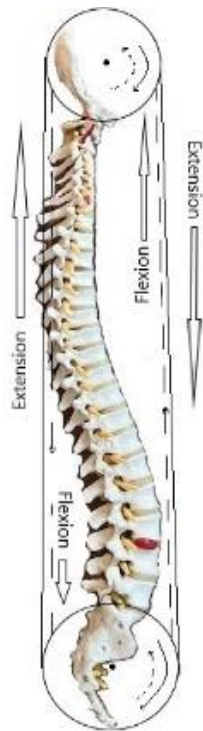


## Steigen und Sinken

Das „Steigen und Sinken“ beginnt, wie im Kapitel des Stehens beschrieben, aus der Intention hier in dieser Welt präsent zu sein, eingebunden zwischen Himmel und Erde.



Das „Steigen und Sinken“ findet im alltäglichen Leben ständig unbewusst statt. Erst in der Übung geben wir dieser Bewegung den Raum, den sie verdient. Im Äußeren das Eingebunden-sein in das Ganze als Ausdruck von Tian-Di-Ren, Himmel und Erde verbindend und im Inneren dem Ur-Rhythmus der Schöpfung folgend.



Übe es in mehreren Durchgängen bis die Bewegung sich zu einer Welle entwickelt und kombiniere sie dann mit Öffnen und Schließen.