

# **Duft Qi Gong 1**

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

**Eröffnung:** Öffnen und Schließen 5 mal, alle anderen Übungen 18 mal (36)

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

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

**Übergang:** Öffnen und Schließen 5 mal

**3. Tempelduft**

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

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

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

**7. Das Universum nach links drehen**

**8. Das Universum nach rechts drehen**

**9. Auf dem Meer rudern**

**10. Das Gebot im Kreis drehen**

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

**12. Den Wind ins Ohr schicken**

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

**14. Die Arme pendeln überkreuz**

**15. Hände falten 3 min**

**Schluß:** Schlußbewegung / Massage / Gehen

