



## Atmung Open-Close

### "Open-Close"

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

Die folgenden Anregungen sind die Basis der im Bereich Qigong gezeigten Übungen. Sie sollten dann geübt werden, wenn die Ausführung und die Bewegungsfolge der Übungen bereits erfasst wurde. Üben Sie so lange, bis Sie alle hier angesprochenen Erfahrungen am eigenen Körper gemacht haben und sich dabei rundherum wohl fühlen. Danach können die einzelnen Aspekte in die Übungen übernommen werden. Lehrende sollte sie ebenso erst nach dem spürbaren Erfolg weitervermitteln.

### Erläuterung

Wenn wir tief einatmen steigt der Atem vom Bauch langsam in oberen Bereich der Lunge, in den Brustkorb. Dabei dehnt sich der Brustkorb aus und öffnet so den Rippenbogen. In der Regel geht das mit einem leichten aufrichten des Oberkörpers einher. Dieser Vorgang ist das öffnen und schließen, hier "open-close" genannt. Das leichte aufrichten des Oberkörpers ist dabei das steigen und in der Gegensätzlichen Bewegung das sinken.

So sind im Begriff open-close die Gegensätze ein-/ausatmen, öffnen – schließen und steigen – sinken, enthalten.

Alle Komponenten kommen in den einzelnen Bewegungen "gleichzeitig" vor. Während das Ein-/Ausatmen uns kein Problem bereiten sollte, ist das Öffnen – Schließen schon nicht mehr in unserem Alltag vorhanden.

Beim Öffnen können die Schultern leicht gestreckt werden, ja sogar die Arme können eine leichte Bewegungen nach außen vollführen. Beim Ausatmen nehmen wir die Öffnung zurück. Achten Sie darauf dass die Eingangshaltung der Übung nicht überstreckt wird. Wenn man sich mit übertriebenem aufrichten in die Brust wirft, überstrecken wir auch die untere Wirbelsäule und nehmen vielleicht sogar den Kopf in den Nacken.

**DAS** soll nicht passieren

Auch der Begriff des **Sinkens** ist den meisten neu. Sie führen es hier so aus, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen wollten. Sie beugen die Knie, machen den Rücken rund und ziehen dabei unwillkürlich den Bauchnabel nach innen. Das Aufrichten, Steigen, nimmt diese Haltung wieder zurück.

Üben Sie diesen Aspekt immer wieder, wenn Sie es verinnerlicht haben, werden Sie mit einem außerordentlichen Wohlgefühl alle Ihrer Bewegungen damit begleiten lernen.

Auf der Folgeseite ist das open-close in Phasenfotos veranschaulicht.

Die **open-close** - Bewegung als Vorübung zum Einsatz in allen Übungen des Qigong



unsere Ausgangshaltung, der gerade, aufrechte Stand in leicht gelöster Haltung



das ausatmen, sinken und schließen ist hier, zur Veranschaulichung überdeutlich gezeigt. Üben Sie es zunächst genauso. Später wird diese Bewegung so klein werden, dass nur Sie sie wahrnehmen. *ausatmen, sinken, schließen*



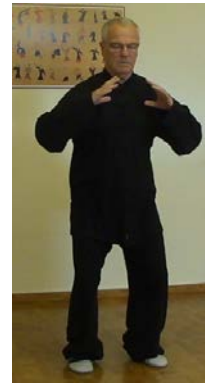
mit dem Einatmen kehren Sie zur Ausgangshaltung zurück, haben aber ein größere, innere Spannung *einatmen, öffnen, steigen*



*ausatmen, sinken, schließen*



noch größer wird der Vorgang des Einatmens durch das Ausbreiten der Arme. *einatmen, öffnen, steigen*



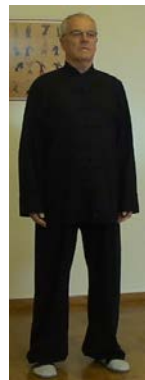
mit dem ausatmen, sinken und schließen wird der Rücken entspannt



*einatmen, öffnen, steigen*



*ausatmen, sinken, schließen*



*einatmen, öffnen, steigen*