

## **DUFT-QIGONG Teil 2**

„dient vor allem dem Sammeln von frischer positiver Energie aus der Natur.“

„Duft Qi Gong Teil 2 übt man nie alleine für sich. Es muss immer Teil 1 vorausgehen.“ ( Zhang Xiao Ping)

### **Eröffnung:**

**Hände in Schulterhöhe vor die Brust, mit Hüften pendeln ( abwechselnd Knie beugen )**

**36 mal: Energie durch die Arme transportieren Handflächen nach unten ( Hand und Knie außen )**

**36 mal: Die Handflächen versetzen das Paket ( Hand außen und Knie innen )**

**36 mal: Die Hände malen den Kreis ( Hand und Knie außen )**

**36 mal: Die Frau wickelt den Seidenfaden auf ( re Hand hoch , re Knie außen )**

**36 mal: Die Tochter des Drachens pflückt die Lotusblume ( Hand außen und Knie innen )**

**36 mal: Die Tigerkralle füllt die Energie auf ( Hand und Knie außen )**

**36 mal: Auf dem Holz links-, rechts-rutschen ( Hand außen und Knie innen )**

**36 mal: Die Fingerspitzen nach unten stechen ( Hand außen und Knie innen )**

**36 mal: Der alte Mann pendelt mit seiner Hüfte ( re Hand vorne , beide vor Bauch)**

**36 mal: Die verschränkten Finger malen die Kurve ( Hände oben, re Knie außen )**

**36 mal: Zum Himmel fliegen, Blumen schenken ( Hand außen und Knie innen )**

**36 mal: Die Tochter des Himmels streut Blumen ( Hand außen und Knie innen )**

**36 mal: Die lockere Faust füllt die Energie auf ( Hand außen und Knie innen )**

**Die drei Erleuchtete meditieren. Links, Rechts, Mitte**

### **Schluß:**

**Ruhen, Energie sammeln und über Körperteile streichen**

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

Robert Mattern