

# Qigong-Lehrgang

03.10.2020



mit

**Marco Leib**

4. Dan Shotokan-Karate,  
4. Dan Kyusho Jitsu,  
A-Prüfer SOK/Kyusho

**Wann:** Am Samstag, dem 03. Oktober 2020  
10.00 bis 12.00 Uhr Trainingseinheit 1  
12.00 bis 13.00 Uhr Pause  
13.00 bis 14.30 Uhr Trainingseinheit 2  
14.30 bis 14.45 Uhr Pause  
14.45 bis 15.45 Uhr Trainingseinheit 3

**Freie Verpflegung!**

**Wo:** Sporthalle des Sportamtes Chemnitz  
Alfred-Neubert-Str. 21 in Chemnitz

**Kosten:** 20 Euro zu Beginn des Seminars in der Halle

**Info:** Gerd Hahnemann ☎ 03721/84801 oder 0176/21436284  
✉ ghahnemann@t-online.de 🌐 [www.kampfkunstteam.de](http://www.kampfkunstteam.de)

**Trainingsinhalte:**  
- Grundlagen des Qigong  
- Das 5-Tiere-Qigong im Wu Qin Xi  
- Die 8 Brokate

**! Stilrichtungs-  
übergreifend !**

**Prüfung:** Kyu-Prüfungen bis 1. Kyu im SOK Kyusho-Jitsu möglich.  
Urkunden und Prüfungsmarken sind mitzubringen!

**Hinweise:** Teilnahme ab 13 Jahre!

Keine Haftung, gleich, welcher Art!



Kampfkunst-Team  
GO-JU Chemnitz e.V.

[kampfkunstteam.de](http://kampfkunstteam.de) - Seminarreihe

Mit der Teilnahme am Seminar erklärt jede(r) Teilnehmer(in) seine Zustimmung, Fotos / Filme, auf denen er / sie abgebildet ist, für die Veröffentlichung zu nutzen. Selbstverständlich kann in jedem Fall durch eigenständiges Handeln (z.B. Verlassen des Motivkreises) eine Ablichtung verhindert werden!



## Das „5-Tiere-Qigong“ im Wu Qin Xi und die „Acht Brokate“

Die Bezeichnungen haben verschiedene gymnastische Übungsreihen zum Inhalt. Sie können die natürliche Geschmeidigkeit und Elastizität erhalten und sogar verbessern helfen.

Es kann der Hormon- und Stoffwechselhaushalt angesprochen und das Immunsystem aktiviert werden.

Sowohl das 5-Tiere-Qigong als auch die Acht Brokate stellen also gymnastische Bewegungssysteme dar und gehören zu den alten Formen des Qigong.

Hua Taos Übungskonzept ahmt den Tiger, den Affen, den Hirsch, den Bär und den Kranich nach und unterscheidet sich damit von den Fünf Tiersystemen der Shaolin, dass die Formen des Tigers des Drachen, des Leoparden der Schlange und des Kranichs beinhaltet.

Das Wu Qin Xi (Qigong von Hua Tao) ist in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von Bedeutung, da es das allgemeine Wohlbefinden steigern, Krankheiten vorbeugen und die Gesundheit fördern kann.

Quelle: Wikipedia

Nachtrag von Gerd Hahnemann:

Je nach der inneren Einstellung (trifft überhaupt auf alles zu, was der Mensch tut!), kann der Übende diese Bewegungsformen gut in das eigene Grundlagentraining, oder eben Fitnesstraining, einbauen. Wie anstrengend die Übungen für den Einzelnen sind und damit wirksam auf den eigenen Körper und die eigene Psyche, hängt natürlich vom persönlichen Einsatz ab, der aus der oben erwähnten „inneren Einstellung“ resultiert.