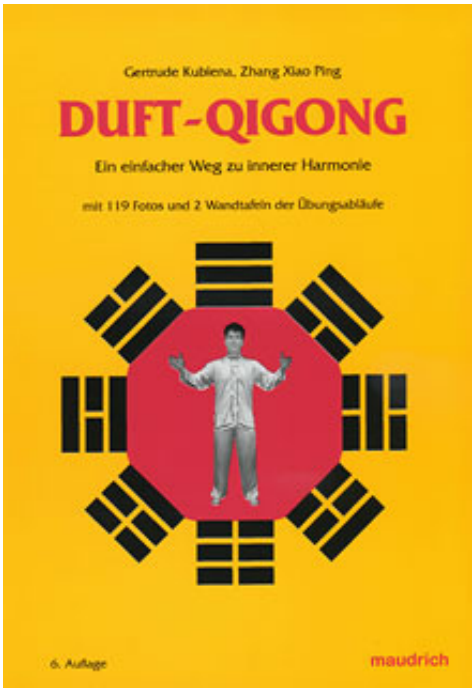
Kubiena G. / Xiao Ping Z
Duft-Qigong

Extrait du livre

Duft-Qigong
de Kubiena G. / Xiao Ping Z
Éditeur : Maudrich Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b15178

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

INHALT

Vorwort 7
Geleitwort Prof. Schwarz 8
Die Autoren Gertrude Kubiena und Zhang Xiao Fing 9
Die Geschichte des Duft-Qigong 10
Duft-Qigong I - Die 15 Übungen - Entgiftung, Energiefluß 12
Bei Duft-Qigong unbedingt zu beachten 31
Praxis und Theorie: Die Wirkung von Duft-Qigong 34
Praktische Nutzanwendung der drei Teile des Duft-Qigong 34
Duft-Qigong I 34
Duft-Qigong II 34
Duft-Qigong III 34
Theoretischer Hintergrund der drei Teile des Duft-Qigong 35
Duft-Qigong - 81 Fragen und Antworten 39
Duft-Qigong II 53
Duft-Qigong 11-15 Übungen 53
Schlußwort: Fünf Worte zu Duft-Qigong 72
Entgiftungsübung 73
Anhang: Übersichtstabellen zu Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin 75
Yin- und Yang-Begriffe 75
Die fünf Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin 76
Kleines Glossar 77
Literatur 80

Leseprobe von G. Kubiena / Z. Xiao Ping, „Duft-Qigong“
Herausgeber: Maudrich Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

VORWORT ZUR 4. AUFLAGE

Sieben Jahre ist es her seit die erste Auflage dieses Buches erschienen ist. Die Autoren leben noch immer in Wien, beide Zhang Xiao Pings Söhne besuchen hier die Schule, Zhang betreibt nach wie vor sein eigenes Studio und arbeitet noch immer gelegentlich mit Trude Kubiena zusammen: Jeden Februar unterrichtet Zhang in Kärnten, am schönen Weißensee eine Woche lang Duft-Qigong und Taiqi, Trude Kubiena leitet gleichzeitig Kurse über Traditionelle Chinesische Medizin, immer mehr über chinesische Arzneimittel. Insgesamt hat sich das Interesse für Traditionelle Chinesische Medizin und damit verbundene Übungen - wie Duft-Qigong - bei Ärzten und Patienten in den vergangenen Jahren vervielfacht. Möge dieses Buch sowie Duft-Qigong selbst noch vielen Menschen Entspannung und Gesundheit bringen!

Wien, Sommer 2002 Die Autoren

VORWORT ZUR 5. AUFLAGE

Vor kurzem erfuhr ich durch Zufall, dass es im Wohnheim Türkenschanze eine Duft-Qigong-Gruppe gibt. Manche Dinge entwickeln eben eine Eigendynamik und das ist - insbesondere bei Duft-Qigong - gut so. Der gesundheitliche - oder um es modern auszudrücken - der Wellness-Effekt ist gigantisch, und das bei geringstem Zeitaufwand. Ich hoffe, dass es noch viel mehr Gruppen in Österreich gibt, welche diese Methode entdeckt haben und selbständig ausüben.

12 Jahre nach der Erstauflage beschließe ich dieses Vorwort zur fünften Auflage mit zwei Zitaten:

Laozi: *Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.*

Konfuzius: *Der Weg ist das Ziel.*

Spätsommer 2007 Gertrude Kubiena

VORWORT ZUR 6. AUFLAGE

Große Wirkung durch einfache Übungen - das ist das Geheimnis von Duft-Qigong. Und weil das Einfache immer das Beste ist, hat sich Duft-Qigong in den 13 Jahren, seitdem nämlich dieses Büchlein zum ersten Mal erschienen ist, bei uns glücklicherweise sehr verbreitet. Glücklicherweise, weil es eine wunderbare Übung zur Selbstreinigung und zu angenehmem Umgang mit dem Ambiente ist. So hilft es, sich den gegebenen Umständen anzupassen und sich auch unter weniger guten Bedingungen wohl zu fühlen. Möge auch diese sechste Auflage vielen Menschen im Westen Glück und Gesundheit bringen!

Wien, im Advent 2008 Prof. Dr. med. et Mag. phil. Gertrude Kubiena

Leseprobe von G. Kubiena / Z. Xiao Ping, „Duft-Qigong“
Herausgeber: Maudrich Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

VORWORT

Wir leben in einer Welt, die uns Menschen der Natur immer mehr entfremdet. Wir sind daran gewöhnt, Zivilisationsleiden hinzunehmen. Die meisten von uns leiden zwar darunter, wissen auch, daß sie etwas dagegen unternehmen sollten und könnten und bringen doch nur selten die Energie auf, tatsächlich etwas für sich selbst zu tun. Schon gar nicht, wenn dieses Etwas mit körperlicher Anstrengung verbunden ist. Das andere Extrem sind die Körper-Fanatiker, bei denen jeder Sport zum Leistungssport und jede meditative Übung zur Monomanie wird. Konzentration und Ernst sind bei ihnen großgeschrieben.

Duft-Qigong ist eine alte und doch neue Methode zur Entspannung und zur Harmonisierung des Körpers mit der Umwelt, zur Entgiftung, Duft-Qigong II sogar zur Heilung; weiters zum Training und zur besseren Entwicklung der im Körper vorhandenen Lebensenergie Qi und vor allem zu einer lockeren geistigen Haltung, die hilft, den Alltagsstreß ohne Schaden zu verkraften.

Duft-Qigong ist kinderleicht zu erlernen. Die Bewegungsabläufe sind so einfach, daß man die große Wirkung kaum glauben kann.

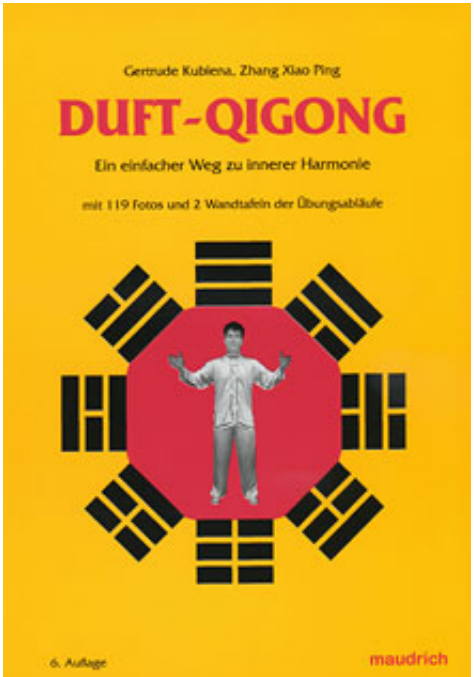
Im Gegensatz zu anderen Methoden mit dem gleichen Ziel verlangt Duft-Qigong, daß man sich nicht konzentriert und daß man locker und entspannt die Übungen genießt. Duft-Qigong reguliert die natürliche Atmung, aber es verlangt keine besondere Atemtechnik - im Gegenteil! Man darf dabei nicht an die Atmung denken. Man soll überhaupt möglichst wenig bei den Übungen denken - das ist übrigens das Schwierigste an Duft-Qigong.

Duft-Qigong zeigt einen neuen Weg zu geistigen Erkenntnissen auf: Die geistige Entwicklung geht hier über die körperliche Übung, nicht umgekehrt. „Nicht nachdenken, selber tun" heißt der Leitsatz. Einfach erleben, was geschieht und wirklich selber tun! Das gilt auch für Ärzte und ihre Patienten: Duft-Qigong kann wohl dem Arzt bei der Heilung seiner Patienten ungeahnte Kräfte verleihen; die wahre Anwendung aber liegt darin, den Patienten dazu anzuleiten, sich mittels Duft-Qigong selbst zu heilen. Zugegeben - das ist ein ungewöhnlicher Gedanke, denn Ärzte sind es gewöhnt, Patienten eben zu behandeln. Für viele Patienten ist es aber ein wahrer Segen, wenn sie selber etwas tun können.

Duft-Qigong ist die ideale Methode der Vorbeugung durch Anpassung der körpereigenen Schwingungen an die der Umwelt. Deshalb sollte man nicht warten, bis man's braucht, sondern beginnen, solange man noch gesund ist. Wer weiß, was einem so alles erspart bleibt!

Die Verfasser

Leseprobe von G. Kubiena / Z. Xiao Ping, „Duft-Qigong“
Herausgeber: Maudrich Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Kubiena G. / Xiao Ping Z

Duft-Qigong

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie

82 pages, broché
publication 2009

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr