

# Duft Qi Gong Hinweise

Seite 1 von 2

## Allgemeine Hinweise

- 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 dann weiterzuentwickeln.
- Übt man Teil 2, muss immer auch Teil 1 voraus gehen
- Man übt ohne Konzentration oder Vorstellung
- Nicht-Denken, Leer-werden
- Lockere, natürliche und pendelnde Bewegungen
- Täglich 2 mal üben, nicht öfters als 3 mal
- Jede Übung ca. 36 x ausführen, aber beim üben nicht zählen!
- 10 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
- Beste Übungswirkung in angenehmer und schöner Umgebung
- Nicht üben bei: Gewitter, Erdbeben, Sonnen- oder Mondfinsternis, Nebel, starkem Wind, Todesfall in der Familie, Unwohlsein, unter Alkohol oder Drogeneinfluss, fortgeschrittenem Stadium von Krebs, schwerer Herzkrankheit, Geisteskrankheit
- 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 weiter geübt 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 die Bewegungen nicht optimal ausgeführt werden, dabei mental die kranke Seite vorstellen
- Bei Bluthochdruck: sehr entspannt und ruhig sein, Bewegungen tiefer halten
- Wichtig: 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

# Duft Qi Gong Hinweise

Seite 2 von 2

## Mögliche Reaktionen

Durch das regelmäßige Üben von Duft Qi Gong, können bestimmte körperliche aber auch seelische Reaktionen auftreten:

- Häufiges Gähnen und Müdigkeit
- Lachen und/oder Weinen ohne erkennbaren Grund
- Schwitzen, Zittern, Schwanken
- Blähungen, Aufstoßen
- Wärme- und Kältegefühl (insbesondere kalte Hände treten häufig auf)
- Gefühl des Schwebens und der Leichtigkeit
- Gefühl der Schwere und manchmal auch Schmerzen

Dies sind alles **normale Reaktionen** weil die Übungen entgiftende Wirkung haben. Bildlich gesprochen vertreibt die, durch die Übungen aktivierte positive Energie, die kranke negative Energie aus dem Körper.

Wichtig ist, dass man sich **keine Sorgen** macht wenn z.B. Schmerzen auftreten. Dies ist in der Regel ein gutes Zeichen und man sollte weiter üben. Wenn keine Reaktionen auftreten, sollte man dies annehmen, sich besser keine wünschen und ebenfalls weiter üben.

## Erfolgreich üben

Um die bestmöglichen Ergebnisse für Gesundheit und geistiges Wachstum zu erzielen, sollten diese **4 Grundsätze** beachtet und geübt werden:

- Nicht zweifeln
- Regelmäßig üben
- Tugend
- Geben

Genauere Erläuterungen zu diesen 4 Grundsätzen finden Sie hier:

<http://www.duftqigong.net/hinweise/erfolgreich-ueben.html>