

Qi Gong

Duft Qi Gong zur Entspannung in der Taunus Therme

Die Wirkung des Duft Qi Gong beruht im wesentlichen darauf, dass durch die Bewegungen die Akupunkturpunkte und Meridiane in einer abgestimmten Weise massiert, aktiviert und mobilisiert werden. Dadurch beginnt Energie zu fließen, Krankheiten, besonders chronische werden gelindert. Es handelt sich um eine kontemplative Bewegung, d.h. es ist keine besondere Konzentration auf die Atmung erforderlich. Westeuropäer haben hierdurch einen einfachen Zugang zur fernöstlichen Heilgymnastik und können diese auch zu Hause weiter ausführen.

Wenn man mit Duft Qi Gong beginnt, soll man zunächst ca. 3 Monate täglich bis zu dreimal nur den ersten Teil ausführen, bis der Körper entgiftet hat und bereit ist, seine Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Dies ist typisch für die Traditionelle Chinesische Medizin, die immer erst mit der „Säuberung“ des Körpers beginnt, bevor heilende Substanzen „zugeführt“ werden.

Man kann aber einmal in der Woche auch den zweiten Teil üben, damit man sich an die Bewegungen gewöhnt. Beide Teile zusammen benötigen ca. 35 Minuten. Nach unserer Erfahrung bleiben Menschen, die einmal die Wirkungen kennen gelernt haben, Duft Qi Gong ein Leben lang treu.

Medizinische Aspekte:

- ▶ Einschränkung des Bewegungsradius
- ▶ Vitalenergie stärken
- ▶ Komponente zur Eigendiagnostik und Heilung
- ▶ Linderung von chronischen Krankheiten
- ▶ Entgiftung des Körpers
- ▶ Mobilisation der Selbstheilungskräfte



[Taunus Therme](#)