

## Ablauf & Inhalt Kurs „Shaolin Acht Tiere Qi Gong“

### Ablauf

#### Donnerstag

- Meditatives Ankommen & erstes kleines Üben

#### Freitag

- Morgens 1 Std Übung und meditatives Erfahren des Qi der Bäume
- Vormittags 1,5 Std. Übung
- Nachmittags 1,5 Std. Übung
- Abends, wer Lust hat, Gesprächsrunde und Meditation

#### Samstag

- Morgens 1 Std Übungen und meditatives Erfahren des Qi der Bäume
- Vormittags 1,5 Std. Übung
- Nachmittags Kräuterwanderung
- Abends, 1 Std Übung

#### Sonntag

- Morgens 1 Std Übungen und meditatives Erfahren des Qi der Bäume
- Vormittags 3 Std. Übung

#### Ayurveda Massage

Wer Interesse hat, kann sich eine Ayurveda Massage dazubuchen.

### Kursinhalt

#### Vorübung

- \* Massage Unterbauch
- \* Der schwimmende Drache

#### Hauptübungen & Charakterzüge der mythologischen Tiere

**Drache** (Schlange ist der kleine Drache)

##### Symbolik

Der Drache ist eines der vier heiligen Tiere für eine Jahreszeit und repräsentiert, den Osten, das Element Wasser und den Frühling.

Der Azurdrache ist ein Symbol für Schutz, gilt als das edelste aller Tiere und deren Anführer / Kaiser und repräsentiert im Hamoniesymbol das Yang.

Der Azurdrache gilt als allmächtigstes Tier, welches Böses und negative Energien vertreiben kann.

##### Die Drache steht für:

- Weisheit und Entschlossenheit
- Erfolg durch seine Schönheit und sein Charisma
- Entschlossenheit
- Güte, Gerechtigkeit
- Beschützer des Menschen
- Glücksbringer

##### Übungsform:

- \* Der schwimmende Drache (als Vorübung)
- \* Der kleine Drache erkennt seine wahre Bestimmung

## Zinnobervogel

### Symbolik

Der Zinnoberröte Vogel aus dem Süden ist eines der vier heiligen Tiere für eine Jahreszeit und repräsentiert Süden, das Element Feuer und den Sommer.

Der Zinnobervogel gilt als Oberhaupt aller Vögel (deshalb steht er noch über Phönix und Kranich) und symbolisiert die Kaiserin und im Hamoniesymbol das Ying.

### Der Zinnobervogel steht für:

- Wohlstand und Glück

### Übungsform:

- \* Der Phönix tanzt

## Tiger

### Symbolik

Der Weiße Tiger ist eines der vier heiligen Tiere für eine Jahreszeit und repräsentiert Westen, das Element Metall und den Herbst

Der Tiger, als furchterregend und mächtig, aber ehrenhaft und wohlwollend, gilt als Symbol für Macht, Autorität, Tapferkeit, Loyalität und Gerechtigkeit.

### Der Tiger steht für:

- Schutz vor Bösem
- Schutz vor negativen Energien
- Leidenschaftlich & rebellisch
- Tapfer, ergeben
- Empfindlich und optimistisch

### Übungsform:

- \* Der Tiger zeigt seine wahre Stärke
- \* Der weiße Tiger trägt das Dach

## Schildkröte

### Symbolik

Die Schwarze Nordschildkröte ist eines der vier heiligen Tiere für eine Jahreszeit und repräsentiert Norden, das Element Wasser und den Winter.

Ihr wird nachgesagt, dass sie im Jenseits Vorfahren Fragen stellen und deren Antworten ins Diesseits bringen konnte.

Sie symbolisiert Langlebigkeit.

### Die Schwarze Schildkröte steht für:

- Weisheit

### Übungsform

- \* Die Schildkröte sitzt auf einer Lotusblüte

## Hirsch (Qilin)

### Symbolik

Das Qilin ergänzt als fünftes Himmelstier die mythologischen heiligen Tiere.

Es repräsentiert die Mitte des zentralen Sommers.

### Das Qilin steht für:

- die Liebe von Frieden und Güte
  - Glück
  - Gerechtigkeit
  - Kindersegen und Fruchtbarkeit
  - für die Achtung jeglichen Lebens und dafür, kein tierisches oder menschliches Leben zu zerstören;
- „Das Tier der Güte und Mitmenschlichkeit“

### Übungsform:

- \* Der heilige Hirsch

## Affe

### Symbolik

#### Der Affe steht für:

- Voll von Humor und Geist
- Gesellschaftlich und schlau
- Erfinderisch und ursprünglich

#### Übungsform:

- \* Den Affen begrüßen

## Panda

#### Der Panda steht für:

- innerliches Erwachen und die Fähigkeit, seine Träume zu verwirklichen
- enorme Kraft und trotzdem gewandt und schnell
- inneren Halt, ohne Zerstretheit oder Fahrigkeit
- Stärkung von Dantian, Verdauung, Nerven und Blutdruck durch die tiefe Bauchatmung

#### Übungsform:

- \* Der Panda stützt den Himmel

## Hahn

#### Der Hahn steht für:

- Stolz
- Träumer und freimütig
- Pünktlichkeit und Verlässlichkeit
- Schönheit
- Abenteuerlich und tollkühn

#### Übungsform:

- \* Der Metallhahn kräht

## Abschlußübung

- \* Weishu klopfen
- \* Höchste Harmonie nähren

## Reihenfolge der Übungen:

### Vorübungen

1. Massage Unterbauch
2. Der schwimmende Drache

### Hauptübungen

3. Der Phönix tanzt
4. Der Metallhahn kräht
5. Der Panda stützt den Himmel
6. Der heilige Hirsch
7. Die Schildkröte sitzt auf einer Lotusblüte
8. Der Tiger zeigt seine wahre Stärke
9. Der weiße Tiger trägt das Dach
10. Den Affen begrüßen

### Abschlußübung

11. Weishu klopfen
12. Höchste Harmonie nähren