

Duft Qi Gong in Kürze

Was ist Duft Qi Gong?

Duft Qi Gong (DQG) ist ein Selbsthilfeweg, wo durch Sets von körperlichen Übungen das energetische Gleichgewicht im eigenen Körper und Wesen im Verhältnis zum Kosmos wieder hergestellt wird. Dies äußert sich in einer höheren Vitalität, schnellen Regeneration nach Belastung, höheren körperlichen Gesundheit, einer stärkeren Gelassenheit und einer Öffnung der eigenen energetischen Fähigkeiten.

DQG ist eine von hunderten von Qi Gong Formen. Diese stammt aus alten lamaistischen und hinduistischen Traditionen ab. Durch deren Entstehungsgeschichte erfolgt eine Aktivierung zentraler Energiewege und Chakren weit über die Aktivierung von Meridianen hinaus. DQG ist daher ein Übungsweg, der uns über Selbsthilfe in körperlichen, emotionalen und seelischen Belangen hinaus auch ein Werkzeug sowie Kräfte für Energiearbeit und Heilarbeit zur Verfügung stellt. Daher wird Duft Qi Gong in der AKADEMIE DER HEILKUNST im Rahmen unserer professionellen Fortbildungen angeboten.

Was übe ich?

Duft Qi Gong I

- Duft Qi Gong I dient der Entgiftung des Körpers in jeglicher Hinsicht. Körperlich, energetisch, emotional, mental und seelisch. DQG I geht nach außen, gibt ab, leert, reinigt, gibt frei, öffnet. Es geht auf alle 3 Dantiens, fokussiert dabei jedoch vor allem das mittlere Dantien bzw. das Herzchakra/Thymuschakra.
- Das tägliche Üben harmonisiert den Schlaf, die Ernährung, das Trinkverhalten, das emotionale Gleichgewicht und insgesamt den Energiehaushalt. Die Effekte können hier immens sein.
- Wegen dieser inneren Klärung auf allen Ebenen geht DQG I daher bei JEDEM Üben IMMER DQG II voran.

Duft Qi Gong II

- Duft Qi Gong II ist dagegen aufbauend und revitalisierend indem es den Energiekreislauf von innen und außen schließt. DQG II nimmt auf, füllt, energetisiert.
- Daher ist bei DQG II die Umgebung wichtig, da man in energetischen Austausch mit der Umgebung tritt. DQG II fokussiert das untere Dantien bzw. das Hara. Es energetisiert den Körper, schafft einen Energieschluss zur Umwelt und Kosmos und entfaltet die eigenen energetischen Heilkräfte.
- Da es energetische Klarheit im eigenen Wesen braucht, kann es nur DQG I nachgeschaltet werden.
- Die ersten 3-4 Monate übt man täglich NUR DQG I. Diese Zeit braucht der Körper für die Entgiftung, bevor er überhaupt bereit ist DQG II auszuführen. Sollte man nach diesen 12 Wochen körperlich oder seelisch noch nicht bereits sein, dann sollte man vorerst noch bei DQG I verweilen.

Duft Qi Gong I - Übungen

Nr.	Übungen	Höhe der Hände beim Üben	Gong
	Einleitung		
0	Die Übung beginnt	Beine öffnen	✓✓✓
v1	Öffnen und Schließen (Ziehharmonika)	Herzchakra	✓
1	Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz	Halschakra	✓
2	Der Pfau nickt mit dem Kopf	Thymuschakra (m. Dantien) <-> Hara (u. Dantien)	✓
v3	Vorbereitung Heben & Senken (Ziehharmonika)	Herzchakra	✓
3	Heben & Senken - Tempelduft	3. Auge (o. Dantien) <-> Hara (u. Dantien)	✓
4	Die Hände streichen über die Instrumentseiten	Thymuschakra (m. Dantien)	✓
5	Der Mönch teilt seine Speisen aus	Herzchakra	✓
6	Der Wind streicht über die Blätter der Seerose	Herzchakra oder Kalpa Taru	✓
7	Links – Das Universum dreht	Thymuschakra (m. Dantien) <-> Hara (u. Dantien)	✓
8	Rechts – Das Universum dreht	Thymuschakra (m. Dantien) <-> Hara (u. Dantien)	✓
9	Auf dem Meer rudern	3. Auge (o. Dantien) <-> Hara (u. Dantien)	✓
10	Die Schriftrollen drehen	Thymuschakra (m. Dantien)	✓
11	Der Mönch gleitet über das Wasser	Thymuschakra (m. Dantien)	✓
12	Den Wind in die Ohren schicken	3. Auge (o. Dantien) <-> Hara (u. Dantien)	✓
13	Der goldene Strahl scheint in die Augen	3. Auge (o. Dantien) <-> Hara (u. Dantien)	✓
14	Mit den Armen pendeln	Hara (u. Dantien)	✓
15	Die Hände schließen sich zum Gebet	Thymuschakra (m. Dantien)	✓✓
	Abschluss	Das Qi sammeln	✓✓
		Das Qi verteilen	
		Das Qi versiegeln	
	Durch den Raum gehen (3 min)	3 min bewusst und still gehen	✓✓
	Ende		✓✓✓

Duft Qi Gong II - Übungen

	Übungen (18-36-54x)		Höhe der Hände beim Üben	Gong
	Duft Qi Gong I			
0	Übergang Duft Qi Gong II		Von Bethaltung DQG I zu Starthaltung DQG II übergehen	✓✓
1	Becken pendeln		Halschakra	✓
2	Energie durch die Hände transportieren		Halschakra	✓
3	Die Hände versetzen das Paket		Solar Plexus <-> Hara (u. Dantien)	✓
4	Die Hände malen die Kreise		Sakralchakra	✓
5	Frau wickelt Seidenfaden auf		Hara (u. Dantien)	✓
6	Lotusblumen pflücken		Herzchakra <-> Hara (u. Dantien)	✓
7	Tigerkrallen füllen Energie auf		Hara (u. Dantien)	✓
8	Am Holzstock pendeln		Hara (u. Dantien)	✓
9	Die Hände stechen nach unten		Herzchakra <-> Hara (u. Dantien)	✓
10	Atman pendelt um die Hüfte		Hara (u. Dantien)	✓
11	Gefaltete Hände malen die Kurve		Thymuschakra (m. Dantien) <-> Hara (u. Dantien)	✓
12	Zum Himmel fliegen – Blumen schenken		Drittes Auge (o. Dantien)	✓
13	Himmelmädchen streut die Blumen		Wurzelchakra	✓
14	Lockere Fäuste füllen Energie auf		Hara (u. Dantien)	✓
15	Drei Erleuchtete meditieren		Hara (u. Dantien)	✓✓
	Abschluss	Das Qi sammeln	Abschlussbewegung von u. Dantien zum m. Dantien, Nase einatmen, Mund ausatmen.	✓✓
		Das Qi verteilen	Ganzer Körper. Handchakren öffnen, Energie auf alle Körperteile auftragen.	
		Das Qi versiegeln	Beine schließen	
	Durch den Raum gehen		Bewusst und still durch den Raum gehen	✓✓
	Ende			✓✓✓

Wie übe ich?

Innerer Fokus

- Körperlicher Fokus auf Entspannung, Loslassen.
- Mentaler Fokus auf „sich leeren“ – NICHTS TUN. Sich einfach nur von den Bewegungen mitnehmen lassen. Es geht NICHT darum irgendwelche Energien zu lenken, sondern mit den Energien, Empfindungen und Erfahrungen mitzugehen, welche gerade geschehen.
- Fühlender Fokus ist daher auf Energie spüren, erleben, Bewegung geschehen lassen.

Stand

- Stand: Füße Schulterbreit, Füße nach vorne zeigend. Locker gestreckt aufrecht stehend. Knie weder durchgestreckt, noch gebeugt.
- Muskeln entspannen.
- Sanftes Lächeln - Gesicht, Augenwinkel und Augenlider entspannt.

Bewegung

- Alle Bewegungen fangen mit (Armen oder Hüfte) links an.
- Hände berühren nie den Körper. Sie sind in den Endpunkten immer ca. 5-10cm vom Körper und voneinander weg.
- Alle Bewegungen sind wie lockere Wellen, keine ruppigen eckigen Formen.
- Alle Kreise drehen immer nach vorne oder oben weg.

Wie übe ich NICHT?

- Die Bewegungen NICHT an Atmung koppeln.
- NICHT versuchen Energie irgendwohin zu leiten oder zu lenken.
- NICHT mitzählen, wenn es sich (Audioanleitung) vermeiden lässt.
- NICHT versuchen etwas zu erzwingen.
- NICHT mal versuchen etwas zu verändern.

Wie oft übe ich?

- Jeden Tag üben: 1x(minimal) – 2x(optimal) – 3x(maximal) am Tag. 1x am Tag hat sich im normalen Alltagseinsatz bewährt.
- Nochmal: DQG II nur direkt nach DQG I üben.
- Jede Bewegung 18x(minimal) – 36x(optimal) – 54x(maximal) wiederholen. Wenn genügend Zeit da ist, hat sich eine 36fache Wiederholung einer jeden Übung bewährt.
- Nach der Abschlussübung wird empfohlen die nächsten 8-10 Minuten:
 - Emotional und mental entspannt anzugehen (slow down, kein Stress)
 - Körperlich entspannt anzugehen (keine Action im Sinne von Sport)
 - Größere (kalte) Wassermengen meiden (nicht trinken, nicht duschen)
 - → Man kann die Zeit aber gut nutzen um 3min bewusst durch den Raum zu gehen und am Morgen etwa Tee/Kaffee zu kochen, Zähne zu putzen etc.
- Vor und nach dem Üben 20min nicht essen.

Wann und wo übe ich?

Tageszeit

- Die Tageszeit ist für DQG I (Entgiftung) prinzipiell egal.
- Am Morgen hat DQG II den Vorteil, dass es einem Kraft, Gelassenheit und Harmonie für den ganzen Tag verleiht.

Wohlbefinden

- Jeden Tag zu Üben ist gut, aber entscheidend ist der eigene Wunsch und der eigene Zug zum Üben. Vertraue Deinem Körper. An manchen Tagen wird es einfach nicht passen zu üben, dann lasse es.
- Kränkeln (Erkältung im Anflug, Magenbeschwerden, Schwäche) kann DQG bessern. Bei Krankheit nicht üben und wieder zu Lust und Kraft für Übungen kommen.
- DQG I kann deutliche Entgiftungsreaktionen im Körper auslösen im Sinne einer Erstverschlimmerung (wie bei Fasten oder Homöopathie). Diese vergehen wieder. Es ist nur ein Zeichen dafür, dass man richtig übt. Immer wieder geht die Entgiftung über die Wochen in der Reihenfolge Körper → Emotion → Geist → Seele.

Situation

- Nach chinesischer Tradition meidet man bestimmte Orte und Wetterlagen. Wie weit dies einen beeinträchtigt, sollte man selbst entscheiden.
- Wetter: Nebel meiden, kaltes Wasser in jeglicher Form, Gewitter.
- Orte: Nah am Wasser, da dieses Qi wegträgt.

Wo erfahre ich mehr?

Es gibt europaweit mehrere gute Lehrer für DQG, welche alle in unterschiedlichem Kontext Qi Gong lehren – oft zur Entspannung oder körperlichen Energetisierung im Krankheitsfalle. Unsere Akademie der Heilkunst hat sich darauf spezialisiert DQG für all die anzubieten, welche in helfenden Berufen arbeiten. Die eigenen Energiepotentiale wecken, die eigenen Heilkräfte zu unterstützen - und dabei Gelassenheit und Freude zu finden ist unser Angebot an Sie. Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter:

www.heilarbeit.de oder www.heil-kunst.org