

Duft Qi Gong

Was ist Duft Qi Gong?

Duft Qi Gong ist eine uralte, einfache Übungsmethode für Körper und Geist. Durch die einfachen Bewegungen von Händen und Körper werden Blockierungen in den Meridianen gelöst, dadurch fließen Blut und Energie besser, das Immunsystem wird aktiviert. Die kreis- und spiralförmigen Bewegungen kopieren Natur und Kosmos, die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft und die Bewegungen von Sonne, Mond und Sternen.

Duft Qi Gong 1 besteht aus 15 Übungen und dauert ca. 15 Minuten.

Es sind Bewegungen der oberen Körperregion.

Es wirkt entgiftend, heilend und vertreibt Krankheiten aus dem Körper. Die Übungen gehen alle nach außen, man schüttelt die Krankheiten sozusagen heraus.

Der Energiefluss wird angeregt.

Weitere Merkmale:

- Spezieller Massage-Effekt auf Lunge und Herz
- Stärkend für das Immunsystem und die Lebenskräfte
- Heilend, solange Krankheit noch an der Oberfläche ist (Haut-Muskulatur-Bewegungsapparat)
- Aktivierend für das Gehirn und die Gedächtnisleistung
- Erhöhung der Lebensqualität

Positive Wirkungen bei:

Beschwerden des Atem- und Lungensystems, des Kreislaufsystems, Bluthochdruck, bei Erschöpfung und Müdigkeit, Verspannungen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Hauterkrankungen

Quelle: www.duftqigong.net (Authentisches Duft Qi Gong nach Meister Zhang Xiao Ping)

Duft Qi Gong im Internet

Video: <https://youtu.be/aPOa9NvGtaU>

oder auf youTube, bzw. Google suchen nach „Duft Qi Gong Teil 1“. Das Video mit Meister Zhang Xiao Ping hat eine Spieldauer von 8 Minuten und zeigt alle Übungen im Schnelldurchlauf.

Seminare mit Meister Zhang Xiao Ping sind zu finden auf: www.zhang.at

Die Übungen des Duft Qi Gong 1

Vorbereitung: Füße schulterbreit / Entspannen / Lächeln

Eröffnung: Öffnen und Schließen *5 mal*

1. **Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz** *36 mal*

2. **Der Pfau nickt mit dem Kopf** *36 mal*

Übergang: Öffnen und Schließen *5 mal*

3. **Tempelduft** *31 mal*

4. **Die Handflächen streichen über die Gitarrensaiten** *36 mal*

5. **Der Mönch teilt seine Speise aus** *36 mal*

6. **Der Wind streicht über die Blätter der Seerose** *36 mal*

7. **Das Universum nach links drehen** *36 mal*

8. **Das Universum nach rechts drehen** *36 mal*

9. **Auf dem Meer rudern** *36 mal*

10. **Das Gebot im Kreis drehen** *36 mal*

11. **Der Mönch gleitet über das Wasser** *36 mal*

12. **Den Wind ins Ohr schicken** *36 mal*

13. **Der goldenen Strahl scheint in die Augen** *36 mal*

14. **Die Arme pendeln überkreuz** *36 mal*

15. **Hände falten** *3 Min.*

Schluß: Schlußbewegung / Massage / Gehen

Quelle: <http://www.duftqigong.net/uebungen/duft-qi-gong-1.html>