

Duftqigong I (Basis)

Mit der Atmungsluft werden u.a. schadhafte Stoffe wie Rauch, Benzindämpfe, Staub usw. über die Lunge dem Körper zugeführt, ebenso beinhalten viele Nahrungsmittel und Kosmetika nicht nur Naturprodukte, sondern auch unterschiedlichste Chemikalien und giftige Stoffe (synthetische Duftstoffe), die sich auf die Gesundheit des Menschen sehr nachteilig auswirken und längerfristig oft Allergien und unheilbare Krankheiten hervorrufen.

Duftqigong stärkt die Selbstheilungskräfte und reguliert durch aktivierte Körperreinigungsprozesse (gesamter Verdauungsapparat, Muskulatur, Knochen, Körperflüssigkeiten, ...) den physischen und psychischen Gesundheitszustand des Menschen, wodurch ein gesundes und langes Leben gefördert wird – gesund alt werden.

Vorbereitung:

- ♣ Sitzen oder schulterbreiter Stand, Füße parallel, Hände auf Dantian (Frauen rechte Hand darunter, linke darüber, Daumen in Nabelhöhe), langsame tiefe Nasen-Atmung, zur Ruhe kommen – etwa 1 bis 3 min
- ♣ Hände lösen, ausatmen, Körper sinkt, Verbindung zur Erde herstellen
- ♣ 3x in Dantianhöhe – Hände öffnen und schließen

Jede Übung 36 x:

1. Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz (Dantianhöhe)
2. Der Pfau nickt mit dem Kopf (Brusthöhe)
3. 3x Hände öffnen und schließen, dann 36x Tempelduft
4. Die Gitarrensaiten berühren (Brusthöhe)
5. Der Mönch teilt seine Speisen aus (Brusthöhe)
6. Der Wind streicht über die Blätter der Seerose (Dantianhöhe)
7. YIN/YANG nach links drehen (gegen den Uhrzeigersinn)
8. YIN/YANG nach rechts drehen
9. Über das Meer rudern
10. Das Gebot drehen (Gesichtshöhe)
11. Dharmo schaukelt über das Wasser
12. Den Wind in die Ohren schicken
13. Der goldene Strahl scheint in die Augen
14. Arme pendeln und kreuzen

15. Abschlussübung:

- Hände vor Tanzhong (KG 17) falten (Meditation - diese Position 3 bis 4 min halten)
- 3 x - offene Hände bis Dantian absenken und in die Erde fühlen, hohle Fäuste formen und heben bis über den Kopf (BAIHUI), offene Hände bis Dantian absenken, Erde fühlen ... -
- 24x Hände reiben
- Gesicht „waschen“ und das WEIQI (Abwehr-Qi) am ganzen Körper berühren
- Qi im Dantian bewahren, HUIYIN schließen, drücken und schütteln, die Übung ist beendet.

Jeden Tag zwei Monate lang!

Duftqigong II (Mittelstufe)

Hinweis: Vorbereitung gleich wie bei Duftqigong I (Basisstufe).

Wird Duftqigong II direkt im Anschluss an Duftqigong I geübt, so kann nach Übung 15 gleich mit Übung I ohne „Vorbereitung“ angeschlossen werden.

Jede Übung 36 x:

I. Schwingen der Hüfte

- ⤴ Hände angewinkelt vor Brust, Handfläche nach unten
- ⤴ Finger zeigen zueinander – Tigermaul mit Daumen und Zeigefinger
- ⤴ Hüfte und Knie nach links – linkes Knie strecken / rechts schwingen
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

II. Die Hände schieben die Energie hin und her

- ⤴ Hände in Brusthöhe, Handfläche nach unten
- ⤴ Hände schwingen rechts / links, Hüfte und Knie schwingen links / rechts
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

III. Die Hände schieben Paket hin und her

- ⤴ Hände schwingen rechts / links in Dantianhöhe, Laogong zu Laogong 20 cm
- ⤴ Hüften und Beine schwingen links / rechts
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

IV. Die Hände zeichnen einen waagrechten Kreis

- ⤴ Hände in Tanzonghöhe vor rechtem Brustkorb, Handflächen nach unten
- ⤴ Hände zeichnen horizontalen Kreis im Uhrzeigersinn
- ⤴ Hüften und Beine schwingen gegengleich
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

V. Die Hände zeichnen einen senkrechten Kreis

- ⤴ Handflächen vor dem Bauch, linke Hand tiefer und näher am Körper
- ⤴ linke und rechte Hand kreisen senkrecht
- ⤴ steigt LH, schwingt Hüfte nach links, steigt RH, schwingt Hüfte nach rechts
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

VI. Die Drachentochter pflückt eine Lotusblume

- ⤴ Hände vor Dantian, Abstand 20 cm, Handflächen nach unten
- ⤴ beide Hände aus dem Handgelenk rechts / links nach unten drücken und wieder lockern gleichzeitig Hüfte links / rechts schwingen
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

VII. Der Tiger zeigt seine Krallen

- ⤴ Tigerkrallen mit beiden Händen vor Dantian und schwingen
- ⤴ mit beiden Händen rechts / links und Hüften links / rechts schwingen
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

VIII. Einen Stock nach links und rechts bewegen

- ✧ Ausgestreckte Arme vor dem Bauch und beide Hände als lockere Faust
- ✧ mit beiden Händen rechts /links bewegen und Hüften links /rechts schwingen
- ✧ Oberkörper bleibt ruhig

IX. Beide Hände gleichzeitig nach unten stechen

- ✧ Ausgestreckte Arme vor dem Bauch, Finger ausgestreckt und Daumen abgespreizt, mit beiden Händen rechts / links nach unten stechen / heben
- ✧ Hüften links / rechts schwingen
- ✧ Oberkörper bleibt ruhig

X. Der alte Mann wiegt die Hände

- ✧ Hände mit 5 cm Abstand voneinander und vor Dantian
- ✧ Hüften schwingen langsam links / rechts, Knie wenig bewegen
- ✧ Hände und Oberkörper bleiben ruhig

XI. Buddhistischer Gruß der alten Frau

- ✧ Finger vor Dantian verschränken
- ✧ Hände bis Brusthöhe heben / senken und Hüften links / rechts schwingen

XII. Ein Mädchen schenkt Blumen

- ✧ Hände mit 15 cm Abstand in Halshöhe, schräg nach oben
- ✧ Hände schwingen rechts / links und Hüften links / rechts
- ✧ Oberkörper bleibt ruhig

XIII. Ein Mädchen streut Blumen aus

- ✧ Hände mit 15 cm Abstand in Hüfthöhe, schräg nach unten
- ✧ Hände schwingen rechts / links und Hüften links / rechts
- ✧ Oberkörper bleibt ruhig

XIV. Qi-Energie mit lockerer Faust führen

- ✧ Daumen unter Zeigefinger – Entenschnabel - , andere Finger nebeneinander
- ✧ Linke Hand zu Dantianmitte, rechte Hand nach rechts schwingen
- ✧ Hüfte nach links /rechts schwingen
- ✧ Oberkörper bleibt ruhig

XV. Drei Erleuchtete meditieren – 2x3 min

- ✧ Hände vor Dantian, 10 cm Abstand – einen „Ball“ halten
- ✧ zweimaliges Hüfte links / rechts, Hände rechts / links pendeln
- ✧ Hände vor Dantian – 3 min meditative Entspannung, Knie durchgedrückt
- ✧ Übung 1x wiederholen

Abschluss:

- ✧ dreimal langsam ein schweres Gewicht heben / senken
- ✧ Hände 24x reiben und WEIQI in Gesicht und am Körper berühren / drücken
- ✧ Huiyin schließen, Dantian drücken, schütteln, LF zum RF, rechts wegtreten