

Duft Qigong

Die folgenden Ausführungen sind aus den Unterlagen unserer Lehrerinnen Regina Pauly¹ und Christel Schmid² zusammengestellt und dem Buch von Wenchu Jin³ entnommen und ergänzt.

Das Duft Qigong wird auch als „Duftendes Qigong“ oder als „Fragrant Qigong“ bezeichnet. Der Name erklärt sich zum einen durch den körperlichen Wohlgeruch, der sich im Laufe der Übungen einstellt. Duft ist aber auch eine buddhistische Metapher für Leere, also für den ruhigen, nicht abschweifenden Geist.

Das Duft Qigong wird dem Buddhismus zugeordnet, sein Ursprung geht zurück in die sog. Tang Zeit (ca. 600-900 n. Chr.). Tian Ruisheng hat diese Qigong Methode von 1988 bis 1995 öffentlich gelehrt und praktiziert. Er soll außerordentliche Heilerfolge mit seinen Fähigkeiten erzielt haben. Die Popularität dieser und anderer Qigong Formen hat in China zeitweise zu einer restriktiven Politik geführt, in der besonders weit verbreitete Methoden als Religion geächtet und Lehrer und Übende verfolgt wurden. In den letzten Jahrzehnten sind einige Formen, unter anderem Duft Qigong, als medizinisch relevante Praktiken anerkannt worden und es sind entsprechende Studiengänge an medizinischen Universitäten entstanden. Diese Methoden werden deshalb heute auch dem medizinischen Qigong zugeordnet.

Man unterscheidet beim Duft Qigong die Grundstufe und die Mittelstufe; die dritte Stufe wird nicht öffentlich unterrichtet.

Die Grundstufe dient aus medizinischer Sicht der Vorbeugung durch Entgiftung und Stärkung des Immunsystems. Wie alle Formen des Qigong hilft es dabei, neue Lebensenergie zu schöpfen, seelische Ruhe und Entspannung zu finden und Glücksgefühle zu erleben.

Die Körperhaltung ist der entspannte Qigong-Stand, die Handgelenke sind locker. Die Bewegungen gehen von den Ellbogen aus, die Schultern werden nur passiv mobilisiert, die Oberarme können am Körper anliegen. Ober- und Unterarm bilden einen 90° Winkel.

Die Bewegungen im Duft Qigong sollen locker und entspannt mit natürlicher Atmung ausgeführt werden. Die erste und vierte langsamere Einzelübung soll 10-mal, alle anderen 36-mal ausgeführt werden, die Reihenfolge der Übungen soll nicht verändert werden. Ein anderer Anhaltspunkt ist, jede Einzelübung für ca. eine Minute zu üben. Wie bei jeder Übepaxis intensiviert tägliche Wiederholung die körperliche und geistige Wirkung. Duft Qigong kann bis zu 3-mal täglich geübt werden.

Die Grundstufe soll über einen längeren Zeitraum geübt werden, bevor die Mittelstufe in die Übepaxis mit aufgenommen wird.

¹ Regina Pauly, Skript Duft Qigong I mit Kommentar, 2021

² Christel Schmid, Skript Duft Qigong I, 2019

³ Wenchu Jin, Das authentische Duft-Qi-Gong, München 2011

Duft Qigong I – Grundstufe

Füße schließen, nach links in den Qigong Stand treten

Die Langfinger sind bei den Übungen geschlossen

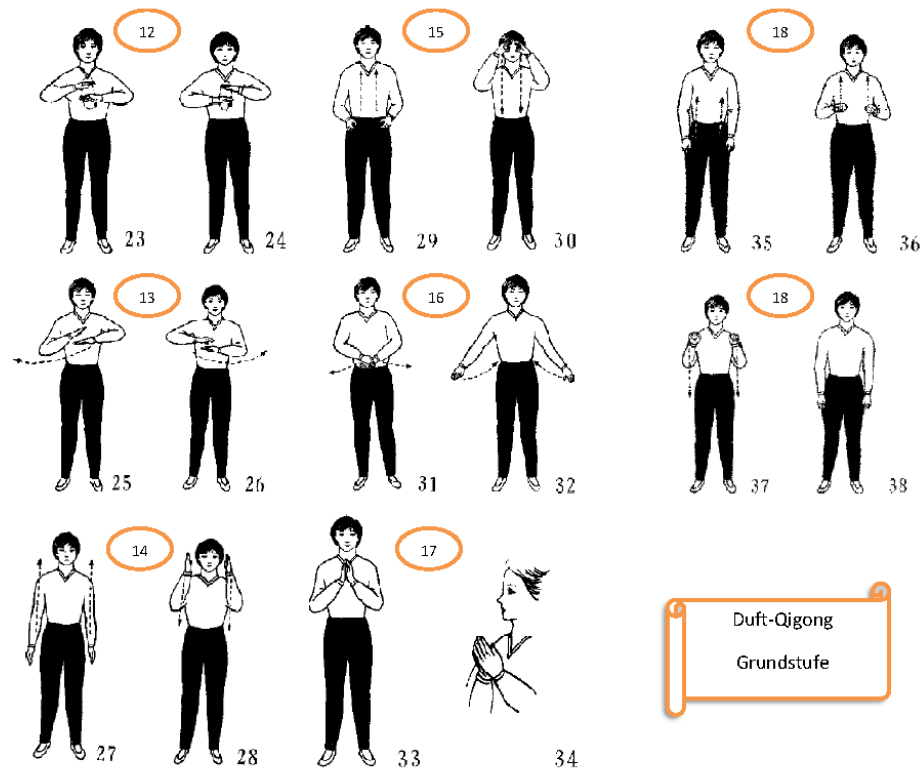
Bei Unterbrechungen oder Pausen immer vorher speichern

1. Qi-Ball größer und kleiner werden lassen
2. Der goldene Drache wühlt mit dem Schwanz das Meer auf
3. Der Jadedepphi nickt mit dem Kopf
4. Qi-Ball größer und kleiner werden lassen
5. Sich den Duft der Tempelpagode zufächeln
6. Die Zither mit beiden Händen spielen
7. Der Mönch teilt die Reisschalen aus
speichern
8. Alle Organe waschen / die Lotusblüte wiegt sich in der Brise
9. Das Universum nach links drehen
10. Das Universum nach rechts drehen
speichern
11. Der Mönch rudert über den See
12. Das Jademädchen wickelt die Seidenspule
13. Der Mönch wiegt das Kind
speichern
14. Goldenes Licht in die Ohren füllen
15. Goldenes Licht in die Augen senden
16. Energie in das untere Dantian schaufeln
17. Gebetshände vor das mittlere Dantian und der Energie freien Lauf lassen
18. Energie im unteren Dantian speichern und verdichten

Nachspüren

Aus der Übung treten

4 Duft-Qigong
Grundstufe



4 Duft-Qigong
Grundstufe