五禽戏

1. 上山虎	Der Tiger geht den Berg herauf
2. 仰脖鹿	Der Hirsch richtet das Gesicht nach oben
3. 慢步猿	Der Affe läuft langsam
4. 探臂熊	Der Bär streckt den Arm aus
5. 展翅鹤	Der Kranich breitet die Flügel aus
6. 下山虎	Der Tiger geht den Berg hinunter
7. 伸脖鹿	Der Hirsch streckt den Hals
8. 望月猿	Der Affe schaut den Mond an
9. 回头熊	Der Bär dreht sich um
10. 旋飞鹤	Der Kranich fliegt davon
11. 寻食虎	Der Tiger sucht die Beute
12. 长跑鹿	Der Hirsch läuft lange
13. 摘果猿	Der Affe pflückt die Früchte
14. 摇臂熊	Der Bär schwenkt die Arme
15. 平飞鹤	Der Kranich fliegt horizontal
16. 吞食虎	Der Tiger frisst -
17. 拍脚鹿	Der Hirsch schlägt sich mit dem Huf
18. 献果猿	Der Affe reicht die Früchte
19. 晃臂熊	Der Bär balanciert
20. 翔飞鹤	Der Kranich schwebt

Spiel der fünf Tiere (Wu Qin Xi)

Diese Qigong-Form wurde der Überlieferung vor circa 2000 Jahren durch den berühmen Arzt Hua Tuo aus den damals bereits bekannten Tier-Übungen zusammengestellt. Die Bewegungen ähneln den Charakter von Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich nach. Jedes Tier spricht ein Organsystem des menschlichen Körpers an und über die Wechselwirkungen zwischen Bewegungen, Körper (inkl. innerer Organe) und Emotionen wirkt dieses Übungssystem ganzheitlich. Neben den üblichen Wirkungen des Qigong ,wie positive Beeinflussung der Qi- und Blut-Zirkulation, der Funktionsfähigkeit, der Organe, der Anpassung und Abwehrkraft kann das Spiel der fünf Tiere (Wuqixi) den Übenden helfen, emotional Harmonie herzustellen. In diesem Kurs wird die Tradition Version anbieten, die Form mit 20 Folgen .