

Duftpigong I (Basis)

Mit der Atmungsluft werden u.a. schadhafte Stoffe wie Rauch, Benzindämpfe, Staub usw. über die Lunge dem Körper zugeführt, ebenso beinhalten viele Nahrungsmittel und Kosmetika nicht nur Naturprodukte, sondern auch unterschiedlichste Chemikalien und giftige Stoffe (synthetische Duftstoffe), die sich auf die Gesundheit des Menschen sehr nachteilig auswirken und längerfristig oft Allergien und unheilbare Krankheiten hervorrufen.

Duftpigong stärkt die Selbstheilungskräfte und reguliert durch aktivierte Körperreinigungsprozesse (gesamter Verdauungsapparat, Muskulatur, Knochen, Körperflüssigkeiten, ...) den physischen und psychischen Gesundheitszustand des Menschen, wodurch ein gesundes und langes Leben gefördert wird – gesund alt werden.

Vorbereitung:

- ♣ Sitzen oder schulterbreiter Stand, Füße parallel, Hände auf Dantian (Frauen rechte Hand darunter, linke darüber, Daumen in Nabelhöhe), langsame tiefe Nasen-Atmung, zur Ruhe kommen – etwa 1 bis 3 min
- ♣ Hände lösen, ausatmen, Körper sinkt, Verbindung zur Erde herstellen
- ♣ 3x in Dantianhöhe – Hände öffnen und schließen

Jede Übung 36 x:

1. Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz (Dantianhöhe)
2. Der Pfau nickt mit dem Kopf (Brusthöhe)
3. 3x Hände öffnen und schließen, dann 36x Tempelduft
4. Die Gitarrensaiten berühren (Brusthöhe)
5. Der Mönch teilt seine Speisen aus (Brusthöhe)
6. Der Wind streicht über die Blätter der Seerose (Dantianhöhe)
7. YIN/YANG nach links drehen (gegen den Uhrzeigersinn)
8. YIN/YANG nach rechts drehen
9. Über das Meer rudern
10. Das Gebot drehen (Gesichtshöhe)
11. Dharmo schaukelt über das Wasser
12. Den Wind in die Ohren schicken
13. Der goldene Strahl scheint in die Augen
14. Arme pendeln und kreuzen

15. Abschlussübung:

- Hände vor Tanzhong (KG 17) falten (Meditation - diese Position 3 bis 4 min halten)
- 3 x - offene Hände bis Dantian absenken und in die Erde fühlen, hohle Fäuste formen und heben bis über den Kopf (BAIHUI), offene Hände bis Dantian absenken, Erde fühlen ... -
- 24x Hände reiben
- Gesicht „waschen“ und das WEIQI (Abwehr-Qi) am ganzen Körper berühren
- Qi im Dantian bewahren, HUIYIN schließen, drücken und schütteln, die Übung ist beendet.

Jeden Tag zwei Monate lang!