

# TAIJIQUAN & QIGONG JOURNAL

Das Spiel der 5 Tiere

Interview mit Jan  
Silberstorff

Der kleine himmlische  
Kreislauf

Interview mit  
Tian Liyang

Gefühle und  
Kommunikation

ADRESSEN  
AKTUELLES  
REZENSIONEN  
TERMINE

DIE  
UNABHÄNGIGE  
FACHZEITSCHRIFT  
FÜR QIGONG UND  
TAIJIQUAN

[www.tqj.de](http://www.tqj.de)

# Das Spiel der fünf Tiere in Taiwan

Die Gesundheit nähren auf einer wunderschönen Insel  
Von Michael A. DeMarco

Das »Spiel der fünf Tiere« nach Hua Tuo gehört zu den bekanntesten Qigong-Methoden und hat eine sehr lange Tradition. Dabei haben sich, wie nicht anders zu erwarten, unterschiedliche Übungsweisen entwickelt. Michael A. DeMarco stellt die Richtung vor, die sich seit Mitte des letzten Jahrhunderts in Taiwan in der Folge von Zhang Jingying ausgeprägt hat. Sie unterscheidet sich deutlich von in der VR China üblichen Übungsweisen, indem sich die Tiere in den Bewegungsfolgen ständig abwechseln. Der Bewegungsspielraum des Körpers wird durch Dehnungen erweitert, die Wirbelsäule und auch alle anderen Gelenke werden mobilisiert und die Zirkulation von Qi und Blut wird verbessert. Hinzu kommt die mentale Wirkung durch die Verinnerlichung der Eigenschaften von Tiger, Bär, Hirsch, Affe und Vogel.

## ABSTRACT

### **The Five Animal Frolics in Taiwan Nourishing health on a beautiful island By Michael A. DeMarco**

The »Five Animal Frolics« according to Hua Tuo is one of the best-known Qigong methods and can look back on a long tradition. As might be expected, various styles of practice have developed over the years. Michael A. DeMarco presents the approach that has taken shape in Taiwan since the middle of the last century, as transmitted by Zhang Jingying. This style differs clearly from the method of practice customary in the PR China because within the form the animals occur in varying sequences. The movement radius of the body is extended through stretching, the spine and all other joints are mobilised and the circulation of qi and blood is improved. To this one can add the mental effect through the internalisation of the qualities of tiger, bear, deer, monkey and bird.

»Löwen und Tiger und Bären ... Oh mein Gott« – dieses berühmte Zitat aus dem Filmklassiker »Der Zauberer von Oz« von 1939 ist eine sehr passende Antwort, wenn man zum ersten Mal sieht, wie das Spiel der fünf Tiere (Wuqinxì) in Taiwan geübt wird. Dieses Übungssystem – das als die früheste Form des medizinischen Qigong gilt – basiert in erster Linie auf den Bewegungen von fünf Tieren: Affe, Bär, Kranich, Hirsch und Tiger. Ein berühmter chinesischer Arzt, Hua Tuo, wird dafür geehrt, dass er um 200 u. Z. diese Übungen durch die Beobachtung von Tieren und die Anwendung seiner Kenntnisse in Anatomie, Akupunktur, Moxibustion und Medizin entwickelte.

Im Westen gibt es bereits einige Informationen über Hua Tuo und das Spiel der fünf Tiere, allerdings in erster Linie über die Art, wie es auf dem chinesischen Festland praktiziert wird. Dieser Artikel konzentriert sich darauf, wie die Übungen sich in Taiwan entwickelt haben. Wir werden uns mit den führenden Persönlichkeiten befassen, die dafür verantwortlich waren, dass diese Übungspraxis nach Taiwan kam, und auch herausfinden, wie und warum das Spiel der fünf Tiere als Rehabilitationsmethode und, was noch wichtiger ist, als Übungen zur Gesundheitsförderung und zur Vorbeugung von Krankheiten und Gebrechen nützlich sind.

Nach dem Bürgerkrieg auf dem chinesischen Festland (1927 – 1950) flohen etwa zwei Millionen Menschen vor der kommunistischen Machtübernahme und wanderten auf die Insel Taiwan aus. Viele waren Militärs, darunter einige namhafte Kampfkunstmeister. Eine dieser herausragenden Figuren war Zhang Jingying (1899 – 1980). Während des zweiten Sino-Japanischen Krieges (1937 – 1945) kannte Zhang einen Beamten, dem ins Bein geschossen worden war, und der Arzt hielt es aufgrund der Schwere der Wunde für das Beste zu amputieren. Glücklicherweise wurde ein Daoist hinzugezogen, um zu sehen, ob eine traditionelle Heilmethode funktionieren würde. Das war der Fall und es inspirierte Zhang Jingying, Heilmethoden – einschließlich des Spiels der fünf Tiere – mit Daoisten auf dem Qingcheng Berg in der Provinz Sichuan zu studieren. Zhang wurde ein Meister der 77. Generation in diesem System und die erste Person, die Hua Tuos Kunst in Taiwan lehrte.

Jahrhundertlang wurde das Spiel der fünf Tiere über Generationen hinweg durch geheime Übertragung weitergegeben. Auf dem Festland unterdrückten die Kommunisten alte traditionelle Praktiken und richteten sogar bekannte Kampfkunst- und Qigong-Meister hin. In Taiwan gab es großes Interesse an der Erhaltung der alten Traditionen, insbesondere der gesundheitsbezogenen Methoden. Zhang Jingying begann 1956, die fünf Tiere einer kleinen Gruppe von Parlamentariern beizubringen. Später waren es mehr als achtzig Personen, die versuchten die ursprüngliche Version mit 125 Bewegungen zu erlernen. Die meisten konnten diese lange Reihe von tiefgründigen Übungen nicht meistern. Nur zwei von ihnen waren erfolgreich. Zhang Jingying stellte danach die Regel auf, dass die Zahl der Auszubildenden fünf nicht überschreiten dürfe. Zu seinen talentierten Schülern gehörten im Laufe der Zeit Yu Zhongyu, Wang Huazhong, Hu Guofan, Deng Fuyu und Guo Tingxian, die die 78. Generation vertreten. Die meisten der Männer, die von ihm ausgebildet wurden, waren Kampfkünstler.

Guo Tingxian (1925 – 2002) ist zu verdanken, dass sich die Popularität der fünf Tiere in ganz Taiwan verbreitete. Er und seine Schüler gründeten in der Hauptstadt Taipeh ein Institut zur Erforschung und Lehre seines Systems. Guo Tingxian entwickelte verkürzte Routinen, die auf der Originalversion von Zhang Jingying basieren, was die Weiterverbreitung erleichterte. Guo hatte auch bei einer Reihe von Kampfkunstmeistern studiert. 1956 wurde er Schü-



華佗

**Huá Tuó** war ein berühmter chinesischer Arzt zur Zeit der Östlichen Han-Dynastie, er starb 220 u. Z.

Abbildung: Wikimedia

ler eines der führenden Kampfkünstler in Taiwan, Meister Xiong Yanghe (1889 – 1981). Guo Tingxian erhielt Xions Unterstützung und Ermutigung für das Lehren des Spiels der fünf Tiere. Viele von Xiong Yanghes Schülern lernten von ihm. Zweigstellen von Guo Tingxians Institut wurden später an anderen Orten eröffnet.

Ein weiterer enger Freund von Xiong Yanghe war Li Qinghan, der auch das Fünf-Tiere-System unter Zhang Jingying studierte. Auch er unterrichtete einige von Xions Schülern. Li Qinghan lehrte vier Versionen: eine, die dem Original von Zhang Jingying folgte, eine weitere, bei der ein Teil der Wiederholungen entfernt worden war, eine kurze Routine und eine vereinfachte Version.

## Verschmelzung von Übung und medizinischer Theorie

Zu Hua Tuos Zeiten war die chinesische traditionelle Medizin in Theorie und Praxis bereits gut etabliert. Die Grundlage der chinesischen medizinischen Praxis basiert auf einem Verständnis des Körpers und seiner Beziehung zu den Bewegungen der inneren Energien. So wurde die chinesische praktische Anwendung der fünf Elemente (Wuxing) und der Energieleitbahnen auch bei der Gestaltung der Übungen der fünf Tiere einbezogen.

Die fünf Elemente stehen symbolisch für die fünf Organe des menschlichen Körpers. Alle Tiere bewegen sich unterschiedlich und so wirkt sich jede menschliche Nachahmung ihrer Bewegungen in unterschiedlicher Weise auf den Körper aus. Wenn die Tiergesten von einem Menschen imitiert werden, stimulieren

五禽戏

Wuqinxì

五行

Wuxíng

TIER	ELEMENT	YIN-ORGAN	YANG-ORGAN	EMOTION
Affe	Erde	Milz	Magen	Sorgen
Bär	Holz	Leber	Gallenblase	Ärger
Vogel	Feuer	Herz	Dünndarm	Freude
Hirsch	Wasser	Nieren	Blase	Angst
Tiger	Metall	Lunge	Dickdarm	Traurigkeit

Eine meisterhafte Darbietung des Wuqinxi nach Hua Tuo, wie es in Taiwan gelehrt wird, zeigen Lin Jianhong und zwei seiner Schülerinnen auf [www.youtube.com/watch?v=Bh1munRYSEo](http://www.youtube.com/watch?v=Bh1munRYSEo).

Diese Bilder aus dem »Zinnoberbuch der Langlebigkeit« geben Beispiele der ältesten bekannten Darstellungen des Wuqinxi wieder. Mit freundlicher Genehmigung der Wellcome Collection

die Bewegungen die entsprechenden inneren Organe. Einige Bewegungen stimulieren Yin-Organen und andere Bewegungen stimulieren Yang-Organen (Zhang/Fu).

### Werde zum Tier

Die Übungen werden durchgeführt, indem die Bewegungen der einzelnen Tiere physisch imitiert werden. Einige können sogar nachahmen, wie diese atmen, sich spontan bewegen oder Geräusche machen. Die meisten Meister unterrichten Standard-Bewegungsformen, wobei es Variationen einzelner Schulen gibt. Es ist das gleiche Phänomen wie im Taijiquan mit seinen Varianten, die sich entsprechend der Fähigkeiten und Erkenntnisse jedes Lehrers ausprägen.

Die Besonderheiten jeder Tierbewegung können durch ihre einzigartige Wirkung auf den Körper verstanden werden: die Lockerung bestimmter Gelenke, die Dehnung bestimmter Sehnen und Muskelgruppen, Druck auf ausgewählte Organe und das Pumpen von Blut, Sauerstoff und Qi durch ihre Bahnen zur Stärkung des gesamten Systems. Dadurch, dass die Bewegungen die Eingeweide massieren, wird die Verdauung verbessert. Handgesten aktivieren den Energiefluss ebenso wie das Berühren be-

stimmter Akupunkturpunkte und das Verfolgen von Meridianen im Rahmen bestimmter Bewegungen. Spezielle Atemtechniken wirken sich auf die Atmung aus. Das sanfte Beugen und Strecken der Gliedmaßen macht die Wirbelsäule flexibler.

Universitäre Studien in Shanghai wiesen eine Verbesserung der Immunabwehrfunktion bei Praktizierenden nach. Ein Artikel im Journal of Physical Therapy Science gibt an, dass die Übungen des Spiels der fünf Tiere eine Methode zur Reduzierung von Schmerzen im unteren Rückenbereich darstellen. (Feng Zhang, Yu-Hua Bai, Jing Zhang: The Influence of »wuqinxi« exercises on the Lumbosacral Multifidus, Journal of Physical Therapy Science 2014 Jun; 26(6): 881-884, nachzulesen unter [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4085213](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4085213)) Insgesamt führen die dynamischen Tierbewegungen den Körper durch Haltungen, die sicherlich denen des statischen Yoga gleichkommen. Eine solche Bewegungsvielfalt hat große Auswirkungen auf das gesamte Körpersystem. Der mentale Aspekt dieser Übungen spielt eine große Rolle dabei, welche Ergebnisse erzielt werden. Übende nutzen Entspannung und »Absicht«, um das Qi durch die 72 Hauptgelenke zu leiten, während die Bewegungen den Energiefluss erleichtern. Da das Spiel der fünf Tiere normalerweise in einer traditionellen Lehrer-Schüler-Beziehung unterrichtet





Der Bewegungsablauf des Spiels der fünf Tiere umfasst auch stärkere Dehnungen.

Durch die Vielfalt und den großen Spielraum der Bewegungen stimuliert das Wuqinxi den gesamten Organismus.

Die Wirkungen hängen beim Spiel der fünf Tiere auch davon ab, inwieweit die Eigenschaften der Tiere verinnerlicht werden.

wird, kann ein sachkundiger Lehrer wertvolle Anweisungen geben, die über die gängige Praxis hinausgehen.

Einige Praktizierende versuchen, die Charakterzüge der einzelnen Tiere zu verinnerlichen, sei es die Anmut des Hirsches, die Würde des Tigers, die Stärke eines Bären, die Freiheit eines Vogels oder die Lebendigkeit eines Affen. Die eigentliche Wirkung findet hier meist über das Unterbewusstsein statt. Der Grad variiert nach der Fähigkeit jeder einzelnen Person, die tierischen Eigenschaften in ihrer Persönlichkeit zu manifestieren.

Wie im Taijiquan harmonisieren die Übungen der fünf Tiere das Innere mit langsamen Bewegungen, beruhigen die Nerven und lassen den Atem länger und tiefer werden. Das Hauptziel des Wuqinxi ist jedoch ein anderes als im Taijiquan. Taijiquan wurde ursprünglich für den Kampf entwickelt, wobei die Bewegungen bewusst nicht bis zum Äußersten ausgedehnt werden. So können beispielsweise ein übermäßig ausgestreckter Arm oder ein gestrecktes Bein leicht von einem Angreifer gebrochen werden. Ein Körper, der bis zum Äußersten verdreht ist, kann leicht umgeworfen werden. Der große Wert des Spiels der fünf Tiere besteht darin, dass sie nicht zur Selbstverteidigung entwickelt wurden, sondern um die Gesundheit zu nähren. Die Tierbewegungen gehen in die Extreme, indem sie den Körper in verschiedenen Positionen dehnen und ziehen, die Gelenke lockern und die Muskeln längen – die eigentliche Definition von Daoyin.

Auch wenn Hua Tuo als Begründer des Spiels der fünf Tiere gilt, können wir nicht genau

wissen, wie sie ursprünglich aussahen. Es gibt einige alte Illustrationen, die die Jahrhunderte überdauert haben und als Anhaltspunkte dienen. Eine alte Veröffentlichung mit klaren Holzschnitten ist das »Zinnoberbuch der Langlebigkeit«, das von Gong Juzhong während der Ming-Dynastie (1368 – 1644) geschrieben wurde.

Eine Version, die Lin Jianhong unterrichtet – ein Schüler von Guo Tingxian und Vertreter der 79. Generation von Hua Tuos Spiel der fünf Tiere –, enthält insgesamt 84 Bewegungen in acht Abschnitten. Sie ist eine komplexe Abfolge von aufeinanderfolgenden Bewegungen, die voraussetzt, dass sich Praktizierende langsam und mit tiefer Entspannung bewegen. Für eine umfassende Gesundheitspflege kann die gesamte Bewegungsabfolge geübt werden. Wenn dies eine Überforderung darstellt, können nur ein Abschnitt oder einige wenige Abschnitte mehrmals wiederholt werden. In gesundheitlicher Hinsicht können Übende spezifische Tierbewegungen für spezifische Bedürfnisse auswählen. Dafür wäre es am besten, sich von jemandem beraten zu lassen, der mit den diesbezüglichen Besonderheiten des Wuqinxi vertraut ist.

Hua Tuos Spiel der fünf Tiere ist ein Juwel der chinesischen Bewegungskultur, verpackt in einer freudigen Übung nach dem Vorbild spielerischer Tiere. Das Erlernen macht Spaß und bietet viele Vorzüge, die die Übenden motivieren, regelmäßig zu trainieren. Außerdem gibt es keinen Grund, »Löwen, Tiger und Bären« zu fürchten!



Lin Jianhong ist einer der führenden Lehrer des Spiels der fünf Tiere in der Tradition von Zhang Jingying in Taiwan.

Fotos: mit freundlicher Genehmigung von M. DeMarco und Lin Jianhong.

## 导引

### Daoyin

Internetseite zum Spiel der fünf Tiere nach Hua Tuo:

Daoyin Forschungsgruppe:  
[www.qigong.co.kr/en/index.html](http://www.qigong.co.kr/en/index.html)

Videos mit Guo Tingxian:  
[www.youtube.com/playlist?list=PLD957C47A8B37AD2F](https://www.youtube.com/playlist?list=PLD957C47A8B37AD2F)

Übersetzung aus dem Amerikanischen von Almut Schmitz, mit Unterstützung von deeple.com.

## ZUM AUSPROBIEREN

In der folgenden Sequenz übt der Autor vier Bewegungen aus der 84er Bewegungsfolge des Wuqinxi. Wie im Yang-Stil Taijiquan fließen alle Bewegungen ineinander über. Übende sollten sehr entspannt sein und sich langsam durch die Abfolge bewegen.



### »Der Tiger stürzt sich nach rechts«

Aus der vorherigen Bewegung, die »Der Affe hebt seine Arme« genannt wird, kratzt der Tiger mit seinen Tatzen nach unten, während sich sein Körper verlagert und zurück in das linke Bein sinkt.



### »Der Kranich breitet seinen linken Flügel aus«

Während sich die Taille nach links dreht, werden auch die Arme nach links geführt. Wenn man beginnt, nach rechts zu verlagern, reicht der linke Arm weit nach links, während die rechte Hand vor die linke Seite fließt. Die Taille dreht sich weiter nach rechts, wobei der linke Arm gerade zur Seite ausgestreckt ist und sich in einem Bogen nach oben und zur rechten Seite des Körpers bewegt – wie ein Kranich, der seinen Flügel ausstreckt.



### »Der Bär bewegt sich nach links«

Während der linke Arm auf Schulterhöhe sinkt, beugt er sich leicht im Ellbogen und der Körper beginnt sich nach links zu verlagern. Ein entspannter Rücken und eine entspannte Wirbelsäule lassen den Ellenbogen seinen äußersten Punkt hinter der linken Seite erreichen.

»Der Hirsch reibt sich seitlich den Hals«

An diesem Punkt beugt man den Oberkörper nach links, so dass die rechte Hand unter die linke kommen kann, und bewegt den Oberkörper weiter nach unten in Richtung linkes Knie (Hinweis: Der Unterarm scheint sich nach unten zu drehen, folgt aber einfach der Beugung der Wirbelsäule). Während der Oberkörper zum rechten Knie hin schwingt, streckt sich der rechte Arm und die linke Hand gleitet natürlicherweise zum rechten Unterarm, wobei der Zeigefinger am Akupunkturpunkt Lunge 7 anhält. Wenn sich der Rumpf aufrichtet, wird die Wirbelsäule seitlich gedreht, wodurch sich der rechte Ellenbogen nach links eindreht, während sich die Hand nach rechts bewegt – als würde sich ein Hirsch seinen Hals reiben. Aus dieser Haltung beginnt der Übende in die nächste Bewegung weiterzuziehen (»Der Kranich breitet seinen rechten Flügel aus«).

Fotos zu den Übungen:  
Meade Martin

Ein Video zu dem hier vorge-  
stellten Ausschnitt aus dem  
Wuqinxi gibt es auf dem  
YouTube-Kanal des TQJ,  
[www.tqj.de](http://www.tqj.de)



**Michael A. DeMarco,**  
M.A., studierte Asienkunde und  
trainiert seit 1965 Kampfkünste:  
das chinesisch-indonesische Kun-  
tao-Silat, Chen-Stil Taijiquan in der  
Tradition von Du Yuze und Yang-Stil  
Taijiquan in der Tradition von Xiong  
Yanghe. Durch letzteres kam er in  
Kontakt mit dem Wuqinxi. Michael  
DeMarco gründete vor 26 Jahren  
den Verlag Via Media Publishing, in  
dem er das Journal of Asian Martial  
Arts und zahlreiche Bücher zu den  
asiatischen Kampfkünsten heraus-  
brachte. Er lebt, publiziert und un-  
terrichtet in Santa Fe, New Mexico  
(USA).

Wenn du die obige Sequenz ausprobierst, wirst du hoffentlich einen Eindruck davon bekommen, welche Wirkung das Spiel der fünf Tiere entfalten kann. Denk daran, dass achtzig weitere Bewegungen notwendig sind, um den vollen Effekt zu erzielen! Andere Bewegungen erfordern Fußbewegungen, Tritte, auf einem Bein zu stehen, zu hocken, Gelenke und Muskeln zu entspannen und ein lockeres Drehen aller Wirbel.