

Duftqigong

Duftqigong ist eine Technik sehr hoher Stufe des Buddhistischen Qigong. Diese weit über tausend Jahre alte Qigongtechnik wurde gegen Ende des vorigen Jahrhunderts (1988) zum erstenmal aus der Geheimhaltung an die Öffentlichkeit gebracht, seither wird sie von China ausgehend weltweit verbreitet und praktiziert.

Die einzelnen Übungen sind sehr einfach auszuführen und können ohne geistige Konzentration vollzogen werden, man kann sich also nebenbei gleichzeitig mit anderen Dingen beschäftigen, zB Fernsehen oder Musikhören etc.

Die Qi-Aktivierung erfolgt ganzheitlich und bewirkt reinigende und entgiftende Effekte im menschlichen Organismus besonders in den Organen wie auch an der gesamten Körperoberfläche. Somit wird der Selbstheilungseffekt intensiv wirksam und der Übende erlebt ein sehr aufbauendes Körpergefühl, welches sich im Laufe der Zeit auch durch einen angenehmen Körperduft (daher auch Duftqigong genannt) bemerkbar macht.

Der körperliche, seelische und geistige Gesundheitszustand wird auf Dauer verbessert, Krankheiten der inneren Organe, der Knochen, Bänder und Muskeln wie auch Immunschwächen können geheilt und Sinnesorgane geschärft werden.

Duftqigong unterteilt sich in drei Stufen – siehe auch <http://www.duftqigong.net/>

Duftqigong 1: Schwerpunkt Entgiftungsprozess

Duftqigong 2: Schwerpunkt Heilungsprozess

Duftqigong 3: Wird weltweit noch geheim gehalten, Ausnahme: China