

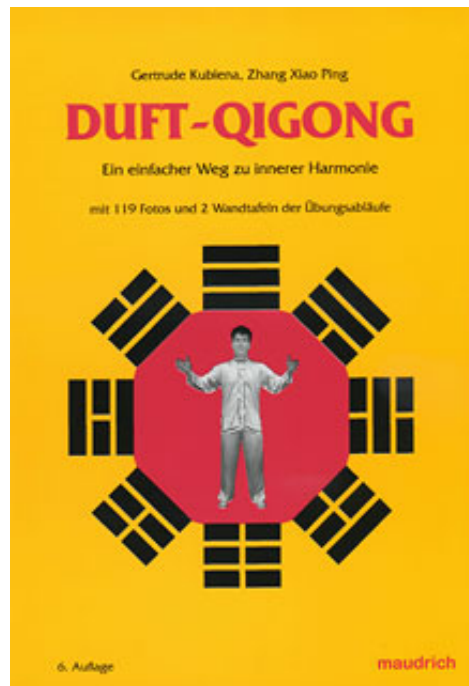
# Kubiena G. / Xiao Ping Z Duft-Qigong

Leseprobe

[Duft-Qigong](#)

von [Kubiena G. / Xiao Ping Z](#)

Herausgeber: Maudrich Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15178>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## **DUFT-QIGONG - 81 FRAGEN UND ANTWORTEN**

*Frage 1: Zu welcher Art von Qigong gehört Duft-Qigong?*

Antwort: Die Geschichte des Qigong ist sehr alt. Es gibt insgesamt sechs Gruppen von Qigong:

- Daoistisches Qigong
- Buddhistisches Qigong
- Medizinisches Qigong
- Philosophisches Qigong
- Kampf-Anwendungen
- Bauern- oder Volks-Qigong.

Duft-Qigong ist eine sehr hohe Stufe des buddhistischen Qigong.

*Frage 2: Welche Beziehung besteht zwischen buddhistischem Glauben und Buddhismus-Qigong?*

Antwort: Buddhismus-Qigong heißt jetzt Duft-Qigong und ist eine buddhistische religiöse Übung. Das kommt in vielen Namen der Übungen zum Ausdruck, z. B. „Tempelduft“, „der Mönch teilt seine Speisen aus“, „das Gebot im Kreis drehen“, „der Mönch gleitet über das Wasser“. Sinn und Zweck des Duft-Qigong ist die Förderung der Gesundheit. Der buddhistische Glaube ist eine Religion, Religion ist eine persönliche Angelegenheit. Man kann Duft-Qigong auch ausüben, ohne an den Buddhismus als Religion zu glauben. Umgekehrt muß ein gläubiger Buddhist nicht unbedingt Duft-Qigong üben, er kann ebensogut auch andere Übungen machen. Das Erlernen und Ausüben von Duft-Qigong hat mit der Religion also nicht unbedingt etwas zu tun.

*Frage 3: Besteht ein Zusammenhang zwischen Duft-Qigong und Weisheit?*

Antwort: Weisheit heißt auch viel wissen. Dazu müssen Gehirn und Nervensystem optimal funktionieren. Duft-Qigong verbessert die Funktion der Hirn- und Nervenzellen.

*Frage 4: Was bedeutet das Wort „erkennen“ bei Duft-Qigong?*

Antwort: Man könnte statt „erkennen“ auch „erwachen“ sagen. Bei der Übung kommt es oft zu einem plötzlichen Erkennen der Bedeutung der Übungen, ihres theoretischen Hintergrundes, der Funktion, der ganzen Methode. Der Übende erfaßt die Beziehung zwischen bestimmten Bewegungen und Umweltelementen - wie Sonne, Mond und Sternen. Der Vorgang ist nicht intellektuell gesteuert, sondern rein intuitiv - chinesisch bezeichnet man dies als „geistige Blume“. Voraussetzung für Weisheit ist Wachheit, Erfahrung. Wer oft die Erfahrung des Erkennens beim Duft-Qigong macht, der wird weise.

*Frage 5: Wofür ist Duft-Qigong überhaupt gut?*

Antwort: Duft-Qigong I und II regulieren die physiologischen Körperfunktionen, leiten Heilungsprozesse ein, verbessern die Gesundheit.

*Frage 6: Welche Krankheiten kann man mit Duft-Qigong behandeln?*

Antwort: Duft-Qigong ist eine ganzheitliche Methode, die auf Körper, Geist und Seele wirkt. Duft-Qigong reguliert nicht nur die Funktion der inneren Or-

gane, sondern wirkt sich auch auf die Organe und das Immunsystem selbst aus. Duft-Qigong kann gegen fast alle Krankheiten eingesetzt werden. Ausnahmen:

1. Alle Formen von Geisteskrankheit (echte Psychosen, Schwachsinn), Verwirrheitszustände,
2. weit fortgeschrittenes Stadium von Krebs,
3. schwere organische Herzkrankheit,
4. moribunde Patienten,
5. Bewußtlosigkeit,
6. plötzlich auftretende Entzündungen und Blutungen,
7. vor schweren Operationen (nachher erlaubt),
8. nach Hunde- und Schlangenbissen,
9. große innere Unruhe bei Kindern (Zappelphilipp).

*Frage 7: Wie oft soll man täglich üben?*

Antwort: Nicht weniger als zweimal und sicher nicht öfter als dreimal täglich. Man sollte täglich regelmäßig zweimal üben, ansonsten ist die Wirkung nicht so stark.

*Frage 8: Wie oft soll man die einzelnen Bewegungen üben?*

Antwort: Jede Bewegung 36mal, aber man kann auch mehr Übungen machen, jedoch nicht mehr als 54mal. Wenn Körper und Geist sehr schwach sind, sollte man weniger machen und warten bis sich der Gesundheitszustand bessert, dann langsam mehr machen. Das richtige Maß ist erreicht, wenn der Körper nach der Übung angenehm entspannt ist. Ist man nach der Übung müde und abgespant, dann hat man zu viel gemacht und sollte reduzieren.

*Frage 9: Wie schnell soll man üben?*

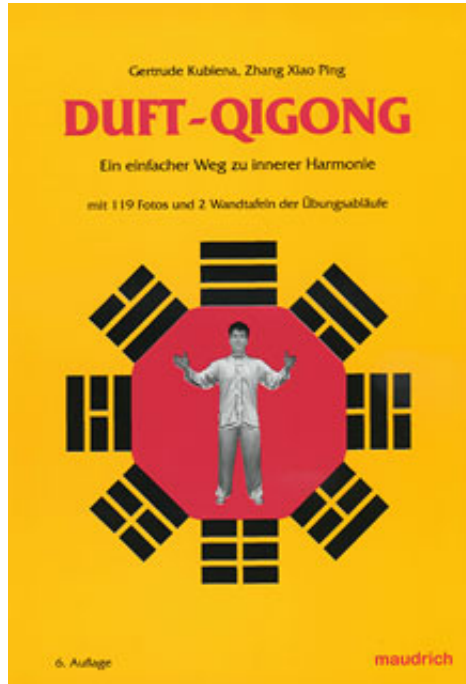
Antwort: Nicht zu langsam, nicht zu schnell - mittel. Duft-Qigong I soll ca. 15 bis 18 Minuten dauern, Duft-Qigong II 17-20 Minuten. Man kann Musik als Hilfsmittel einsetzen. Wenn die Übungen nicht genau 36mal gemacht werden, dann macht das nichts. Alte, kranke oder schwache Menschen sollten langsamer üben.

*Frage 10: Welchen Platz wählt man für die Übungen? Muß man die Himmelsrichtung beachten?*

Antwort: Es gibt keine bestimmten Vorschriften bezüglich Ort oder Himmelsrichtung, aber man sollte sich eine schöne Umgebung suchen - z. B. gesunde Bäume. Es sollten keine Giftpflanzen in der Nähe sein, ebenso sind Abwässer und Abgase, Luftverschmutzung, Hochspannungsleitungen, ganz einsame Plätze und Friedhöfe, zu vermeiden, weil hier eine Ansammlung an „schlechter“, krankmachender Energie - negativen Schwingungen - sein könnte.

*Frage 11: Warum soll man nicht in der Nähe von stark befahrenen Straßen oder Flüssen, nicht auf Balkonen oder Brücken üben?*

Antwort: Aus Sicherheitsgründen. Manchmal treten starke Reaktionen auf, wie Schwanken, tranceähnliche Zustände.



Kubiena G. / Xiao Ping Z

[Duft-Qigong](#)

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie

82 Seiten, kart.

erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)