

Duft Qi Gong

Authentisches Duft Qi Gong nach Meister Zhang Xiao Ping

Erfolgreich üben

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

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 genannten Bedingungen 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, vor allem eine Weile geübt hat und die wohltuende 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.