

# Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere 五禽戲

Nach jedem Tierspiel Qi Regulation Affen (猴 hóu), kleine Variante.

## 00. **Vorbereitung:** Die Atmung regulieren

### 01. **Tiger (虎 hǔ)**

- a) Der Tiger hebt die Pfoten
- b) Der Tiger fängt die Beute

### 02. **Hirsch (鹿 lù)**

- a) Der Hirsch präsentiert sein Geweih
- b) laufen und springen

### 03. **Bär (熊 xióng)**

- a) Den Bauch umkreisen
- b) Der schwere Gang

### 04. **Affe (猴 hóu)**

- a) Die Pfoten heben
- b) Den Pfirsich pflücken

### 05. **Kranich (鶴 hè)**

- a) Nach oben Strecken
- b) Der Flug des Kranich

## **Abschluss:**

- a) 3x das Qi regulieren
- b) Das Qi im Dantian sammeln
- c) Aktivierung: Hände reiben, Gesicht ausstreichen, Nacken abziehen