

## **Beschreibung des Kurses Incence Qi Gong nach Meister Huang aus Miami:**

Meister Volker Jung hat dieses spezielle Qi Gong Set von einem seiner vielen Meister namens Wei Lun Huang aus Miami erlernt und vielfach von ihm korrigiert bekommen. Die Variante von Meister Huang ist sehr viel sportlicher, als sonstige Duft-, oder Räucher-Stäbchen Qi Gong Übungs-Sets anderer Meister. Alle Bewegungen sind relativ weit und frei fließend mit hohem Potential der Dehnung des gesamten Körpers. Es wirkt auch sehr stark den Kreislauf anregend.

Das Incense oder auch Räucher-Stäbchen Qi Gong arbeitet anders, als viele andere Qi Gongs, mit dem Gesetz der großen Zahl. Das heißt es werden im Idealfall genau 36 Wiederholungen einer jeden der 15 Übungen ausgeführt.

Die Art der Ausführung ist auch besonders, denn man versucht sich mental so wenig wie möglich zu konzentrieren, statt dessen will man sich geistig völlig loslassen und die Bewegungen sich quasi selbstständig ausführen lassen. Man wird zum teilnehmenden Beobachter dessen, was der Körper möglichst eigenständig ausführt an Bewegungen.

Dies löst viele mentale und körperliche Blockaden, einfach durch die sanfte, weiche Ausführung der Übungen selbst und die geringe mentale Aktivierung des Gehirns.

Man fühlt sich sowohl körperlich, als auch geistig sehr erfrischt nach den Übungen.

Zu Beginn ist es sinnvoll die 36 Wiederholungen jeder Übung einige Tag lang zu zählen, damit man ungefähr ein Gefühl dafür bekommt, wie lange 36 Wiederholungen in jeder Übung dauern.

Die meisten Menschen sind kaum mehr als 10 – 15 Wiederholungen pro Übung in ihrem normalen Training gewohnt, deshalb erleben sie hier eine Intensitätssteigerung durch die 36 Wiederholungen.

Ein in China sehr bekannter Liu He Ba Fa Meister läßt seine Schüler gar jede Übung 108 mal wiederholen, und wenn man keine Zeit hat immerhin noch 54 Mal. Dies ist einem Anfänger nicht zu empfehlen, da es die meisten Menschen zu Beginn ihres Trainings überfordern und potentiell sogar verletzen könnte.

Wenn man gut trainiert ist, steigern die 54 und die 108 natürlich die Wirkung enorm.

Eine andere Erklärung für den Namen Räucher-Stäbchen Qi Gong könnte auch sein, das man früher, wo man noch keine Uhren hatte, einfach solange übte, wie ein Räucher-Stäbchen brannte.

In China gibt es aber auch neben den uns bekannten kleinen Stäbchen auch sehr dicke und sehr große Räucher-Stäbchen, die durchaus weit über eine Std. konstant brennen, was also traditionell durchaus auch eine recht lange Übungs-Zeit damit vorgegeben hätte.

Auf alle Fälle bietet das Incense Qi Gong für alle Menschen, die sich noch nicht im ganz speziellen Sinne der inneren Achtsamkeit geschult fühlen, eine gute Einstiegs-Möglichkeit in die tieferen Weihen des inneren Qi Gongs.

Die Bewegungen und Übungen des Incence Qi Gongs erhöhen enorm die äußere und auch die innere Beweglichkeit aller Menschen, ganz gleich welchen Alters. Sie machen fit und man hat noch Spaß dabei, ähnlich wie beim westlichen Tanzen.