

**Die Atemblume**, ist eine einfache Übung, um die Atmung und die Atemräume ins Bewusstsein zu holen. Durch die ruhigen Bewegungen, Atmung und Visualisierungen können sich Blockaden in den Energiebahnen des Körpers lösen, so dass die Lebensenergie ungehinderter fließen kann. Das steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem und die Konzentrationsfähigkeit.



1

### Der Keim der Blume

- Schulterbreiter Qigong-Stand
  - Entspannte, aufgerichtete Körperhaltung
  - Die Hände auf den Bauch legen
- In der Vorstellung befindet sich hier der Keim der Blume.

Die Atmung reguliert sich durch die Übung. Beim Heben des Körpers entsteht die Einatmung und beim Senken die Ausatmung. In der Vorstellung, während des Übens in die jeweiligen Blumenphasen hinein spüren.

2

### Der Keim der Blume

- Handrücken vor das untere Dantian zusammenführen
- Die Fingerspitzen zeigen Richtung Erde.



2



3

### Den Keim ansetzen

- Arme Richtung Erde sinken lassen
- Die Hände sinken tiefer, Richtung Schambein.
- Der Körper sinkt leicht ab.

In der Vorstellung die Wurzel nach unten wachsen lassen, um dem Spross in der Erde Halt zu geben. Die Aufmerksamkeit auf das Loslassen und die Vertiefung in die Erde lenken.

- Wandlungsphase Wasser

4

### Aus dem Keim den Blumenstängel wachsen lassen

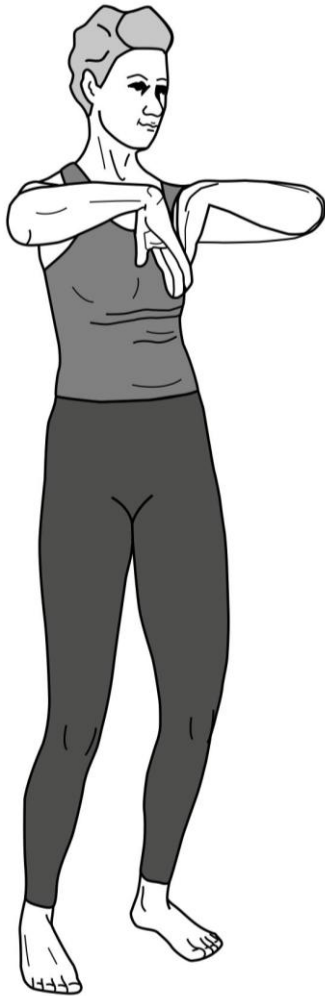
- Hände vor der Körpermitte anheben
- Der Körper steigt leicht mit.
- Die Handrücken bleiben zusammen.
- Schultern bleiben entspannt.

- Wandlungsphase Holz



4

## Qigong-Übung Die Atemblume



5

### Die Knospe entstehen lassen

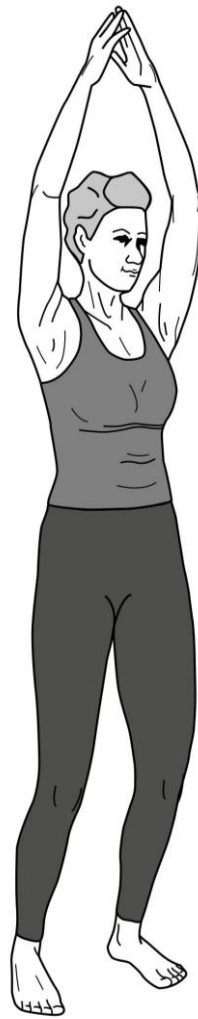
- Die Hände körpermittig weiter nach oben führen
- Vorbei an der Brust und dem Hals bis über den Kopf
- Die Handrücken lösen automatisch voneinander.
- Die Schultern bleiben entspannt.

6

### Die Blüte

- Die Fingerspitzen sanft gegeneinander legen
- Der Körper streckt.
- Die Schultern bleiben entspannt.

- Übergang zur Wandlungsphase Feuer



6



7

### Die Blüte öffnen

- Finger lösen

In der Vorstellung steht die Knospe in der Sonne und entfaltet sich zur Blüte.

- Wandlungsphase Feuer





8

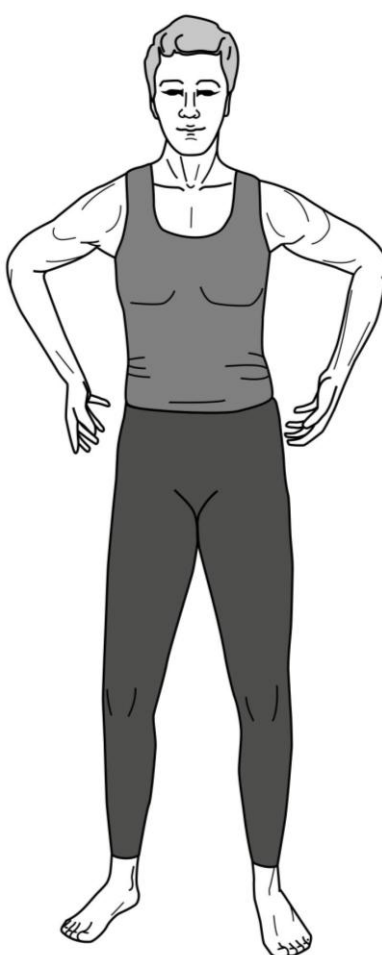


### Die Blütenblätter sinken lassen

- Arme in einem weiten Bogen öffnen, das Senken der Arme fördert die Ausatmung
- Wandlungsphase Feuer mit Übergang zur Erde

	<p>9</p> <p><b>Den Blütenbogen halten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Die Hände schalenförmig vor dem Bauch halten</li><li>- Die Fingerspitzen berühren sich nicht.</li><li>- Handflächen zeigen nach oben</li></ul> <p>In der Vorstellung den Blütenbogen halten.</p> <p>10</p> <p><b>In der Blüte Staubgefäße nach oben wachsen lassen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hände bis zur Brustmitte anheben</li><li>- Der Körper steigt mit nach oben.</li><li>- Die Schultern bleiben entspannt.</li></ul> <p>Das Heben der Arme intensiviert die Einatmung.</p> <p>- Wandlungsphase Feuer</p>	<p>10</p> 
--	---	---

	<p>11</p> <p><b>Die Pollen im Stempel nach unten sinken lassen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hände drehen nach unten und sinken bis vor das untere Dantian.</li><li>- Der Körper sinkt leicht mit.</li></ul> <p>- Wandlungsphase Feuer mit Übergang zur Erde.</p> <p>12</p> <p><b>Reifender Samen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Handflächen drehen zum unteren Dantian.</li></ul>	<p>12</p> 
---	---	---

## Qigong-Übung Die Atemblume

	<p>13</p> <p><b>Samen loslassen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hände um das Becken herum nach hinten zum Rücken streifen</li><li>- Wandlungsphase Erde</li></ul>	<p>14</p>  <p>- Wandlungsphase Metall</p>
	<p>14</p> <p><b>Zu den Wurzeln sinken</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mit den Händen an den Beinrückseiten nach unten gleiten</li><li>- Arme über die Seite zurück vor den Körper holen</li><li>- Handrücken wieder zueinander führen</li><li>- Den Körper heben</li></ul>	
	<p>15</p> <p><b>Zurück zum neuen Keim</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arme Richtung Erde sinken lassen</li><li>- Die Fingerspitzen zeigen Richtung Erde.</li><li>- Die Hände sinken tiefer, Richtung Schambein.</li><li>- Der Körper sinkt leicht ab.</li></ul> <p>In der Vorstellung die Wurzel nach unten wachsen lassen, um dem Spross in der Erde Halt zu geben. Die Aufmerksamkeit auf das Loslassen und die Vertiefung in die Erde lenken-</p> <p>- Wandlungsphase Wasser</p> <p><b>Vorbereitung neues Blumenleben</b></p> <p><u>Die Bewegungen dieser Übung können unter anderem folgende Auswirkungen auf den Körper haben:</u> regulieren die Atmung, fördern die körperliche Beweglichkeit, dehnen Sehnen und Bänder, verbessern die Durchblutung, regen den Stoffwechsel und die Zellaktivitäten an, führen in einen Zustand der geistigen Ruhe, harmonisieren den Energiefluss im Körper.</p> <p><u>Übungshäufigkeit:</u> Diese Übung kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden. Die Übung sollte man circa fünf bis neun Mal wiederholen.</p>	

## Qigong-Übung Die Atemblume

**Die Fünf-Elemente-Lehre (Fünf Wandlungsphasen)** kommt aus der daoistischen Theorie und beschreibt Phasen der Wandlungen anhand von Lebendigem. Der Daoismus, auch Taoismus geschrieben, ist eine chinesische Philosophie<sup>1</sup>.

Die fünf Wandlungsphasen sind abgeleitet aus der Natur und umfassen im Daoismus die fünf Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall verwandeln sich ständig ineinander. In diesem Zyklus nährt Wasser das Holz, Holz das Feuer, Feuer die Erde, die Erde das Metall und Metall das Wasser.

### Literatur

1. Qigong, Neue Harmonie für Seele und Körper, Jian – min Wang, Econ Verlag, Düsseldorf 1996

---

<sup>1</sup> Vgl. Jian – min Wang, Qigong, Neue Harmonie für Seele und Körper (1996), S. 33 ff.  
23.07.2013