



Übungstabelle Duft-Qi Gong 1

Etwa **100 Mal** (1 bis maximal 2mal täglich) üben,
bevor Du Duft-Qi Gong 2 in Deinen täglichen Übungsablauf integrierst.

Ankommen - nach links öffnen - inneres Lächeln aktivieren		
	Vorbereiten	5
1	Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz	36
2	Der Pfau nickt mit dem Kopf	36
3	Tempelduft	5 u. 36
4	Die Hände streichen über Instrumentsaiten	36
5	Der Mönch teilt seine Speisen aus	36
6	Der Wind streicht über die Blätter der Seerose	36
7	Links das Universum drehen	36
8	Rechts das Universum drehen	36
9	Auf dem Meer rudern	36
10	Die Gebetsrolle im Kreis drehen	36
11	Der Mönch gleitet über das Wasser	36
12	Den Wind in die Ohren schicken	36
13	Das goldene Licht in die Augen senden	36
14	Auspendeln	36
15	Körper und Geist verbinden	~3min
Massage - von oben nach unten		
<p>Abschliessen linken Fuß beistellen (nach rechts schließen). 10 Minuten nachwirken lassen, In dieser Zeit: Nicht schütteln oder springen, kein kaltes Wasser trinken, nicht kalt waschen oder duschen.</p>		

Keine anderen Qigong Formen (zur gleichen Zeit) regelmäßig üben,
 Nicht vor 5 Uhr früh - nicht im Dunklen,
 Nicht barfuß (auf der Wiese) - Füße vor Nässe und Kälte schützen,
 Nicht direkt nach dem Essen (ca. 20 Minuten Pause),
 Nicht bei Nebel (Tiefdruck, zuviel Yin) bzw. Gewitter (zuviel Yang),
 Nicht bei schwerer Herzkrankheit oder hohem Fieber - nicht betrunken,
 Nicht bei großem Ärger, großer Trauer,
 Nicht in der Nähe eines Friedhofs, unter Starkstromleitungen, Chemiefabrik,
 Nicht bei starkem Wind (Zugluft meiden),
 Nicht alleine bei stark fließenden Gewässern,
 Nicht hochschwanger.