

Duftqigong II (Mittelstufe)

Hinweis: Vorbereitung gleich wie bei Duftqigong I (Basisstufe).

Wird Duftqigong II direkt im Anschluss an Duftqigong I geübt, so kann nach Übung 15 gleich mit Übung I ohne „Vorbereitung“ angeschlossen werden.

Jede Übung 36 x:

I. Schwingen der Hüfte

- ⤴ Hände angewinkelt vor Brust, Handfläche nach unten
- ⤴ Finger zeigen zueinander – Tigermaul mit Daumen und Zeigefinger
- ⤴ Hüfte und Knie nach links – linkes Knie strecken / rechts schwingen
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

II. Die Hände schieben die Energie hin und her

- ⤴ Hände in Brusthöhe, Handfläche nach unten
- ⤴ Hände schwingen rechts / links, Hüfte und Knie schwingen links / rechts
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

III. Die Hände schieben Paket hin und her

- ⤴ Hände schwingen rechts / links in Dantianhöhe, Laogong zu Laogong 20 cm
- ⤴ Hüften und Beine schwingen links / rechts
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

IV. Die Hände zeichnen einen waagrechten Kreis

- ⤴ Hände in Tanzonghöhe vor rechtem Brustkorb, Handflächen nach unten
- ⤴ Hände zeichnen horizontalen Kreis im Uhrzeigersinn
- ⤴ Hüften und Beine schwingen gegengleich
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

V. Die Hände zeichnen einen senkrechten Kreis

- ⤴ Handflächen vor dem Bauch, linke Hand tiefer und näher am Körper
- ⤴ linke und rechte Hand kreisen senkrecht
- ⤴ steigt LH, schwingt Hüfte nach links, steigt RH, schwingt Hüfte nach rechts
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

VI. Die Drachentochter pflückt eine Lotusblume

- ⤴ Hände vor Dantian, Abstand 20 cm, Handflächen nach unten
- ⤴ beide Hände aus dem Handgelenk rechts / links nach unten drücken und wieder lockern gleichzeitig Hüfte links / rechts schwingen
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

VII. Der Tiger zeigt seine Krallen

- ⤴ Tigerkrallen mit beiden Händen vor Dantian und schwingen
- ⤴ mit beiden Händen rechts / links und Hüften links / rechts schwingen
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

VIII. Einen Stock nach links und rechts bewegen

- ⤴ Ausgestreckte Arme vor dem Bauch und beide Hände als lockere Faust
- ⤴ mit beiden Händen rechts /links bewegen und Hüften links /rechts schwingen
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

IX. Beide Hände gleichzeitig nach unten stechen

- ⤴ Ausgestreckte Arme vor dem Bauch, Finger ausgestreckt und Daumen
- ⤴ abgespreizt, mit beiden Händen rechts / links nach unten stechen / heben
- ⤴ Hüften links / rechts schwingen
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

X. Der alte Mann wiegt die Hände

- ⤴ Hände mit 5 cm Abstand voneinander und vor Dantian
- ⤴ Hüften schwingen langsam links / rechts, Knie wenig bewegen
- ⤴ Hände und Oberkörper bleiben ruhig

XI. Buddhistischer Gruß der alten Frau

- ⤴ Finger vor Dantian verschränken
- ⤴ Hände bis Brusthöhe heben / senken und Hüften links / rechts schwingen

XII. Ein Mädchen schenkt Blumen

- ⤴ Hände mit 15 cm Abstand in Halshöhe, schräg nach oben
- ⤴ Hände schwingen rechts / links und Hüften links / rechts
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

XIII. Ein Mädchen streut Blumen aus

- ⤴ Hände mit 15 cm Abstand in Hüfthöhe, schräg nach unten
- ⤴ Hände schwingen rechts / links und Hüften links / rechts
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

XIV. Qi-Energie mit lockerer Faust führen

- ⤴ Daumen unter Zeigefinger – Entenschnabel - , andere Finger nebeneinander
- ⤴ Linke Hand zu Dantianmitte, rechte Hand nach rechts schwingen
- ⤴ Hüfte nach links /rechts schwingen
- ⤴ Oberkörper bleibt ruhig

XV. Drei Erleuchtete meditieren – 2x3 min

- ⤴ Hände vor Dantian, 10 cm Abstand – einen „Ball“ halten
- ⤴ zweimaliges Hüfte links / rechts, Hände rechts / links pendeln
- ⤴ Hände vor Dantian – 3 min meditative Entspannung, Knie durchgedrückt
- ⤴ Übung 1x wiederholen

Abschluss:

- ⤴ dreimal langsam ein schweres Gewicht heben / senken
- ⤴ Hände 24x reiben und WEIQI in Gesicht und am Körper berühren / drücken
- ⤴ Huiyin schließen, Dantian drücken, schütteln, LF zum RF, rechts wegtreten