

Duft Qi Gong I – Die 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	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 (3 min)		3 min bewusst und still gehen	✓✓	
	Ende			✓✓✓	

v = Vorbereitung