

*Qi Gong* ist die Basis der jahrtausendealten Chinesischen Medizin und bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie. Sanfte Körper- und Atemübungen stimulieren und harmonisieren das Qi, den Fluss der Lebensenergie.

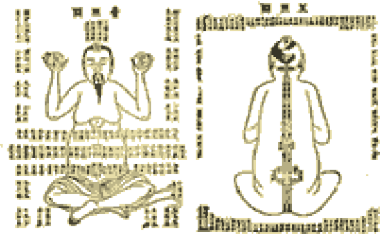
Die chinesische Bezeichnung für *Duft Qi Gong* ist *Xiang Gong* und bedeutet wörtlich *Duft-Übung*.

*Xiang = Duft* bezeichnet in diesem Zusammenhang soviel wie ausgerichtete, frei fließende Energie. *Duft* ist auch eine Metapher für den buddhistischen Begriff *Leerheit*, also dafür, dass der analysierende und kontrollierende Geist mit seinen ständig schweifenden Gedanken zur Ruhe gekommen ist. – *Duft* hat übrigens nichts, wie oft fälschlicher Weise behauptet wird, mit Duftwahrnehmungen beim Üben zu tun, oder dass man nach dem Üben besonders gut riechen würde, und auch nichts mit Duftölen!

Eine Besonderheit des *Duft Qi Gong* ist, dass der Körper und sein energetisches System in intensive Schwingung versetzt wird. Qi-Stauungen und körperliche Blockierungen werden dabei aufgelöst, bestehendes Qi-Ungleichgewicht ausgeglichen und harmonisiert, man wird sozusagen auf ein höheres Schwingungsniveau versetzt.

*Duft Qi Gong* hat seinen Ursprung in der Zeit der *Tang-Dynastie* (618 - 906 n.Chr.) und wurde als Geheimlehre nur an ausgewählte Schüler weitergegeben. Erst 1988 wurde es von *Tian Rui Sheng*, einem Qi Gong Meister unserer Tage, einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. In kurzer Zeit ist *Duft Qi Gong* in China sehr populär geworden, erstens wegen seiner hohen Wirksamkeit, zweitens weil es leicht zu erlernen ist, und drittens weil es nur ca. 15 min tägliches Üben erfordert.

*Duft Qi Gong* dient sowohl dem Erhalten der Gesundheit und der Vorbeugung, sowie in besonderem Maße der Heilung. *Wichtig!* Damit *Duft Qi Gong* seine Wirksamkeit entfalten kann, vor allem wenn es zur Heilung eingesetzt wird, ist es unbedingt erforderlich täglich zu üben!



## **Duft Qi Gong Stufe I**

ist einer Sequenz von 15 Übungen von ca. 15 min Dauer, den Basisübungen des Duft Qi Gong. Die Bewegungen beschränken sich dabei ganz auf den oberen Körperbereich, auf die Arme.

Duft Qi Gong I dient in erster Linie der *Entgiftung*, der Reinigung, das heißt dem *Ableiten von verbrauchtem, negativen, kranken Qi*. Qi-Stauungen, energetische und körperliche Blockierungen werden aufgelöst. In zweiter Linie erfolgt eine Qi-Harmonisierung, das heißt ein Ausgleich von einem bestehenden Qi-Ungleichgewicht. Duft Qi Gong I wirkt vor allem reinigend und öffnend auf das Herz- und Lungensystem, darüber hinaus auf das gesamte Nervensystem, die Sinnesorgane und das Gehirn, auf die Haut und Muskulatur, die Knochen und Gelenke. Das *Herzzentrum*, also das *Mittlere Dan Tian*, das *Dan Zhong* wird aktiviert.

Duft Qi Gong I soll, um seine Wirkung voll zu entfalten, über einen Zeitraum von mindestens 3 bis zu 6 Monaten täglich 2x ausgeführt werden, mindestens jedoch 1x täglich. Erst danach sollte man Duft Qi Gong II üben.

### **Die Wirkung von Duft Qi Gong Stufe I:**

Duft Qi Gong I ist überaus wirksam gegen Heuschnupfen!

Wichtig für den Heilungserfolg ist es, mindestens 1 Monat vor der persönlichen Heuschnupfenzeit zu beginnen, am besten bereits am Ende des Vorjahres!

### **Des weiteren hilft Duft Qi Gong I bei:**

- Atemwegs- und Kreislaufbeschwerden, Asthma
- Bluthochdruck
- chronischen Kopfschmerzen
- Beschwerden im Brust- und Halswirbelbereich
- Verspannungsschmerzen im Schulter- und Nackenbereich

### **Duft Qi Gong Stufe II**

besteht ebenfalls aus 15 Übungen von ca. 15 min Dauer; es sind die Aufbauübungen des Duft Qi Gong. Hier kommt zur Bewegung der Arme eine wiegende Bewegung der Hüfte dazu; der ganze Körper wird in schwingende Bewegung versetzt.

Duft Qi Gong II dient vor allem dem *Sammeln und Akkumulieren von frischem, positiven, reinen Qi*. Stufe II wirkt hauptsächlich auf die inneren Organe unterhalb des Zwerchfells, das heißt auf Magen, Darm, Leber, Milz, Galle, Niere, Blase, Geschlechtsorgane. Besonders das *Beckenzentrum*, das *Untere Dan Tian* wird aktiviert und aufgeladen.

Die Reinigung und Beseitigung von Blockierungen, durch Duft Qi Gong I ist wichtige Voraussetzung für die Entfaltung der aufladenden Wirkung von Duft Qi Gong II. Erst wenn Raum geschaffen wurde durch das Ableiten von verbrauchter Energie, kann frische Energie diesen Raum mit positiver Wirkung füllen. In China sagt man: »Erst muss das Haus geputzt werden, dann können die Gäste kommen.« Darüber hinaus führt das konsequente Üben von Duft Qi Gong I und II zur Fähigkeit der Qi-Übertragung.

### **Die Wirkung von Duft Qi Gong Stufe II:**

Duft Qi Gong II ist besonders wirksam bei allen Formen von Rückenbeschwerden!

### **Des weiteren hilft Duft Qi Gong II bei:**

- Gelenkproblemen der Hüfte, Knie, Füße, Schulter, Ellbogen, Hände
- Problemen des Magen-Darmbereiches, Verdauungsstörungen
- Nieren- und Blasenkrankungen, Blasenentzündung

Literatur:

G.Kubiena/ZhangXiao Ping Verlag Wilhelm Maudrich – Duft-Qigong Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie ISBN 3-85175-788-2

Renate Sauer Duft Qigong für Kinder Der goldene Drache schüttelt den Schwanz ISBN3-8334-6089-X

Wohlbefinden durch Duft QiGong Wenchu Jin Verlag Jopp Oesch

Video ISBN 3-00-013332-1 Duft Qi Gong mit Zhang Xiao Ping

Autorin [Editha Haslbeck](#)