



Ingrid Bruckmüller

Leopoldstrasse 68
3400 Klosterneuburg

+43 (0)699 11 408 518

ib@naturverstand.at
www.naturverstand.at

Übungstabelle Duft-Qi Gong 1										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10										
20										
30										
40										
50										
60										
70										
80										
90										
100										

DUFT QI GONG 1 - Reinigen - Entgiften		
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	Ruhe	~3min
Massage - von oben nach unten,		
Abschliessen - linken Fuß beistellen (nach rechts schliessen). 10 Minuten nachwirken lassen, Nicht schütteln oder springen, kein kaltes Wasser trinken, nicht kalt waschen oder duschen.		

Keine anderen QiGong Formen (zur gleichen Zeit) 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.