



Open – Close

Üben der Gegensätze ein-/ und ausatmen, öffnen – schließen und steigen – sinken

Diese Übung wurde bereits im Bereich "Grundlagen", in Verbindung mit der Atmung beschrieben. Hier geht es um das "nach innen wahrnehmen" aller Übungen und das "entstehen lassen", des Hebens der Arme, die sich treiben lassen wie mit Gas gefüllte Luftballons. Zwischen Schulter und Handgelenk denken wir uns dünne Schnüre wie wir sie von Marionetten kennen, und ebenso schwerelos werden die Arme bewegt.



unsere Ausgangshaltung



„ausatmen, sinken / setzen“ siehe „das stille, inner Qigong / Erläuterungen zu den Übungen“



Mit dem **aufrichten** nehmen wir das Becken hoch und die Arme folgen, wie eine nach oben geschleuderte Schnur, diesem Impuls.



Ist auch das aufrichten beendet, so treiben die Arme doch federleicht weiter bis in die waagerechte Haltung, die Arme sind bereits in der Vorbereitung des sinkens leicht gebeugt



mit dem *ausatmen*, **sin**ken und *schließen* wir die Haltung. Der Rücken entspannt sich, die Ellbogen sinken zum Körper und die Hände vor den Brustkorb.



einatmen, öffnen, steigen, aufrichten

ausatmen, sinken



einatmen, aufrichten