

## Die Atemblume

beschreibende Vorstellung		Körper-Haltung (H) und –Bewegung (B)	erweiterte Vorstellung	Atmung, wenn mit Koordination
Es wird... Frühling.	H	Schulterbreiter Stand, gesunken, „sitzend“ Die Hände liegen auf dem Unterbauch.	Die Hände sind die Samenhälften.	ein - aus Pause
Der Keim ...	B	Die Ellenbogen gehen nach vorne...	Der Same nimmt Wasser auf, quillt,	ein
...wächst.	H	... bis die Handrücken aneinander liegen, Fingerspitzen zeigen nach unten.	keimt und wächst.	Pause
Die Wurzel in die Erde.	B H	Körper und aneinandergelegten Hände sinken zur Erde, die Gelenke geben nach „sitzende Ruhehaltung“	Die nach unten gerichteten Hände bilden die Wurzel.	aus
Die Keimblätter zum Himmel.	B	Die Hände steigend rollen auseinander bis die Handflächen auf Brusthöhe zusammengelegt werden können.	nach oben gerichtete Hände	ein
... Es ist Frühling.	H	Die aneinander liegen Hände mit der Handwurzel nach unten sinken lassen, Schultern entspannen und sinken mit, Fingerspitzen zeigen nach oben.	bilden die Keimblätter	aus Ruhepause
Die Blütenknospe ...	B H	Hände steigen bis über Kopf, dehnen, die Handinnenflächen gehen auseinander, Fingerspitzen bleiben zusammen		ein
...öffnet sich.	B	Arme sinken, Hände auf Kopfhöhe		aus
Es ist Sommer.	H	Handflächen nach oben geöffnet.		Ruhepause
Blütenblätter fallen sanft zu Boden.	B	mit einem kleinen Steigen die Hände sinken lassen und nach unten wenden und die Handwurzeln aneinander legen.		ein und aus
	H	Handwurzeln, kleine Finger und Daumen berühren sich, Finger nach unten spreizen.		
Die Staubgefäße ...	B H	Hände bis auf Brusthöhe heben, Finger zeigen nach oben und bilden eine Krone.	Finger bilden die Staubgefäße.	ein
...setzen Frucht an.	B H	Hände falten und verschränkt senken, Hände dehnen	In der Blüte sinkend zum Fruchtboden	aus

nach „Qigong Akupressur & Selbstmassage, VHS-Kursbuch,  
B. Schmid-Neuhaus, Liane Schoefer-Happ, D. Mayer-Allgaier

© Claudia Friederichs, Oberursel, [www.qigong-bewegte-ruhe.de](http://www.qigong-bewegte-ruhe.de)

<b>Samen streuen sich aus.</b>	B	Hände über vorne im großen Bogen mit bewegten Fingern zum Rücken		ein
<b>Es ist Herbst.</b>	H	Hände liegen auf den Nieren		Ruhepause
<b>Alles zieht sich in die Erde zurück.</b>	B	Vorwärtsbeuge mit den Händen an den Beinaußenseiten streichen		aus
<b>Es ist Winter.</b>	H	aushängen, Fingerzeigen zur Erde		Ruhepause
<b>Die Tage werden länger.</b>	B	Körper aufrichten, Hände streichen an den Beininnenseiten lang nach oben.		ein
<b>Es wird Frühling.</b>	H	Hände ruhe auf dem Unterbauch		aus

nach „Qigong Akupressur & Selbstmassage, VHS-Kursbuch,  
B. Schmid-Neuhaus, Liane Schoefer-Happ, D. Mayer-Allgaier

© Claudia Friederichs, Oberursel, [www.qigong-bewegte-ruhe.de](http://www.qigong-bewegte-ruhe.de)