

五禽戏

Das Spiel der fünf Tiere

mit Alexander Callegari

Freitag, 29. Juni 2018 von 19 - 21 Uhr
Samstag, 30. Juni 2018 von 9 - 12 Uhr und 13 - 16 Uhr
Teilnahmegebühr 40 Euro
für Mitglieder des Doraku Verbandes 25 Euro

Turnhalle der Grundschule Gräfelfing
Schulstraße 2, 82166 Gräfelfing
Weitere Informationen und Anmeldung: Robert Graf
Telefon 089 / 85 44 147, eMail: hayrake@t-online.de



Das Spiel der fünf Tiere stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wurde ca. 220 nach Christus von dem chinesischen Arzt Hua Tuo entwickelt. Es zählt, neben dem BaDuanJin (Acht Brokate) und dem YiJinJing (Muskel-Sehnen-Transformation) zu den alten QiGong Formen.

In dem Spiel der fünf Tiere versucht man die Bewegungen und das Verhalten des Tigers, des Hirsches, des Bären, des Affen und des Kraniches zu imitieren. Jedes Spiel soll dadurch die Eigenschaften des Tieres auf den Menschen übertragen. Der chinesische Prof. Ding HongYu von der NanJing Universität führt hierzu folgendes aus: Der Tiger ist ein Sieger, der Hirsch kann lange laufen, der Bär hat viel Kraft, der Affe ist schlau und der Kranich kann lange fliegen und verfügt über ein gutes Gleichgewicht.

Die Übungen im Spiel der fünf Tiere sind eines der vielseitigsten und anspruchsvollsten QiGong Systeme. Es ist in der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) von Bedeutung, da es das allgemeine Wohlbefinden steigert, Krankheiten vorbeugt und die Gesundheit fördert.

Haftungsausschluss des Ausrichters und Veranstalter

