksichtigt.

Das 5-Tiere-Spiel ist eine lebendige und vielfältige Bewegungsform. Früher wurde die Methode auch oft „Tanz der 5 Tiere“ genannt. Die inneren Übungen (neigong) und die äusseren Übungen (waigong) sind gleichwertig miteinander verknüpft. So geht es zum Beispiel darum, die Charaktereigenschaften eines Tieres innerlich wachzurufen und gleichzeitig in der äusseren Gestalt zu zeigen.

Die 5 Schlüsselpunkte für das Spiel der 5 Tiere

1. Einheit von Gestalt, Gestik und Mimik
-> Der ganze Körper bringt den Charakter des Tieres zum Ausdruck.
2. Vorstellung und Aussehen - Innen und Aussen
-> Durch das (äussere) beobachten der Tiere erhält man ein inneres Bild, das Abrufen dieser inneren Vorstellung verändert wiederum die äussere Gestalt beim Üben.
3. Nachahmung
-> Dargestellt werden der Charakter des Tieres, das Aussehen, die Körperhaltung, die Bewegungen und die typischen Kräfte.
4. Wildheit
-> Natürlichkeit und Unbefangenheit kennzeichnen das Spiel der 5 Tiere.
5. Spiel
-> Der spielerische bzw. tänzerische Aspekt ist zentral. Auf der Basis der Grundformen vertieft das freie Spiel die Übungspraxis.

Zuordnung der Tiere zu den Wandlungsphasen und deren Qualitäten

	Hirsch	Affe	Bär	Kranich	Tiger
Wandlungsphase	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Tierspiel	Hirsch	Affe	Bär	Kranich	Tiger
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Übergang / Spätsommer	Herbst	Winter
Funktionskreis	Leber Gallenblase	Herz Dünndarm Herzbeutel 3-Erwärmer	Milz Magen	Lunge Dickdarm	Niere Blase
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Vorgeburtliche Wirkkräfte	Güte Menschlichkeit Guter Wille Mildherzigkeit Wohllollen Geduld Ausdauer Selbstlosigkeit Mitgefühl	Freude Sittlichkeit Ordnung Ruhe Friedfertigkeit Zufriedenheit Massvolles Verhalten Grenzen akzeptieren	Vertrauen Aufrichtigkeit Glaube Offenheit Annehmen können Tugendhaftigkeit Wahrhaftigkeit	Gerechtigkeit Rechtschaffenheit Würde Grosszügigkeit Soziale Verantwortung Integrität	Weisheit Vernunft Wahrnehmungsfähigkeit Selbstverständnis Selbstvertrauen
Nachgeburtliche Wirkkräfte	Zorn Wut Frustration Reizbarkeit Halsstarrigkeit Schuldgefühle Verstimmtheit Groll Rohheit Ungeduld Eifersucht Depression	Nervosität Aufregung Schock Übererregung Herzweh Manie	Grübeln Sorgen Gewissensbisse Quälende Gedanken Bedauern Besessenheit Selbstzweifel Ichbezogenheit Argwohn	Trauer Gram Kummer Leid Scham Enttäuschung Schuldgefühle Verzweiflung Selbstmitleid	Angst Unsicherheit Entsetzen Furcht Paranoia
Farbe	grün	rot	gelb	weiss	blau / schwarz
Geschmack	sauer	bitter	süss	scharf	salzig
Entwicklung	Geburt	Wachstum	Umwandlung	Ernte	Speicherung
Bewegung	öffnen	steigen	drehen	schliessen	sinken
Mit dem Tierspiel übt man vor allem	Sehnen Muskeln	Geist	Muskeln Mitte	Qi	Knochen

Das Spiel der 5 Tiere nach Jiao Guorui beginnt mit dem Bären, da dieser weniger Kraft benötigt als der Tiger, mit dem das Tiere-Spiel traditionellerweise oft beginnt.

Die einzelnen Tierbilder werden in der Regel in der Reihenfolge 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 geübt.

Grundübungen

Vorbereitungsübungen: Das Eintreten in die Stille

1. Stehen wie eine Kiefer

- Gewicht einmitten
- Wurzelnde Kraft
- Muskulatur entspannen, die Erde trägt den Körper
- Schraubende Kraft in den Füßen
- Einatmen: steigen und schliessen; Ausatmen: sinken und öffnen
- Knie schliessen
- Hüften schliessen
- After und Bauch sind eingehalten
- Gesäss sinkt
- Wirbelsäulenkraft ist nach oben gerichtet
- Schultern entspannen und schliessen, Schulterblätter tropfen herab
- Ellbogen sinken
- Ellbogen drängen nach aussen, Unterarme nach innen
- Hände tragen, bis zu den Fingerspitzen
- Kinn ist eingehalten, Nacken ist entspannt
- Blick geschlossen oder zum Horizont
- Innen 70, aussen 30
- Aufmerksamkeit sinkt von der Stirne ins Dantian
- Unten voll, oben leer
- Das Dantian wahrnehmen
- Atembewegung im Dantian wahrnehmen
- Atemzüge zählen
- Langsame und tiefe Bauchatmung
- Das innere Lächeln kultivieren
- Öffnen und Schliessen im Dantian
- Das Öffnen und Schliessen auf Yongquan und Laogong übertragen
- Das Zentrum mit der Peripherie verbinden
- Das Öffnen und Schliessen rund werden lassen

2. Zwei Bälle ins Wasser drücken

- Vertikale Spannungsbögen Füsse-Hüften
- Vertikale Spannungsbögen Füsse-Schultern
- Vertikale Spannungsbögen Füsse-Hände

3. Tragen und umfassen

- Diagonaler Spannungsbogen Hüfte-Schulter
- Diagonaler Spannungsbogen Knie-Ellbogen
- Diagonaler Spannungsbogen Fussgelenk-Handgelenk
- Diagonaler Spannungsbogen Fuss-Hand

4. Reguliere den Atem, beruhige den Geist

Abschlussübungen: Das Einbringen der Früchte

1. Reibe die Shenshu

2. Schliesse den Daimai

3. Reibe das Dantian

4. Wasche die Laogong

5. Führe das Qi zum Ursprung zurück

Entspannung im Sitzen

- Scheitel und Kopfhaut
- Stirne
- Schläfen
- Augen
- Nase
- Wangen
- Ohren
- Mund
- Kiefer
- Hals
- Nacken
- Schultern
- Oberarme
- Ellbogen
- Unterarme
- Handgelenke
- Hände
- Brust
- Bauch
- Rücken
- Hüften
- Becken und Gesäss
- Oberschenkel
- Knie
- Unterschenkel
- Fussgelenke
- Füsse
- Aufmerksamkeit kehrt zur Stirne zurück
- Aufmerksamkeit sinkt ins Dantian
- Unten voll, oben leer
- Das Dantian wahrnehmen
- Atembewegung im Dantian wahrnehmen
- Atemzüge zählen
- Langsame und tiefe Bauchatmung
- Das innere Lächeln kultivieren
- Nicht-Anhaften
- Vom Dantian zu den Hüftgelenken, Knien, Fussgelenken, Füssen atmen
- Den inneren Dialog beenden, in reiner Aufmerksamkeit die Ruhe im Dantian geniessen
- Die Energie im Dantian bewahren, die Aufmerksamkeit kehrt zur Stirne zurück

Die 6 Übungs-Prinzipien des Qigong

1. Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
2. Vorstellungskraft und Qi folgen einander
3. Bewegung und Ruhe gehören zusammen
4. Oben „leicht“ - unten „fest“
5. Das richtige Mass
6. Schritt für Schritt üben

Das Spiel des Bären

Charakteristik

Gestalt	stattlich, stabil, rund, kräftig, dick, fleischig, muskulös
Bewegungen	tapsig, gesetzt, sanft, rund, langsam, schwerfällig, stabil, fest, auf Lehm wattend
Mimik	innehaltend, gesetzt, ruhig, nach innen gerichtet zum Dantian, einfältig, dümmlich
Kräfte	rütteln, schütteln, sich anlehnen, nach oben heben; Schulterkräfte
Handhaltung	Hohlfaust, hohle Bärenatze
Dantian	vorderes Dantian
Ruhe	gesetzt, erdverbunden, fest, stabil
Charakter	einfaches Gemüt, nicht leichtsinnig, mit beiden Beinen auf dem Boden
Yin und Yang	Behendigkeit in der Gesetztheit, Leichtigkeit in der Schwere, Klugheit in der Einfalt, Ausdehnen und Hervorkommen im Innehalten, Gewandtheit in der Schwerfälligkeit, aussen dümmlich/einfältig und innen klug, äusserlich schwer/sinkend und innerlich leicht/steigend
Ergänzung	Der erdverbundene Bär ergänzt sich insgesamt harmonisch mit dem schwerelos fliegenden Kranich.
Wirkung	Milz/Magen, Muskeln, Stabilität, Ausgewogenheit, Ausgeglichenheit, äusserlich Yin und innerlich Yang, Stärkung der Mitte, tiefe Bauchatmung, Qi senken, nähren
Daoyin	Mit der Hohlfaust klopfend schlagen, Drückend kreisen, Wolken reiben



1. Der Schritt des Bären

- Hohlfäuste vor dem Unterbauch, eine Faustbreite zwischen den Fäusten und zum Unterbauch
- Sinken, Handgelenke drücken nach unten
- (Sitz-) Bogenschritt nach links
- Fäuste nach hinten, aussen, vorne, innen und zurück vor den Unterbauch kreisend bewegen
- Dabei das Gewicht nach vorne verlagern und schliesslich den rechten Fuss zum linken stellen, hohler T-Schritt; analog nach rechts

-> Innerlich: Dantian und Yongquan, Spiralkraft, im Schlamm waten, vorwärtsdrängen, öffnen und schliessen in Yongquan und Laogong

2. Der Bär schwankt, rüttelt und schüttelt

- Hohlfäuste vor den Hüften
- Sinken, Handgelenke drücken nach unten
- (Sitz-) Bogenschritt nach links

- Fäuste gegenläufig gegen Uhrzeigersinn kreisend bewegen: nach vorne, zur Seite, nach hinten und innen bewegen (linke Faust) bzw. nach hinten, zur Seite, nach vorne und innen (rechte Faust); ggf. wiederholen mit Gewichtsverlagerung
- Dabei das Gewicht nach vorne verlagern und schliesslich den rechten Fuss zum linken stellen, hohler T-Schritt, die linke Faust etwas weiter vorne als die rechte, um wringend in den Gegenkreis zu starten; analog nach rechts

-> Innerlich: Dantian und Yongquan, Spiralkraft, tapsiger Schritt, vorwärtsdrängen, öffnen und schliessen in Yongquan und Laogong, zudem steigen und sinken im Körper und in den Fäusten, der Bär schwankt, der Bär rüttelt und schüttelt an einem Baum

3. Der Bär schwankt, rüttelt und drückt nach unten

- Wie 2. Bären-Form, aber mit hohlen Bärenatzen und grösserer Bewegung

-> Innerlich: nach unten drückende Kraft betonen (durch Lockerung der Schulter), Dantian und Yongquan, Spiralkraft, tapsiger Schritt mit trennender Kraft, öffnen und schliessen in Yongquan und Laogong

4. Sich Anlehnen und Sich Widersetzen

- Hohlfäuste überkreuzt (linke innen) mit einer Faustbreite Abstand vom Unterbauch
- (Sitz-) Bogenschritt nach links, geöffnet wie beim Tigerschritt
- Fäuste mit widerstrebender Kraft trennen nach vorne/oben (linke Faust) bzw. hinten/unten (rechte Faust), linker Unterarm quer zum Bein, linkes Handgelenk über dem linken Knie, rechte Faust vor der rechten Hüfte (Variante: in den Pferdschritt eindrehen, Fäuste sinken, beim Auseinanderziehen der Fäuste wieder in den Bogenschritt drehen)
- Den Körper leicht nach links drehen, die untere Faust zur oberen führen, die Fäuste öffnen und kreisförmig zurückführen
- Den rechten Fuss zum linken stellen, hohler T-Schritt, Fäuste überkreuzt (rechte innen); analog nach rechts

-> Innerlich: Anlehnen mit dem Rücken, Spiralkraft

5. Nach vorn stossen

- Hohlfäuste vor Unterbauch, zwei Faustbreiten Abstand
- Linkes Bein anheben, dabei steigen die Fäuste auf Brusthöhe, (Sitz-) Bogenschritt nach links, geöffnet wie beim Tigerschritt
- Fäuste auf Bogenlinie nach vorne und oben führen (Variante: in den Pferdschritt eindrehen, Fäuste sinken etwas, beim nach vorne und oben stossen wieder in den Bogenschritt drehen)
- Fäuste öffnen und kreisförmig zurückführen
- Den rechten Fuss zum linken stellen, hohler T-Schritt; analog nach rechts

-> Innerlich: Die Fäuste holen seitlich „Anlauf“, das Steigen kommt aus dem Sinken, Spiralkraft

Das Spiel des Kranichs

Charakteristik

Gestalt	leicht, elegant, unbeschwert, hochragend, gedehnt, gestreckt, weit, schwerelos, majestätisch, fester und unbewegter Stand, Einbeinstand
Bewegungen	Leichtigkeit, lockere Ausdehnung, Heben und Senken der Flügel, zum Flug erheben, zur Erde Absenken, frei, unabhängig, geschickt, flink
Mimik	Blick klar und weit
Kräfte	wasserschlagende Kraft der flachen Hand, durchdringend, schlängelnd und wellenförmig
Handhaltung	flache Hand mit gedehnten und leicht beweglichen Finger wie Federn
Dantian	Qihai
Ruhe	reine Ruhe, mit Schönheit und Anmut, Zufriedenheit der Seele
Charakter	Meister des Fliegens, leicht, vergnügt, elegant, selbstzufrieden, sorglos
Yin und Yang	Leichtigkeit mit festem Fundament, im Öffnen und Ausbreiten ist die Sammlung im Zentrum deutlich
Ergänzung	Der fliegende Kranich und der erdverbundene Bär ergänzen sich.
Wirkung	Lunge/Dickdarm, Qi, Bauchatmung, allgemeine Stärkung und Regulierung
Daoyin	Kraft der flachen Hand (Patschen, Streichen, Vibrieren), Kraft der geöffneten hackenden Hand (mit der ganzen Kleinfingerkante, mit dem kleinen Finger), Sandschöpfen, Wirbeln von Wolken, Klauen des Kranichs



1. Der Schritt des Kranichs

- Hände überkreuzt vor Qihai, Laogong übereinander, 1 Fingerbreite zwischen Händen, 1 Faustbreite vor Unterbauch (Variante: Hände nebeneinander, Dreieck zwischen Daumen und Zeigefingern)
- Sitzbogenschritt links
- Die Arme zur Seite öffnen, bis die Handflächen nach vorne zeigen
- Den linken Fuss ganz aufsetzen, die Flügel wieder zur Mitte schliessen, den rechten Fuss nachstellen; analog nach rechts

-> Innerlich: Laogong verbinden, Laogong mit Gegenkraft zum Kreuz, Finger auffächern und dabei Gummifäden ziehen

2. Der Kranich breitet seine Schwingen aus

- Hände überkreuzt vor Qihai, Laogong übereinander, 1 Fingerbreite zwischen Händen, 1 Faustbreite vor Unterbauch
- Sitzbogenschritt links
- Die Hände schneiden zur Seite und steigen dann bis auf Kopfhöhe
- Den linken Fuss ganz aufsetzen, die Flügel senken und zur Mitte führen, den rechten Fuss nachstellen; analog nach rechts

-> Innerlich: wellenartig sich ausbreitende Kraft, die Flügel durch Wasser senken, wasserschlagende Kraft, Zeigfinger besonders deutlich

3. Der Kranich steht auf einem Bein

- Handgelenke überkreuzt vor Qihai
- Die Hände schneiden zur Seite und steigen dann bis auf Kopfhöhe, dabei den linken Fuss heben
- Den linken (Vorder-) Fuss nach links vorne aufsetzen, die Flügel senken und zur Mitte führen, den rechten Fuss nachstellen; analog nach rechts

-> Innerlich: analog zur 2. Kranich-Form

4. Der Kranich landet am Strand (Das Wasser berühren wie eine Wildgans)

- Handgelenke überkreuzt vor Qihai, 1 Fingerbreite zwischen Händen, 1 Faustbreite vor Unterbauch, linke Hand innen
- Den linken Fuss nach rechts vorne stellen mit tretender Kraft, die Beine sind gekreuzt, den rechten Fuss parallel stellen („spiraliger Sitzschritt“)
- Sinken, nach links eindrehen und dabei das rechte Knie unter das linke drehen, die Hände steigen lassen, zur Seite entfalten und nach unten führen (rechte Hand Kopfhöhe, linke Hand Hüfthöhe)
- Steigen und nach vorne drehen
- Den hinteren Fuss nachstellen (Variante: Fussgelenk oder Kniekehle umfassen), die Hände zurückführen vor Unterbauch und Handgelenke kreuzen; analog nach rechts

-> Innerlich: Sinken und das Wasser berühren, ohne sich hinzusetzen

5. Der Kranich fliegt

- Handgelenke überkreuzt vor Qihai, 1 Fingerbreite zwischen Händen, 1 Faustbreite vor Unterbauch, linkes Hand innen
- Den linken Fuss nach rechts vorne stellen mit tretender Kraft, die Beine sind gekreuzt, den rechten Fuss parallel stellen („spiraliger Sitzschritt“)
- Sinken, nach links eindrehen und dabei das rechte Knie unter das linke drehen, die Hände sinken lassen, zur Seite entfalten und nach oben führen (rechte Hand Kopfhöhe, linke Hand Hüfthöhe) (Variante: der hintere Fuss kann gedreht werden auf den Fussrücken oder angehoben werden, bis der Yongquan die Sonne betrachtet)
- Steigen und nach vorne drehen
- Den hinteren Fuss nachstellen (Variante: Fussgelenk oder Kniekehle umfassen), die Hände zurückführen vor Unterbauch und Handgelenke kreuzen; analog nach rechts

-> Innerlich: Auf der Basis der 4. Kranich-Form (Sinken) und dem anfänglichen Sinken in ein kontrolliertes Steigen gehen, über dem Meer fliegen, sorglos, leicht, frei, gedankenlos, weit ausgebreitete Schwingen, leichter und gedehnter Körper

Das Spiel des Tigers

Charakteristik

Gestalt	majestätisch, gestreckter Rumpf, nach vorne stürmende Haltung
Bewegungen	Ausdruck der Tapferkeit, Kraft, Wucht, Härte, Autorität
Mimik	Blick ernst, ruhig, furchtlos; bei „Störungen“ auch feurig, wild, böseartig; im Yangsheng üben wir den ruhigen, furchtlosen und ein wenig auch den feurigen Blick; vitaler Blick
Kräfte	grosse Kräfte, langsam in Erscheinung tretend, aber auch blitzschnell möglich; umschliessende Kräfte, nach vorne stürmen, nach unten drücken, packen, kämpfen
Handhaltung	Tigertatze (auch an Füssen!), Tigerkrallenkraft und Dreieckskraft
Dantian	hinteres Dantian (Mingmen)
Ruhe	Ruhe aus der Gewissheit der eigenen Stärke, wie der „klare Mond am Himmel“
Charakter	König der Tiere, autoritär, furchtlos, wild, tapfer, stolz, selbstbewusst
Yin und Yang	äussere Härte, innere Sanftheit
Ergänzung	Wie der Bär auch kraftvoll, stabil und fest, aber sonst mit einigen Gegensätzen: Bei Härte Sanftheit zeigen (Tiger), bei Sanftheit Stärke zeigen (Bär); gestreckter Rumpf beim Tiger, runde Gestalt beim Bären; die Tigertatzen stärker gewölbt als die Bärenatzen; hinteres Dantian beim Tiger, vorderes Dantian beim Bären
Wirkung	Stärkung des Mingmen, des Nierenfunktionskreises und der Knochen; Furchtlosigkeit
Daoyin	Kraft der Tigertatzen; Kraft der Tigerkrallen: Kratzen und kriechen, Kratzen und Zupfen



1. Der Schritt des Tigers

- Tigertatzen mit Tigerkrallenkraft und Dreieckskraft vor dem Unterbauch
 - Bogenschritt nach links, kräftig auftretend
 - Tigertatzen nach innen, vorne, aussen, zurück vor den Unterbauch kreisen lassen
 - Dabei das Gewicht verlagern, 70% Gewicht vorne mit dem Öffnen, den hinteren Fuss heranholen mit dem Schliessen; analog nach rechts
- > Innerlich: durch Wasser oder Schlamm waten, nach vorne stürmende Kraft der Handgelenke und Unterarme, minim rüttelnd und schüttelnd; Schliessen der Hüften sehr deutlich; Zehen greifen in den Boden, dabei die Yongquan wahrnehmen

2. Der Tiger stürmt aus seiner Höhle

- Tigertatzen mit Tigerkrallenkraft und Dreieckskraft vor dem Unterbauch (Guanyuan)
- quer reitender Tigerschritt nach links, dabei eine reitende Kraft des vorderen Oberschenkels ausüben, das Gewicht noch eher hinten
- Tigertatzen weiter steigen lassen und auf Kopfhöhe auseinanderziehen, Blick durch das geöffnete Tigermaul der linken Hand; die linke Hand hat Kopfhöhe, die rechte Schulterhöhe

- Körper aufrichten und in den Bogenschritt nach links eindrehen, dabei die rechte Hand zur linken führen, dann die Hände auf Bogenlinien seitlich nach unten führen und dabei den hinteren Fuss zum T-Schritt heranziehen; analog nach rechts

-> Innerlich: Verbindung der vorderen Hand zum Touwei (Magen 8, im Schläfenwinkel), sinkende Kräfte im Gesäss und den Beinen, nach vorne gerichtete Kräfte der Tatzen

3. Der Tiger zeigt seine Macht

- Wie 2. Tigerform, aber die Hände erst nach dem Schritt und nur bis Brusthöhe steigen lassen, auseinanderziehen und seitlich nach unten führen, mit drückender Kraft

-> Innerlich: umschliessende Kraft in Schultern, Armen, Becken und Knien; spiralige Kräfte

4. Der Tiger stürzt sich auf seine Beute

- Wie 3. Tigerform, aber die Hände mit dem Steigen ganz leicht nach rechts ziehen und dann nach links vorne und unten führen, also ob man etwas packen und nach unten drücken möchte

-> Innerlich: zunächst kauernd lauern; immer an alle vier Tatzen denken; die Tatzen- bzw. Dreieckskräfte in einem ständigen Wandel halten (Spannung-Entspannung)

5. Der Tiger kämpft

- Wie 4. Tigerform, aber die Handkanten mit dem Steigen der Hände nach vorne ausrichten und schliesslich die Handflächen nach vorne wenden, die linke über der rechten; beim Auflösen der Form die Hände auf Bogenlinien wieder nebeneinander führen

-> Innerlich: die Hände schützen Gesicht/Kehle/Hals bzw. Brust (Shanzhong); beim Auflösen der Form mit den Händen das Yin-Yang-Symbol drehen, die Kraft dazu aus der Mitte nehmen

Das Spiel des Hirschen

Charakteristik

Gestalt	gedehnt, gereckt, aufrecht, gestreckt, hochragend, stolz, sehnig gespannt, fest
Bewegungen	ausdehnend und streckend, behände, mühelos, uneingeschränkt; Typisch für den „Meister des fliegenden Laufs“: Kopf wenden, kräftig auftreten, springen
Mimik	Blick weit und klar, die geistige Ruhe spiegelnd
Kräfte	Knochen ziehen, durchstechen, strecken der Gliedmassen, Nacken strecken und Kopf hochrecken
Handhaltung	flache Hand mit durchgestreckten, aneinandergespresten Fingern, Laogong entspannt, Daumen leicht gebeugt
Dantian	mittleres Dantian
Ruhe	Ruhe, die aus tiefer Entspannung kommt
Charakter	in Hochstimmung, kampfeslustig
Yin und Yang	Entspannung und Lockerheit im Gestreckten und Ausgedehnten; Innehalten, das Schliessen des Qi, die innere Entspannung und Weichheit im äusseren Dehnen, Recken und Hochragen
Ergänzung	Gegensätze Hirsch-Bär: Emporragend mit gespanntem, festem und sehnigem Körper versus runde, fleischige und schwerfällige Gestalt; eng gespannte Haut versus lockerer Pelz; flink und geschwind versus tapsig; äusserlich fest und straff mit tiefem inneren Entspannungszustand versus äusserlicher Entspantheit und Lockerheit mit innerer Kraft und Stabilität; äusserliches Yang mit stabilem inneren Yin versus äusserliches Yin mit innerlichem Yang Gegensätze Hirsch-Kranich: Weite und Dehnung im schnellen, leichtfüssigen Lauf über weites Steppenlauf versus Weite und Dehnung im sorglosen Schweben in den Wolken
Wirkung	Sehnen, Knochen und Muskeln werden gedehnt und ernährt; Beweglichkeit und Geschicklichkeit bis ins Alter erhalten; Sicherheit und Geschicklichkeit des Gehens und Laufens; Weilü/Dumai/Yang; Leber und Galle; das Ziehen von Knochen, Sehnen und Muskeln hat eine ausgleichende Wirkung bei Ärger, Aggression, emotionaler Unausgeglichenheit und leichter Irritierbarkeit; Hochstimmung
Daoyin	Kraft der zusammengepressten Finger, Kraft des drückenden Daumens, Kraft des punktierenden Fingers



1. Der Schritt des Hirschen

- Den Körper nach oben recken, die flachen Hirschhände neben den Hüften drücken nach unten, zusammengepresste Finger mit nach vorne stehender Kraft, Arme nur leicht gebeugt und mit einer zur Seite aufspannenden Kraft
- Nach links eindrehen, den Bauch leicht einziehen und das linke Bein ausstrecken bis zu den Zehen, aus dem Fussgelenk heraus den linken Fuss nach innen kreisen („Die Fussspitzen zeichnen das Taiji“), anschliessend nach aussen; mit der Ferse treten; nochmals bis zu den Zehen strecken

- Den linken Fuss aufsetzen, mit geringem seitlichen Winkel, die Arme und Hände entspannen
- Kleiner Kreis mit den Händen nach innen, vorne aussen und zurück neben die Hüften; dabei die Gewichtsverlagerung und der Schritt nach vorne; analog nach rechts

-> Innerlich: Sehnen strecken und Knochen ziehen; untere Fülle mit 90% statt wie gewöhnlich 70%; gesammelt bleiben in der Ausdehnung

2. Der Hirsch rekt seinen Rumpf

- Den Körper nach oben recken, die flachen Hirschhände neben den Hüften drücken nach unten, zusammengepresste Finger mit nach vorne stechender Kraft, Arme nur leicht gebeugt und mit einer zur Seite aufspannenden Kraft
- Das linke Bein wie bei der ersten Hirsch-Form ausstrecken bis zu den Zehen und aufsetzen, das Gewicht noch zu 90% hinten
- Das Gewicht nach vorne verlagern, dabei die entspannten Hände nach vorne, oben, zurück und seitlich des Brustkorbs wieder nach unten kreisen lassen; die Hände drücken wieder nach unten, der Rumpf rekt sich nach oben
- Kleiner Kreis mit den Händen nach innen, vorne aussen und zurück neben die Hüften; dabei der bogenförmige Schritt nach vorne, wobei man den Fussrücken zunächst etwas nach aussen dreht; wieder recken und nach unten drücken; analog nach rechts

-> Innerlich: Der Kopf wird wie bei einer Marionette an einem Seidenfaden oben gehalten, ohne die Verwurzelung zu verlieren; den Dumai strecken

3. Der Hirsch rekt sich nach vorn

- Den Körper nach oben recken, die flachen Hirschhände neben den Hüften drücken nach unten, zusammengepresste Finger mit nach vorne stechender Kraft, Arme nur leicht gebeugt und mit einer zur Seite aufspannenden Kraft
- Den Körper lockern und senken, dabei das Qi im mittleren Dantian sammeln; das linke Bein ausstrecken bis zu den Zehen und aufsetzen
- Mit der Gewichtsverlagerung die Hände entspannen und seitlich steigen lassen, ab Höhe der Achselhöhen die Finger wieder nach vorne wenden und nach vorne strecken
- Vom Bogen-Schritt das Gewicht noch weiter verlagern und den hinteren Fuss nachstellen, dabei die Hände zurückziehen und seitlich des Körpers nach unten führen neben die Hüften; nach unten drücken und den Rumpf recken; analog nach rechts

-> Innerlich: vor dem Schritt lockern und das Qi zum Dantian sammeln, bevor es anschliessend mit der Streckung im ganzen Körper verteilt wird; ständiger Wechsel von Spannung und Entspannung in den Armen, je nach Bewegungsabschnitt

4. Der Hirsch wendet den Kopf

- Analog zur 3. Form, aber zusätzlich in der ausgestreckten Haltung rechts eine Pfeilhand formen; diese auf einer Bogenlinie nach unten neben die Hüften führen und dabei den Kopf nach rechts drehen; dabei wird auch das Becken ganz leicht nach rechts gedreht
- Die rechte Hand steigen lassen, die Pfeilhand auflösen und auch die rechte Hirsch-Hand wieder nach vorne strecken; das Becken wird zurückgedreht
- Analog zur 3. Form auflösen

-> Innerlich: Mit dem Drehen des Kopfes die Aufmerksamkeit zum Weilü absenken (Steissbeinspitze), mit dem Zurückdrehen wieder zurück ins Dantian gehen; beim Zurückblicken schiebt die rechte Hand nach aussen, hauptsächlich im Houxi (Dünndarm 3); Weilü und Houxi verbinden; Yongquan zur Verwurzelung und Dazhui als Kraftstützpunkt sind wichtige Orte der Aufmerksamkeit

5. Der Hirsch springt

- Den Körper nach oben recken, die flachen Hirschhände neben den Hüften drücken nach unten, zusammengespreizte Finger mit nach vorne stehender Kraft, Arme nur leicht gebeugt und mit einer zur Seite aufspannenden Kraft
- Den Körper lockern und absenken, mit den Handflächen nach unten und schliesslich mit den Fingerspitzen nach hinten drücken; das Gewicht dabei fast ganz auf den rechten Fuss verlagern
- Mit dem linken Fuss voran stürmisch nach vorne springen, zunächst mit den Zehen auftretend; dabei die Hände nach vorne schleudern und die Finger ausstrecken
- Sich wieder aufrichten, die Hände zurücknehmen und wieder seitlich absenken; nach unten drücken und den Rumpf recken; analog nach rechts

-> Innerlich: Die stürmische Kraft, die sich mit dem Sinken und dem nach hinten Drücken der Finger aufbaut, auch im Blick darstellen; das Qi sammeln, anschliessend in die (Enden der) Extremitäten entfalten

Das Spiel des Affen

Charakteristik

Gestalt	durch die schnellen Haltungswechsel scheinbar keine feste Gestalt; Schultern leicht eingezogen, tiefer Sitz-Bogen-Schritt mit nach vorne geneigtem und geradem Rumpf
Bewegungen	leicht, behände, geschickt, fein, schnell wie ein Blitz; auch kraftvoll, stark und schön
Mimik	neugieriger, wachsamer und verstohlener Blick
Kräfte	schüttelnd
Handhaltung	Hakenhand
Dantian	mittleres oder vorderes Dantian; das obere Dantian wird beim Affen ebenfalls geübt
Ruhe	tiefe innere Ruhe in der ständigen äusseren Bewegung
Charakter	klug, wachsam, geistesgegenwärtig, flink, bewegungsfreudig, neugierig, mutig, tapfer, spielfreudig, kampffreudig; munter und lebhaft wie ein Kind
Yin und Yang	Verwurzelung und Erdverbundenheit (Yongquan: Yin im Yin) verbunden mit dem oberen Dantian (Yintang: Yang im Yang)
Wirkung	Funktionskreis Herz: Klugheit beherrschen, Gedanken kontrollieren, Steuerung aller Funktionskreise; erhöhte Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit, Geistesgegenwärtigkeit und Wachsamkeit; Leichtigkeit und Behändigkeit der körperlichen und geistigen Bewegungen; Nacken und Rücken dehnen und entspannen, klarer Kopf; munterer und erfrischter Zustand, fröhliche Stimmung
Daoyin	Hohle Hakenhand, feste Hakenhand, Fingerkratzen



1. Der Schritt des Affen

- Hohle Hakenhände vor den Hüften
- Sinken und Gewicht auf rechts, dabei die linke Körperseite etwas in Schrittrichtung eindrehen
- Tiefer Sitzbogenschritt nach links
- Finger auffächern (der kleine Finger voran) und die Hände aus dem Handgelenk kreisförmig zur Seite, nach hinten und wieder neben die Hüften führen; dabei die Ferse absenken und das Gewicht verlagern, Schritt; analog nach rechts

2. Der Affe blickt verstohlen um sich

- Geschlossene Hakenhände vor den Hüften
- Sinken und Gewicht auf rechts, dabei die linke Körperseite etwas in Schrittrichtung eindrehen
- Die rechte Hand vom Kleinfinger her auffächern und einen kleinen Kreis nach rechts zeichnen, die linke Hand vom Zeigfinger her auffächern und nach oben führen, dabei auch das linke Bein anheben, die Finger der linken Hand zum Körper und schliesslich nach links drehen; beide Hände schliessen wieder zur Hakenhand
- Verstohlener Blick unter dem kleinen „Dach“ der linken Hand
- Den Körper nach vorne drehen, den linken Fuss aufsetzen und das Gewicht verlagern, dabei beide Hände nach vorne führen und öffnen

- Einen Kreis zeichnen mit den Händen zur Seite und nach unten, dabei den hinteren Fuss nachstellen; analog nach rechts

3. Der Affe pflückt Pfirsiche

- Geschlossene Hakenhände vor den Hüften
- Sinken und Gewicht auf rechts, dabei die linke Körperseite etwas in Schrittrichtung eindrehen
- Tiefer Sitzbogenschritt nach links
- Die Hakenhände öffnen und die Handgelenke absenken, bis die Handflächen zur Erde zeigen
- Die Hände steigen lassen und nach vorne oben ausstrecken, die Pfirsiche pflücken mit Daumen, Ring- und Kleinfinger; dabei das Gewicht auf dem vorderen Bein zwischenzeitlich leicht erhöhen (ggf. mehrfach pflücken)
- Die vordere Ferse aufsetzen, einen Kreis zeichnen mit den Händen zur Seite und nach unten, dabei den hinteren Fuss nachstellen; analog nach rechts (Hände bleiben nun offen)

4. Der Affe bietet Früchte dar

- Offene Hände vor den Hüften, die Handflächen nach oben gerichtet, Pfirsiche tragend
- Sinken und Gewicht auf rechts, dabei die linke Körperseite etwas in Schrittrichtung eindrehen
- Tiefer Sitzbogenschritt nach links
- Die Hände steigen lassen und nach vorne oben ausstrecken, die Pfirsiche darbietend; dabei das Gewicht verlagern zum Bogenschritt
- Die Hände etwas absenken und dann einen Kreis zeichnen mit den Händen zur Seite und nach unten, dabei den hinteren Fuss nachstellen und die Handflächen wieder nach oben wenden; analog nach rechts

-> Innerlich: Absicht des Darbietens, gleichzeitig ein Zweifel, ob man die Pfirsiche nicht doch für sich behält; der Affe kann seine Meinung schnell und unerwartet ändern

5. Der Affe nimmt Reissaus und versteckt sich

- Geschlossene Hakenhände vor den Hüften
- Sinken und Gewicht auf rechts, dabei die linke Körperseite etwas in Schrittrichtung eindrehen
- Tiefer Sitzbogenschritt nach links
- Die rechte Hand auffächern und nach oben und rechts bewegen, schliesslich nach rechts unten
- Die linke Hand startet später, wenn die rechte beginnt zu sinken, beginnt die linke Hand erst mit dem Steigen;
- Beide Arme üben schliesslich eine Kraft aus nach rechts unten und sind relativ gestreckt, der Blick folgt dieser Bewegung; dann formt man wieder die Hakenhände und beugt die Arme leicht
- Der Affe blickt heimlich um sich und wendet den Kopf wieder nach vorne

- Den vorderen Fuss ganz aufsetzen, der Körper dreht wieder nach vorne, Gewichtsverlagerung, dabei schieben die Arme Gräser zur Seite, die Hakenhände öffnen, zunächst die linke, dann die rechte
- Die Hände zeichnen einen Kreis zur Seite und nach unten, dabei den hinteren Fuss nachstellen; analog nach rechts