

Die Atemblume

Qi Gong Grundhaltung im Stehen,
Die Handrücken berühren sich vor dem Dantian,
Die Fingerspitzen zeigen zur Erde.

„Die Knospe“

Die Arme werden von den Ellbogen her nach oben gezogen, die Handrücken lösen sich langsam etwa in Höhe des Halses, die Finger bleiben weiter in Berührung. Die Arme steigen weiter bis über den Kopf, die Handflächen schauen zu einander, die Fingerspitzen berühren sich.

„Die Blüte öffnet sich“

Die Finger lösen sich und die Arme sinken in einem weiten Bogen seitlich nach unten bis zum Dantian. Dort bilden die Hände eine Schale, die rechte Hand unter der linken Hand. Die Handflächen schauen nach oben.

„In der Blüte nach oben“

Die ineinander liegenden Hände steigen vor der Körpermitte bis in Brusthöhe.

„In der Blüte nach unten“

Die Handflächen wenden sich und sinken zusammen nach unten bis vor Dantian.

„Zu den Wurzeln sinken“

Die Hände lösen sich und streichen seitwärts, ab den Hüften an den Außenseiten über Ober- und Unterschenkel bis zu den Außenkanten der Füße. Den Rücken dabei von oben beginnend langsam abrollen bis der Kopf nach unten hängen kann.

„Im Stängel nach oben wachsen“

Die Hände sammeln im Halbkreis vor dem Körper Samen ein und streichen an den Innenseiten der Beine nach oben, bis sich die Handrücken wieder treffen. Sie sind wieder in der Ausgangsposition von dem Dantian und können wieder mit der Knospe beginnen.