

# **DUFT-QIGONG Teil 1**

„wirkt entgiftend, löst Blockaden und vertreibt Krankheiten aus dem Körper.“ (Zhang Xiao Ping)

## **Eröffnung:**

**5 mal: Die Hände öffnen und schließen**

**36 mal: Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz**

**36 mal: Der Pfau nickt mit dem Kopf**

**Übergang: 5 mal: Die Hände öffnen und schließen**

**31 mal: Tempelduft**

**36 mal: Die Handflächen streichen über die Gitarrensaiten**

**36 mal: Der Mönch teilt sein Essen aus**

**36 mal: Der Wind streicht über die Blätter der Seerosen**

**36 mal: Yin/Yang-Drehen nach links**

**36 mal: Yin/Yang-Drehen nach rechts**

**36 mal: Auf dem Meer rudern**

**36 mal: das Gebot im Kreis drehen**

**36 mal: Der Mönch gleitet über das Wasser ( huschen)**

**36 mal: Den Wind ins Ohr schicken**

**36 mal: Den goldenen Strahl ins Auge schicken**

**36 mal: Kreuzpendeln der Hände**

## **Schluß:**

**Hände falten, ruhen, Energie sammeln und über Körperteile streichen**

**Oder Übergang zu Duft-Qigong Teil 2**

<https://www.onebalance.de/duft-qigong/>

Robert Mattern