

Die Atemblume: Anleitung zum Mitmachen

Tipp: Lesen Sie auch den [Artikel mit Video zur „Atemblume“](#) auf Taiji-Europa.de.

Die Übung fängt mit einem großen Ausatmen an, die Atemzüge folgen der Choreographie.

Mit der Zeit beruhigt sich der Atem und wird auf natürliche Weise langsamer und tiefer. Das Gleiche gilt für die Bewegungen. Falls die Beachtung des Atemrhythmus sich als anstrengend erweist, so empfiehlt es sich, den Atem erst einmal frei fließen zu lassen und sich auf die Bewegungen zu konzentrieren. Mit der Zeit wird sich der Atemrhythmus auch sanft einführen lassen.

Die Hände begleiten von außen die innere Bewegung und das Fortschreiten der Bilder in der Vorstellung, ohne direkte Berührung des Körpers. Die Aufmerksamkeit begleitet stetig das Geschehen, wir sind ganz bei der Übung.

Die Atemblume besteht aus acht in einander fließende Bewegungen

- 1) Wurzeln schlagen
- 2) wachsen und in der Sonne stehen
- 3) sich öffnen
- 4) in der Mitte der Blüte: steigen
- 5) in der Mitte der Blüte: sinken
- 6) neue Samen für den Winter verteilen
- 7) in die Erde eingehen
- 8) aus der Erde wieder emporsteigen.



Vorbereitung zur Qigongübung “Die Atemblume”

Wir stehen mit den Füßen im Parallelstand, etwa hüft- oder schulterbreit. Wir geben in allen Gelenken im Bein leicht nach und nehmen uns ein wenig Zeit, um in die Füße hinein zu fühlen. Wir spüren in die belasteten Stellen hinein, aber auch in die nicht belasteten Stellen, durch die ein eher feinstofflicher Kontakt mit der Erde besteht. Schließlich nehmen wir die Erde wahr, die uns trägt.

Wir bringen die Aufmerksamkeit zum Bauch hin und lassen es zu, dass die Atmung die Bauchdecke bewegt. Wir bemerken, wie die Luft aus dem Körper ein- und ausgeht, ohne dass wir dafür etwas tun müssen. Beim Einatmen füllt sich der Bauch, beim Ausatmen leert er sich. Wir stellen uns vor, wie die Organe von der Bewegung der Luft sanft massiert werden. Der Kopf ist leicht. Wie ein Luftballon sucht der Scheitelpunkt den Weg nach oben. Der Nackenbereich entspannt sich. Die Stirn glättet sich. Der Raum zwischen den Augenbrauen wird weit und öffnet sich nach vorne. Um die Nase herum entspannt es sich, wie auch in den Kiefergelenken. Auch die Zunge entspannt sich und legt sich dabei auf den Gaumen. Der Raum zwischen den Schulterblättern wird weit.

Wir stellen uns vor, wie die Schultergelenke sich von innen aus wie Tore öffnen. Die Arme „füllen“ sich und heben sich dabei sanft nach vorne. Die Handrücken wenden sich zueinander: Wir sind nun bereit, mit der Übung anzufangen.

Die acht Phasen des Zyklus

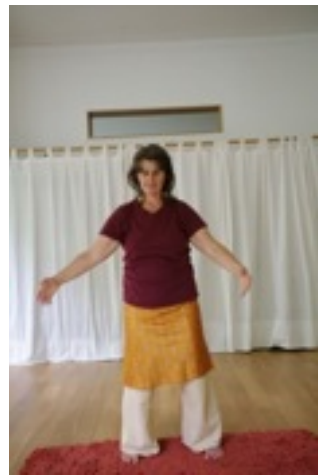
1. Die Fingerspitzen ziehen nach unten - der Keim schlägt Wurzeln. Dadurch entsteht eine Dehnung im Schulterbereich. Im Körper steigt innerlich die Erde-Kraft zum Scheitelpunkt des Kopfes hin, so dass gleichzeitig ein Steigen und ein Sinken vorhanden sind. Indem wir die Dehnung in den Schultern sanft auflösen, beginnen die Handgelenke wie von selbst zu steigen.



2. Wir spüren die Kraft aus der Erde emporsteigen und uns aufrichten, uns zwischen Himmel und Erde füllen und strecken. Die Hände steigen weiter, die Handrücken lösen sich auf natürliche Weise voneinander, alle Finger berühren sich: Die Knospe steht jetzt voller Kraft in der Sonne. Der Brustkorb sucht den Weg nach oben, das Becken ist nach unten los gelassen und der Atem bewegt die Bauchdecke: Der Raum für unsere Mitte wird groß!

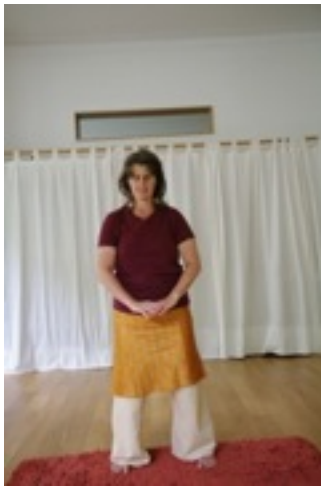


3. Die Ellenbogen sinken seitlich allmählich, die Knospe öffnet sich. Überall ist ein großes Sinken wahrnehmbar - in den Schultern, in den Armen, bis in die Hüfte und in die Füße hinein. Ein Öffnen, ein behütetes, angstfreies Sich-Zeigen und Da-Sein. Wenn die Ellenbogen auf der Höhe des Solarplexus angekommen sind, übernehmen die Hände die Führung und legen sich übereinander vor dem Bauch.

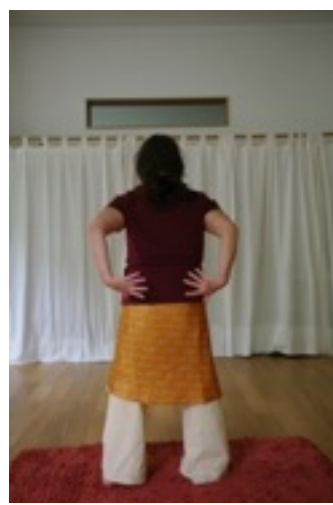
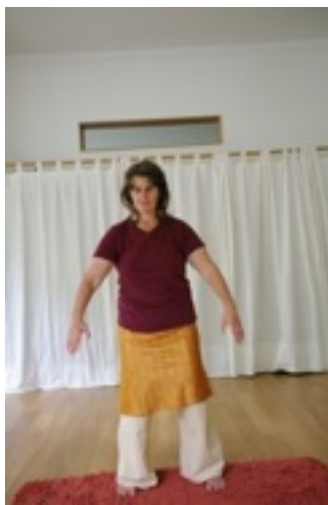
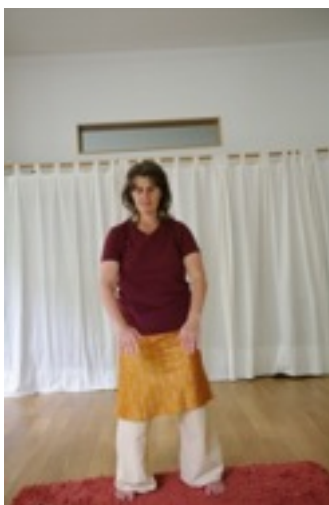


4. und 5: Wir sind im Inneren der Blüte, in den Staubblättern und bei den Samen. Während die übereinander liegende Hände sich heben (bis *unter* das Brustbein) und senken, wird der Rumpf insgesamt belebt und entspannt, damit auch der Rücken.

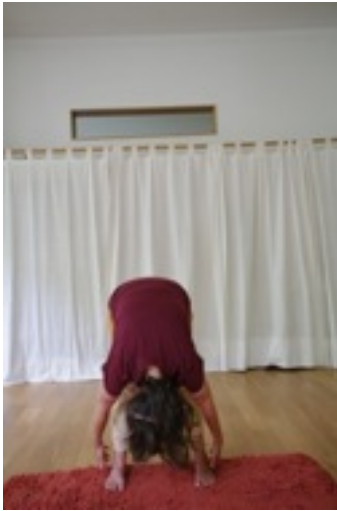
5. (siehe unter 4)



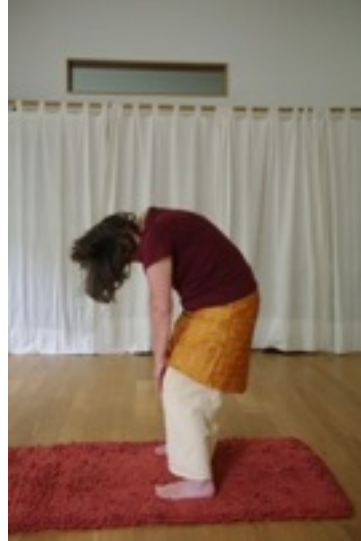
6. Die Samen werden in die Erde verteilt, der neue Zyklus bereitet sich vor. Die Hände kreisen um den Körper - die Handflächen zum Körper hin gewandt - und landen vor den Nierenregion. Die Hände führen, der Rücken bleibt gerundet und unangestrengt.



7. Wir begleiten das Sinken in die Erde durch das Streifen der Yang Meridiane nach unten - ohne die Beine zu berühren, d.h. nur mit unserer Aufmerksamkeit. Hier ist der Punkt der Umkehrung erreicht, des neuen Anfangs- wie bei der Wintersommerwende, wo mitten im Winter die Natur beginnt, sich wieder zu erneuern.



8. Beim Wiederaufsteigen des Körpers begleiten wir den Lauf der Yin Meridiane entlang der Innenseite der Beine nach oben. Wichtig: Vor dem Aufsteigen in die Knie beugen, den Rücken vom Steißbein her rund aufrollen. Wir finden uns in der Anfangsposition wieder: Die Handrücken berühren sich, ein neues Ziehen nach unten führt das erneute Wurzelschlagen ein.



Es werden so viele Zyklen durchgemacht, wie es sich angenehm anfühlt und passend erscheint.

Abschluss

Ein letztes Mal formt sich die Blume zur Knospe. Nachdem die Blätter sich geöffnet haben, führen wir die Hände diesmal nach vorne und legen sie auf einen gedachten großen Luftballon, der auf unserem Bauch liegt. Die Ellenbogen sind leicht eingesunken, so dass die Schultern sich entspannen können. Das Becken wandert nach hinten, als wären wir Kängurus und könnten uns auf unseren Schwanz stützen.



Wir nehmen den inneren Raum der Arme wahr: die Handflächen, die Arme innen, den Brustkorb vorne, den Bauch nach unten, die Beine vorne nach unten und bis in die Erde hinein. Dann spüren wir den äußeren Kreis: die Handrücken, die Arme außen, die Schulterblätter und den Raum dazwischen, den Rücken nach unten, die Beine hinten nach unten und bis in die Erde hinein. Dann drücken wir sanft mit dem Scheitelpunkt des Kopfes den Himmel nach oben und spüren den Raum über uns.

Vorsichtig führen wir schließlich die Hände zum Bauch hin und legen die Handflächen übereinander. Wir verweilen noch einen Moment in dieser Stellung und spüren die Übung im Körper nach. Dann ziehen wir die Hände auseinander und reiben sie so lange, wie es angenehm ist.

Viel Freude beim Üben!

Autorin: Roberta Polizzi

Fotos und Zeichnungen: Roberta Polizzi

Mehr Qigongübungen finden Sie hier.

Taiji-Europa.de

Zur Bettfedernfabrik 1
30451 Hannover
Fon: +49 (0)511 453575
Mobil: +49 (0)160 97379876
Mail: nils.klug@taiji-europa.de
Web: <http://www.taiji-europa.de>

Copyright: Taiji-Europa.de & Roberta Polizzi