

TAO-CHI



die Schule für Tai-Chi und Kung-Fu, Qi-Gong und Meditation im
Freizeit- und Gewerbepark "die Alte Brotfabrik", Grabenstr. 180
47058 Duisburg-Neudorf-Süd, im Internet www.tao-chi.info

Wuxinggong
"das Spiel der Fünf Tiere der Shaolin-Schule"

Atemschule, Energiearbeit und Meditation



mit Horst T. Kuhl
7. Toan R.O.C.
[für 5 bis max. 9 Teilnehmer]

Samstags, 7:30 bis 09:00 Uhr

die Lehrgangsgebühr pro Termin beträgt 35,-- Euro
10er-Karte € 280,--

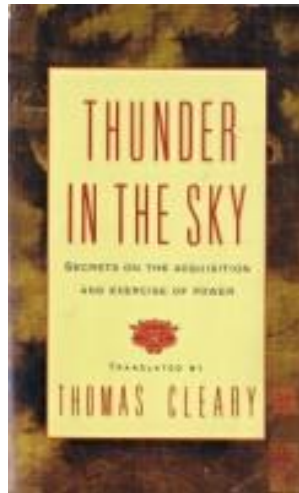
Anmeldung bitte unter AB: 0203 - 37 29 31

[13.A] "Das Geheimnis, den Geist zu stärken basiert auf dem Modell der Fünf Drachen"

[13.A.06] Der Weise durchdringt die Dinge durch Analogie.

Der Mensch wird mit der Ganzheit geboren, dann verändert er sich durch den Einfluß der Dinge. Scharfe Wahrnehmung ist abhängig von den Sinnen, gibt es irgendwelche Zweifel oder Irritationen, dann durchbreche sie durch mentale Technik. Fehlt es dem Geist an angemessener Technik, dann werden sich unvermeidbare Fehler in der Durchdringung einstellen.

**Richtiges Durchdringen nährt die fünf Energien.
Die Hauptaufgabe dabei ist es, den Geist zu schützen.
Dies wird Entwicklung genannt."**



**Thunder in the Sky
"Der Donner grollt am Himmel"
. The Master of the Demon Valley .
aus den Aufzeichnungen
des Meisters vom Dämonen-Tal
... ein Chinesischen Klassiker ...**

"Wu Xing Gong" oder "Wu Xing Shu" [die Kunst oder das Spiel der Fünf Tiere] im Qigong und im Kung-Fu ist eine Atemschule und Heilgymnastik und beinhaltet Energiearbeit sowie Meditation.

Diese Übungen haben ihren Ursprung in schamanistischen Traditionen (chin. "Wu"). Durch die Imitation der Bewegungen der verschiedenen Tiere verfolgt der Praktiker das Ziel, sich Zugang zu den natürlichen Kraftpotentialen im eigenen Inneren zu verschaffen. Es kommen neben den Bewegungsformeln, Imagination, Atemtechnik und Töne (die Methoden der 6 Heilenden Laute) zur Anwendung.

Die 5 Elementaren Kräfte des Inneren können dadurch auf den verschiedenen Ebenen [Körper: innere Organe und Struktur, Energie: Meridian-Systeme, Geist: psychische Stabilität und mentale Klarheit] gestärkt werden.

Die Pflege der Lebenskräfte (YangSheng) wird von den Anhänger des Daoismus auch die Disziplin oder die "Wissenschaft der Essenz und des Lebens" genannt .

Die „Wissenschaft von der Essenz“ befasst sich mit dem Geist, die „Wissenschaft vom Leben“ widmet sich dem Körper. Ihr Ziel ist es, das zu pflegen und zu fördern, was sie „die

Drei Schätze des Menschlichen Lebens“ nennen: Vitalität [„Ching“], Energie [„Ch“] und den belebenden Geist [„Shen“].

"Wu Xing Shu" [die Kunst der Fünf Tiere] - Tierstile im Kung-Fu und Chikung des Ch'an Shaolim-Si Tao

Das »Spiel der fünf Tiere« (Wuqinxi auch 5 Tiere Qi Gong oder Wu qin shu genannt) gilt als die älteste vollständig überlieferte Qigong-Übungsreihe. Entwickelt von dem Arzt Hua Tuo ahmt sie die Bewegungen von Tiger, Hirsch, Affe, Bär und Kranich nach und bildet die Basis vieler chinesischer Kampfkunststile.

Hua-To, der legendäre Arzt (190-265 u.Z.) gilt als Erfinder der "Kunst der fünf Tiere" (Wu Ching Shu), mit der "... die 5 Elementaren Energien und Kräfte des Inneren gestärkt werden ..." sollen und Langlebigkeit erreicht wird.

Seine Kunst leitete er aus älteren Traditionen ab, die bis in das 2. Jahrtausend vorchristlicher Zeit zurückreichen (die oben erwähnten schamanistischen Traditionen).

Hua-To schreibt dazu:

"Der menschliche Körper muss Übung haben, aber dies sollte nie zum Punkt der Erschöpfung geführt werden. Indem man sich mäßig aber lebhaft bewegt, wird die Verdauung verbessert, die Blutgefäße öffnen sich, und Krankheiten werden verhindert. Dies ist wie eine täglich benutzte Türstufe, die nie verrottet.

Durch das "Dao Yin" (Übungen des Dehnens und Streckens und des Leitens des Qi) wird der Nacken stark wie der des Bären, der Hüften und Gelenke beweglich wie die des Kranichs; so wird langes Leben gefördert.

Jetzt habe ich die Kunst entwickelt, die das Spiel der fünf Tiere genannt wird: der Tiger, der Hirsch, der Bär, der Affe und der Kranich.

Es beseitigt Krankheiten, stärkt die Beine und ist auch eine Form des Tao Yin.

Wenn ich mich unwohl fühle, übe ich einfach eines meiner Tierspiele. Ein leichter Schweiß treibt aus, mein Teint wird rosig; der Körper spürt ein Licht und ich kann soviel essen, wie ich wünsche" (Hua-To, 9.6)

Qigong ist der Meditation verwandt und wird oft in der Natur praktiziert.

Bei allen Qigong-Arten geht es um eine gleichmäßige, tiefe Atmung, Konzentration und unterschiedliche Körperhaltungen.

Im Wesentlichen besteht Qigong aus Übungen in Bewegung oder Ruhe, bei denen Atmung, Haltung und Bewußtsein zu einer Einheit integriert werden, um den Fluß der vitalen Energie im gesamten Körper zu vermehren, die Blutzirkulation zu verbessern und das Immunsystem zu stärken.

Lese auch dazu hier Aussagen zu den "[Theorien des Inneren und Äußeren Elixiers](#)" aus dem Buch "Roots of Chinese QiGong" von Dr. Yang, Jwing Ming.

Unsere Video-Clips auf YouTube:

[Tiger](#) # [Schlange](#) # [Drache](#) # [Kranich](#) # [Leopard](#)

Danke für Dein Interesse.