

Spiel der fünf Tiere

Das Spiel des Tigers

Der Tiger ist der Herrscher des Dschungels. Das bringt er in all seinen Bewegungen und seiner Mimik zum Ausdruck. Der Tiger ist furchtlos und im Kampf ist er schrecklich. Die anderen Tiere haben Respekt vor ihm. Er ist sich seiner Kraft bewusst. In der traditionellen chinesischen Medizin wird das Spiel des Tigers oft benutzt um ängstliche und unsichere Menschen zu therapieren.

Die Übenden „leihen“ sich die Eigenschaften des starken Tigers für sich aus. Da der Tiger dem Funktionskreis Wasser zugeordnet ist, üben wir das Tier besonders im Winter.

Das Spiel des Hirschen

Denkt man an einen Hirsch, so sieht man eine starke aufragende Gestalt vor sich. Hirsche zeichnen sich durch majestätische Bewegungen und durch die Fähigkeit des ausgezeichneten Laufens aus. Wir üben beim Spiel des Hirschen das Strecken des Körpers, das Wenden des Kopfes und das Springen. Die Übungen aus dem Spiel des Hirschen eignen sich besonders für die Ausbildung der Muskeln, Sehnen und Knochen. Viele Teile des Hirsches werden in der TCM als Arzneimittel verwendet.

Der Hirsch wird dem Funktionskreis Holz zugeordnet und wird bei uns deshalb im Frühling trainiert.

Das Spiel des Affen

Die Eigenschaften des Affen sind: Beweglichkeit, Wachsamkeit, Klugheit usw. Er bewegt sich leicht und ist sehr schnell. Affen sind äußerlich beweglich, haben aber innerlich eine tiefe Ruhe in sich. Beim Spiel des Affen übt man den Funktionskreis Herz, das der Wandlungsphase Feuer zugerechnet wird. Wer das Spiel des Affen ausdauernd übt, tut sehr viel Gutes für die gesamte Entwicklung des Körpers und des Geistes.

Der Funktionskreis Herz wird der Wandlungsphase Feuer zugeordnet und deshalb üben wir das Spiel des Affen im Sommer.

[>> zurück](#)

[Navigation überspringen](#)

- [KARATE](#)
- [Trainingszeiten](#)
- [Mitgliedsbeitrag](#)
- [Ansprechpartner](#)
- [Unser Angebot](#)
- [Unser Team](#)
- [News und Berichte](#)
- [Termine](#)

- [Geschichte & Hintergründe](#)
 - [Pioniere und Sensei](#)
- [Galerie](#)
- [Häufig gestellte Fragen](#)



Probetraining?

Schau doch einmal vorbei!

[weitere Infos](#)

Schnellkontakt

