

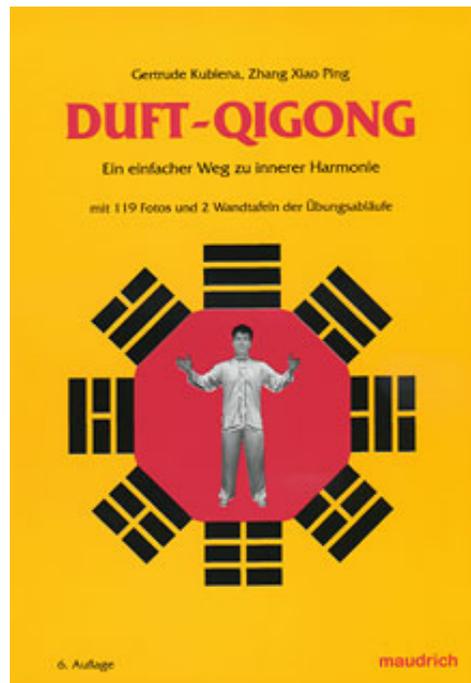
# Kubiena G. / Xiao Ping Z Duft-Qigong

Leseprobe

[Duft-Qigong](#)

von [Kubiena G. / Xiao Ping Z](#)

Herausgeber: Maudrich Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15178>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## DUFT-QIGONG I - DIE 15 ÜBUNGEN - Entgiftung, Energiefluß

Vorbereitung: Körper nimmt eine natürliche, lockere Haltung ein, Füße schulterbreit, Gesicht soll lächeln.

Eröffnung: 5mal Hände vor der Brust falten, 5mal waagrecht öffnen und schließen (Ziehharmonika). Dabei sollen vor allem die Unterarme, weniger die Oberarme bewegt werden.

1. 36mal: Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz.  
Die gefalteten Hände in Brusthöhe waagrecht (kein Kreis!) zuerst nach links, dann nach rechts führen. Ende vor der Brust. Bewegen sollen sich v. a. die Unterarme, die Oberarme fast nicht.

2. 36mal: Der Pfau nickt mit dem Kopf.  
Die gefalteten Hände schwingen von der Mitte der Brust in einem Bogen nach oben (Schlüsselbein) und nach unten (Unterbauch). Achtung! Nicht nur die Handgelenke bewegen, sondern auch die Unterarme!

Übergang: 5mal: Die gefalteten Hände öffnen und schließen (Ziehharmonika). Dabei sollen v. a. die Unterarme bewegt werden. Beim fünften Mal die Hände nach oben bis in Schulterhöhe heben, nicht mehr falten, sondern übergehen zu

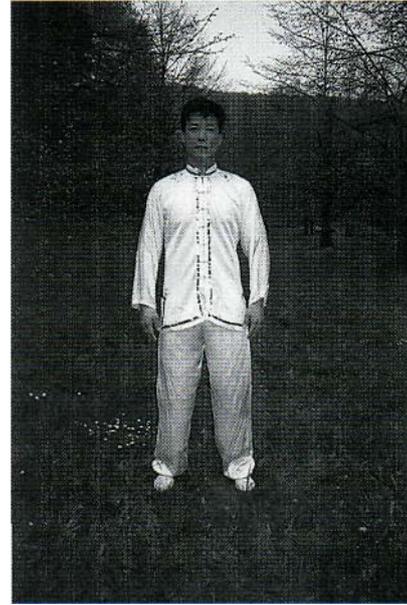
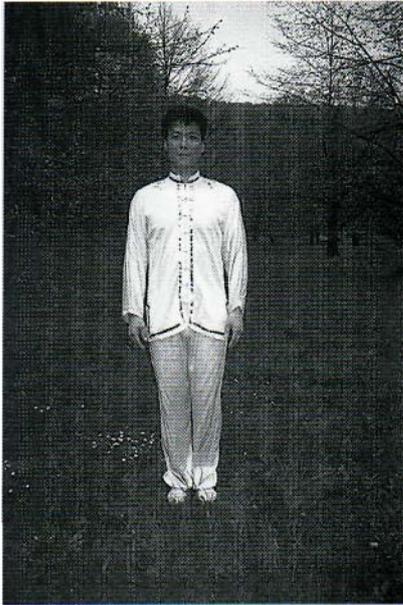
3. 31 mal: Tempelduft.  
Die Hände von Brust- in Schulterhöhe ziehen, Handflächen bis auf Abstand von ca. 10 cm einander annähern, in einem Bogen nach außen bis in Hüfthöhe senken und wieder anheben. Die Handflächen berühren sich nicht mehr; sie zeichnen einen Eiffelturm. Achtung! Handflächen in Hüfthöhe NICHT nach außen drehen, sollen nach unten schauen! Ellbogen nicht ganz strecken!

4. 36mal: Die Handflächen streichen über die Gitarresaiten.  
In Brusthöhe Handflächen nach unten, Hände waagrecht vor dem Körper seitwärts bis zu einem Winkel von 45° und wieder zur Mitte führen (Klavierspielen). Achtung! In Mittelstellung sollen die Hände einander nicht berühren!

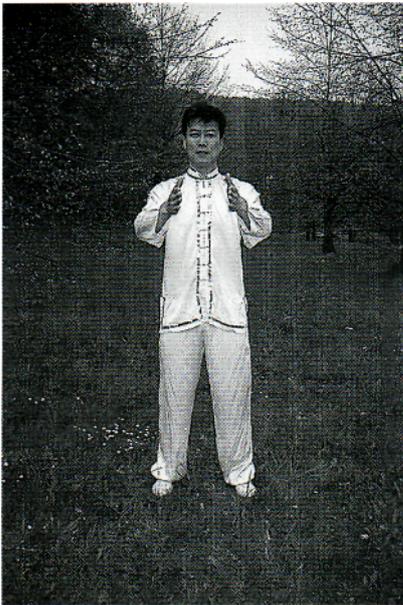
5. 36mal: Der Mönch teilt sein Essen aus.  
In Brusthöhe Handflächen nach oben drehen, Hände waagrecht vor dem Körper seitwärts bis zu einem Winkel von 45° und wieder zur Mitte führen. Auch hier sollen die Hände einander in Mittelstellung nicht berühren!

6. 36mal: Der Wind streicht über die Blätter der Seerosen.  
Links beginnen, Hände in 20 cm Abstand voneinander, Daumen nach oben, Hände in Brusthöhe waagrecht (kein Kreis!) vor der Brust hin und her führen. Ende vor der Brust. Achtung! Nicht nur das Handgelenk, sondern auch die Unterarme bewegen!

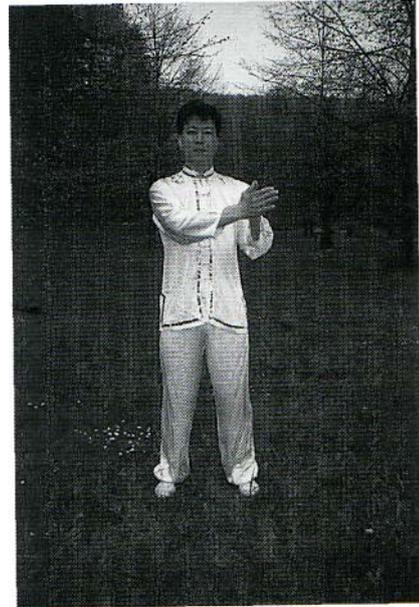
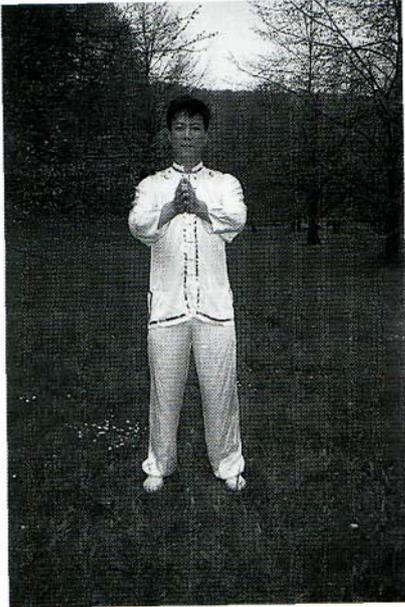
7. 36mal: Yin/Yang-Drehen nach links:  
Die in 20 cm Abstand gehaltenen Hände mit dem Daumen nach oben kreisen in einer Ellipse vor dem Körper (oben und unten lang, seitlich kurz) zwischen Schulter- und Hüfthöhe. Achtung! Handflächen sollen



Vorbereitung: Körper nimmt eine natürliche, lockere Haltung ein, Füße schulterbreit, Gesicht soll lächeln.



Eröffnung: 5mal Hände vor der Brust falten, 5mal waagrecht öffnen und schließen (Ziehharmonika). Dabei sollen vor allem die Unterarme, weniger die Oberarme bewegt werden.



1. 36mal: Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz.  
Die gefalteten Hände in Brusthöhe waagrecht (kein Kreis!) zuerst nach links, dann nach rechts führen. Ende vor der Brust. Bewegen sollen sich v. a. die Unterarme, die Oberarme fast nicht.

16

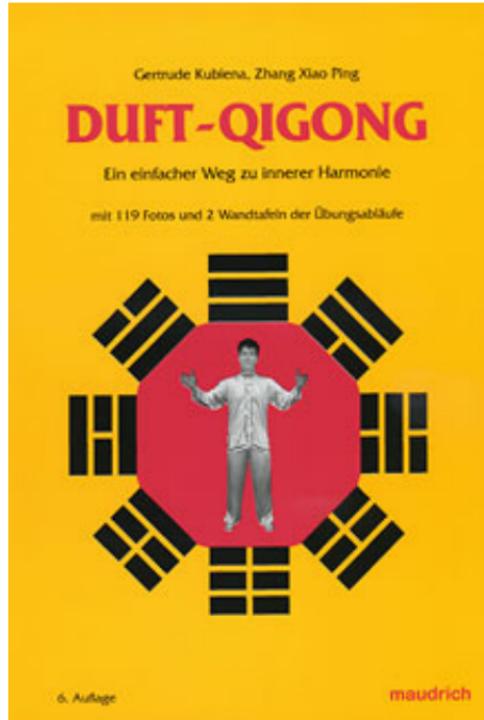
## BEI DUFT-QIGONG UNBEDINGT ZU BEACHTEN

1. Jeden Tag zweimal üben, nicht öfter als dreimal! Jede Übung 36mal durchführen bzw. so wie vorgeschrieben. Nach Bedarf kann man einzelne Übungen öfter machen - z. B. die Augenübung gegen Augenschmerzen, schlechtes Sehen usw. Niemals aber eine Übung mehr als 54mal wiederholen. Die Übungen sollten nicht zu ermüdend sein.
2. 20 Minuten vor und nach der Übung nicht essen. Für die Übungen sind keine bestimmten Zeiten vorgeschrieben, man kann jederzeit innerhalb der 24 Stunden des Tages üben, allerdings darf man bei Dunkelheit morgens vor 5 Uhr, abends und nachts nicht im Freien üben.
3. Nicht üben, wenn es donnert, bei Erdbeben, bei verschleierter Sonne, verschleiertem Mond, nach Hunde- oder Schlangenbissen; wenn man sich nicht wohlfühlt, betrunken ist, nach Todesfall in der Familie, bei weit fortgeschrittenem Stadium von Krebs, bei schwerer Herzkrankheit, Geisteskrankheit, Bewußtseinstrübung, Zappelphilipp-Syndrom.
4. Nicht üben in der Nähe von Brunnen, auf unbekanntem Terrain, nahe bei einem Friedhof, auf Brücken, auf dem Balkon, in der näheren Umgebung von Eisenbahn oder Autobahn<sup>7</sup>. Beim Üben Brust und Rücken nicht dem Wind aussetzen<sup>8</sup>. Nach der Übung nicht gleich kalt trinken, nicht kalt duschen<sup>9</sup>.
5. Alte Menschen sollten im Winter nicht zu früh im Freien üben und sich bei den Bewegungen nicht allzusehr anstrengen. Während der Regel, auch bei Regelschmerzen kann weiter geübt werden. Ab dem 6. Schwangerschaftsmonat nicht üben. Behinderte, gelähmte Menschen sollen üben, auch wenn die Bewegungen nicht vollkommen oder elegant sind. Wenn eine Seite gelähmt oder schwächer ist, die Übung mit der gesunden Seite durchführen, mit der kranken Seite so gut wie möglich; in Gedanken sich die Übung mit der kranken Seite vorstellen. Besonders Hochdruckpatienten sollten darauf achten, daß der Körper während der Übung entspannt ist und möglichst ruhig gehalten wird.
6. Kranken Menschen wird während einer dreimonatigen Duft-Qigong-Übungszeit sexuelle Zurückhaltung empfohlen - wenig Sex. Lungen- und Nieren-Kranke, Menschen mit starken Kreuz- und Beinschmerzen sollten sich während dieser Zeit überhaupt nicht sexuell betätigen.
7. Normale Reaktionen während der Duft-Qigong-Übungen: z. B. Kribbeln, Wärme- oder Kältegefühl, Gefühl der Schwellung in den Fingerspitzen; am ganzen Körper kann ein Gefühl von Schwere oder von Leichtigkeit auftreten; Gähnen, Blähungen, Aufstoßen, Schwitzen, Weinen, Lachen, Zittern, Schwanken.
8. Duft-Qigong I ist eine Übung zur Entgiftung und zur Anregung des Energieflusses in den Meridianen. Nur wenn die Energie Qi in den Meridianen ungehindert, glatt und regelmäßig fließen kann, ist der Mensch gesund. Energiestau bedeutet in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) z. B. Gelenksbeschwerden, aber auch Erkrankungen innerer Organe. Bevor man mit Duft-

<sup>7</sup> Nach chinesischer Auffassung herrscht dort negative Energie - Qi - vor, die durch die Duft-Qigong-Übungen vom Körper aufgenommen werden könnte.

<sup>8</sup> Der Wind könnte Energie - Qi wegtragen.

<sup>9</sup> Kälte ist Yin-Energie, Duft-Qigong soll aber die Yang-Energie stärken. Durch Kälte kann dieser Effekt zunichte gemacht werden.

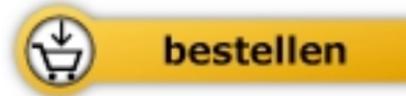


Kubiena G. / Xiao Ping Z

[Duft-Qigong](#)

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie

82 Seiten, kart.  
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)