

»Die Atemblume«

1 »Der Keim«

Stellen Sie sich in die Grundhaltung, die Hände auf dem Bauch. Hier ist der Keim Ihrer Blume.

Ziehen Sie die Ellbogen langsam nach vorne, bis die Handrücken sich vor Dantian berühren, die Fingerspitzen zeigen nach unten.

Zuerst wächst eine Wurzel nach unten in die Erde, um dem neuen Spross Halt zu geben. Lassen Sie sich ein klein wenig zur Erde »sinken«, indem Sie in allen Gelenken etwas nachgeben. Auch die Fingerspitzen sinken etwas nach unten.

2 »Die Knospe«

Stellen Sie sich jetzt vor, dass ein Spross nach oben aus dem Keim wächst und eine Knospe bildet.

Ziehen Sie die Arme von den Ellbogen her nach oben. Die Handrücken bleiben zuerst noch zusammen und lösen sich gleichmäßig erst, wenn die Hände etwa vor dem Hals angekommen sind, ohne jedoch den Kontakt zueinander ganz zu verlieren. Die Arme steigen weiter nach oben, bis sie über dem Kopf angekommen sind. Die Handflächen »schauen« sich jetzt an, die Fingerspitzen berühren sich, die Schultern werden nicht mit hoch gezogen.

3 »Die Blüte öffnet sich«

Die Blume steht in der Sonne und die Knospe entfaltet sich zur Blüte.

Lösen Sie nun die Finger voneinander und lassen Sie die Arme »sanft wie Blütenblätter« in einem weiten Bogen nach unten sinken, bis sie vor Dantian wieder zusammenkommen.

4 »In der Blüte nach oben«

Stellen Sie sich vor, wie die Staubgefäße in der Blüte nach oben wachsen.

Heben Sie die Hände nach oben bis höchstens zur Brustbeinmitte (Xinwo: Herznest), ohne die Schultern mit anzuheben.

5 »In der Blüte nach unten«

Drehen Sie die Handflächen ohne den Kontakt zu verlieren nach unten und lassen Sie sie bis vor Dantian sinken.

Jetzt reifen im Fruchtknoten auf dem Blütengrund die Samen heran.

6 »Den Samen aussäen«

Stellen Sie sich vor, wie die Samen sich lösen und rund um die Blume zur Erde sinken, oder mit dem Wind in alle Richtungen geblasen werden.

Wenden Sie die Handflächen zu Dantian und streifen Sie mit beiden Händen nach hinten, bis die Hände auf dem Rücken ruhen.

7 »Zu den Wurzeln sinken«

Im Spätherbst verwelkt die Blume und die Säfte ziehen sich in die Wurzeln zurück.

Lösen Sie die Hände vom Rücken und gleiten Sie an den Außen- und Rückseiten der Beine so weit nach unten, wie es bei gestreckten Beinen möglich ist, im günstigsten Fall bis zu den Außenkanten der Füße. Der Rücken wird dabei sanft abgerollt, bis der Kopf nach unten hängen kann.

8 »Zurück zum neuen Keim«

Beugen Sie nun deutlich die Knie. Die Hände wechseln an die Innenseiten der Beine, der Körper richtet sich Wirbel für Wirbel auf. Dabei streichen die Handflächen an den Innenseiten nach oben, bis sich vor Dantian die Handrücken wieder treffen: Sie sind wieder in der Ausgangsstellung und können die Übung von neuem beginnen.