



Duft Qi Gong kommt aus dem Buddhismus und wird bezeichnet als Weisheits- und Bewusstseins-Qi Gong. Der Ursprung geht zurück in die sog. Tang Zeit (ca 600-900). Ein Mönch namens Xuan Zhang erkannte die Methode intuitiv durch Erweiterung seines Bewusstseins durch Meditation und gab sie nur unter strenger Geheimhaltungspflicht weiter. So blieb dieses Qi Gong bis in unsere Zeit geheim. Unter anderem wurde es auch durch den Meister Si Wukong weitergegeben an Tian Ruisheng, der als Kind sehr krank war. Er heilte ihn, zeigte ihm die Übungen und wies ihn an diese 50 Jahre lang täglich zu üben. Ihm wurde aufgetragen erst danach dieses geheime Wissen an die Menschen weiter zu geben, um ihnen zu helfen und sie zu heilen. Meister Tian Ruisheng studierte die Lehren des Buddhismus und die Weisheit dessen und übte regelmäßig die Übungen. Während der 50 Jahre entwickelte er das Duft Qi Gong, sein eigenes Wissen und seine Tugend zu einer sehr hohen Stufe.

Im Jahre 1988 präsentierte er es bei einer Großveranstaltung in China der Öffentlichkeit. Es wurde im ganzen Land übertragen und von den Menschen verfolgt. Es war eine Sensation.

Seither wird das Duft Qi Gong überall auf der ganzen Welt weiter verbreitet.

Bedeutung des Namens Duft Qi Gong

Duft gilt in diesem Sinne als eine Energie, die frei fließend, geklärt und gereinigt ist. Im buddhistischen Sinne ist diese zu verstehen auch als Leere, leerer Geist.

Bei regelmäßigem und längerem Üben kann sich durchaus der ‚Duft‘, die Ausstrahlung des Menschen verändern, - körperlich und geistig.

Seite 2

3 Teile des Duft Qi Gong und die Wirkungen

Duft Qi Gong 1

Duft Qi Gong 1 besteht aus 15 Übungen und dauert ca. 15 Minuten.

Es sind Bewegungen der oberen Körperregion.

Es wirkt entgiftend, heilend und vertreibt Krankheiten aus dem Körper. Die Übungen gehen alle nach außen, - man schüttelt die Krankheiten sozusagen heraus.

Der Energiefluss wird angeregt.

Weitere Merkmale:

- Spezieller Massage-Effekt auf Lunge und Herz
- Stärkend für das Immunsystem und die Lebenskräfte
- Heilend, solange Krankheit noch an der Oberfläche ist (Haut-Muskulatur-Bewegungsapparat)
- Aktivierend für das Gehirn und die Gedächtnisleistung
- Erhöhung der Lebensqualität

Positive Wirkungen bei:

Beschwerden des Atem- und Lungensystems, des Kreislaufsystems, Bluthochdruck, bei Erschöpfung und Müdigkeit, Verspannungen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Hauterkrankungen

Duft Qi Gong 2

Duft Qi Gong 2 besteht aus 15 Übungen und dauert ca. 20 Minuten.

Es sind Bewegungen der oberen und unteren Körperregion.

Es geht es vor allem um das Sammeln von frischem und positivem Qi aus der Natur und wird erst geübt, wenn man mindestens schon 3 Monate Duft Qi Gong 1 praktiziert hat.

Weitere Merkmale:

- Spezieller Massage-Effekt auf die inneren Organe unterhalb des Zwerchfells (Magen-Milz-Leber-Gallenblase-Blase-Niere-Darm-Geschlechtsorgane)
- Aktivierung der Energie der inneren Organe
- Stärkung der Mitte, dem Körperzentrum und der zentralen Körperachse (Wirbelsäule)
- Aktivierung und Erhöhung der Schwingung im gesamten Körper

Positive Wirkungen bei:

Verdauungsstörungen, Störungen im Nieren- und Blasensystem, Sexualstörungen, Gelenkbeschwerden, Erschöpfung und Müdigkeit

Duft Qi Gong 3

Duft Qi Gong 3 ist eine geistige Übung und wird nur von einem Meister an ausgewählte Schüler weitergegeben, die sich durch besonders hohe Tugend auszeichnen und über außerordentliches Qi verfügen. Es beinhaltet das Übertragen von Qi, um dadurch anderen Menschen Heilung zukommen zu lassen.

Theoretischer Hintergrund von Duft Qi Gong

Bei dieser Qi Gong Methode geht es, im Gegensatz zu den meisten anderen Qi Gong Übungen, nicht um eine Konzentration nach Innen oder auf etwas Bestimmtes. Duft Qi Gong hat seinen Ursprung im Buddhismus und dieser lehrt, natürlich zu leben, leer zu werden und die Einheit mit sich selbst und dem Universum zu erfahren. Sich öffnen über alle Grenzen hinaus und sich als Teil der Natur und des großen Ganzen zu empfinden.

Dies bedeutet den Weg nach Innen zu gehen, geduldig zu üben ohne zu denken, und alles andere auszuschalten.

Der Mensch schwingt als Energiefeld (Mikrokosmos) im universellen Energiefeld (Makrokosmos) und befindet sich somit in Resonanz. Durch Denken kann diese Resonanz gestört werden, d.h. die Gedanken können die Frequenz der elektromagnetischen Wellen, die dieses Zusammenschwingen ermöglichen, stören. Durch die Übung des Leer-Werdens kann die Verbindung verstärkt stattfinden. Dies geschieht durch die pendelnden, schwingenden Bewegungen im Duft Qi Gong. Der Kontakt Mensch und Natur wird auf natürliche Weise wieder hergestellt und durch die entstandene Entspannung entsteht ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele.

Seite 4

4 wichtige Schlüsselbegriffe zum Duft Qi Gong

Nicht zweifeln

Damit Duft Qi Gong seine volle Wirkung entfalten kann, ist es äußerst wichtig sich von Zweifeln frei zu machen. Zweifel stören die positiven Effekte die sich durchs Üben einstellen können und behindern auch den geistige Fortschritt nicht nur während dem Üben. Am besten ist es, eine unvoreingenommene Geisteshaltung vor, während und nach dem Üben einzunehmen und dieses idealer Weise auch während des ganzen Tages aufrecht zu erhalten.

Regelmäßig üben

Wichtig ist außerdem, regelmäßige Übung. Denn nur dadurch können Körper und Geist richtig entgiften und der positive Aspekt von Duft Qi Gong kann sich im Leben voll auswirken. Ideal sind dabei 2 Übungseinheiten am Tag. Wenn eine der oben genannten Bedingung jedoch eintritt (z.B. ist draussen ein Gewitter oder man ist sehr verärgert) sollte man man 1 Tag lang mit dem Üben pausieren.

Tugend

Wenn man seinen Geist und seine Energie mit Duft Qi Gong kultivieren möchte, eine höhere Schwingung und damit Gesundheit erreichen möchte, ist es unabdingbar sich im Alltag mit positiven Handlungen und Gedanken zu umgeben. Anderen zu helfen, Liebe und Mitgefühl zu entwickeln, nicht nur an sich selbst denken, ehrlich sein und Liebe auch zur Natur und zum Universum, erhöhen die Tugend des Menschen. Dadurch entwickeln sich sowohl die Qi Gong Übungen als auch die Lebensqualität des Menschen zu einer höheren Stufe.

Geben

Wenn man Duft Qi Gong beherrscht, vorallem eine Weile geübt hat und die wohltuhende Wirkung davon immer wieder aufs Neue erfährt, sollte man die Übungen nicht für sich behalten sondern sie an möglichst vielen Menschen weitergeben, damit auch andere davon profitieren können. Als Duft Qi Gong Lehrer sollte man auch immer bestrebt sein, seine Verbindung zum eigenen Lehrer aufrecht zu erhalten und weiter von ihm zu lernen und sicherzustellen, dass man in die richtige Richtung "übt" und vor allem anderen nicht etwas weitergibt was von den Bewegungen her oder der Philosophie wenig mit dem ursprünglichen Duft Qi Gong zu tun hat.

Duft Qi Gong 1 sollte man mindestens 3-6 Monate üben bevor man Duft Qi Gong 2 beginnt, da eine Entgiftung, Reinigung und Klärung wichtig ist, um die Energien weiterzuentwickeln.

Übt man Teil 2, muss immer auch Teil 1 voraus gehen.

- **Üben ohne Konzentration oder Vorstellung**
- **Natürlichkeit der Bewegungen**
- **Nicht-Denken, Leer-werden**
- **Täglich 2 mal üben, nicht öfters als 3 mal**
- **Jede Übung 36 x ausführen, da im Körper 36 Organe an der Ausscheidung beteiligt sind**
- **20 Minuten vor und nach dem Üben nicht essen, nach dem Üben nicht kalt trinken und kalt duschen**
- **Brust und Rücken nicht dem Wind aussetzen**
- **Üben zu jeder Tages und Nachtzeit möglich, bei Dunkelheit jedoch nicht im Freien**
- **Üben in angenehmer und schöner Umgebung**
- **Nicht-Üben bei: Gewitter, Erdbeben, verschleierter Sonne/Mond, Nebel, starkem Wind, nach Tierbissen, Todesfall in der Familie, Unwohlsein, unter Alkohol oder Drogeneinfluss, fortgeschrittenem Stadium von Krebs, schwerer Herzkrankheit, Geisteskrankheit, Bewusstseinstrübung, Zappelphilippensyndrom**
- **Nicht-Üben: In der Nähe von Giftpflanzen, Brunnen, Friedhöfen, Auto- und Eisenbahnen, auf unbekanntem Terrain (negatives Qi kann aufgenommen werden), auf Balkonen und Brücken**
- **Bei Frauen während der Menstruation, auch bei Regelschmerzen, kann weitergeübt werden (=regulierend)**
- **Ab dem 6. Schwangerschaftsmonat nicht mehr üben (Gefahr von Frühgeburt)**
- **Alte Menschen sollten im Winter nicht zu früh im Freien üben und sich nicht anstrengen, eher langsam üben**
- **Behinderte und gelähmte Menschen sollen üben, auch wenn es nicht vollkommen ist,- dabei mental die kranke Seite vorstellen**
- **bei Bluthochdruck: sehr entspannt und ruhig sein, Bewegungen tiefer halten**
- **Duft Qi Gong nicht mit anderen Qi Gong Formen mischen, auch keine Techniken aus anderen Formen hineinbringen, denn jede Qi Gong Übung beeinflusst das Qi in verschiedener Weise,- wenn man es mischt, kann es einen negativen Effekt haben**