

# Duft Qi Gong 1

**Vorbereitung:** Füße schulterbreit / Entspannen / Lächeln

5 mal **Eröffnung:** Öffnen und Schließen

36 mal **1. Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz**

36 mal **2. Der Pfau nickt mit dem Kopf**

5 mal **Übergang:** Öffnen und Schließen

31 mal **3. Tempelduft**

36 mal **4. Die Handflächen streichen über die Gitarrensaiten**

36 mal **5. Der Mönch teilt seine Speise aus**

36 mal **6. Der Wind streicht über die Blätter der Seerose**

36 mal **7. Das Universum nach links drehen**

36 mal **8. Das Universum nach rechts drehen**

36 mal **9. Auf dem Meer rudern**

36 mal **10. Das Gebot im Kreis drehen**

36 mal **11. Der Mönch gleitet über das Wasser**

36 mal **12. Den Wind ins Ohr schicken**

36 mal **13. Der goldenen Strahl scheint in die Augen**

36 mal **14. Die Arme pendeln überkreuz**

3 min **15. Hände falten**

**Schluß:** Schlußbewegung / Massage / Gehen

# Duft Qi Gong 2

**Vorbereitung:** Füße schulterbreit / Entspannen / Lächeln

- 36 mal **1. Handflächen nach unten, Becken pendeln**
- 36 mal **2. Energie durch die Arme transportieren**
- 36 mal **3. Die Handflächen versetzen das Paket**
- 36 mal **4. Die Hände malen die Kreise**
- 36 mal **5. Die Frau wickelt den Seidenfaden auf**
- 36 mal **6. Die Tochter des Drachens pflückt die Lotusblume**
- 36 mal **7. Die Tigerkralle füllt die Energie auf**
- 36 mal **8. Auf dem Holz links/rechts rutschen**
- 36 mal **9. Die Fingerspitzen stechen nach unten**
- 36 mal **10. Der alte Mann pendelt mit seiner Hüfte**
- 36 mal **11. Die verschränkten Finger malen die Kurve**
- 36 mal **12. Zum Himmel fliegen, Blumen schenken**
- 36 mal **13. Die Tochter des Himmels streut Blumen**
- 36 mal **14. Die lockere Faust füllt die Energie auf**
- 3 min **15. Drei Erleuchtete meditieren**

**Schluß:** Schlußbewegung / Massage / Gehen