

## Öffnen und Schließen

Zur Erinnerung, die hier vorgestellten Einzelsequenzen sind nicht isoliert und losgelöst von den anderen Urbewegungen zu sehen, sondern meist vereint mit „Steigen und Sinken“, „Sog und Druck“ (Jing und Song). Die Atmung ist hierbei als ein führendes integratives Element zu betrachten. Die Bewegung bekommt erst dadurch die sakrale Bedeutung und damit die Anbindung an das LEBEN in seiner Ganzheit. Meist wird die Ausatmung mit dem Öffnen und Sinken und die Einatmung mit dem Steigen und Schließen zu vereinen sein.

Übe sie in mehreren Durchgängen bis die Übungen einen in sich fließenden Übergang bilden.

**Zu den einfließenden Intentionen in den Übungen, empfehle ich die Ausführungen in den Kapiteln Unteres Dantian, Mittleres Dantian, Oberes Dantian nochmals nachzulesen.**

### Öffnen und Schließen - Unteres Dantian

Das Öffnen beginnen wir mit einer gedehnten Ausatmung, die uns Weite vermittelt. Mit Song etwas freigeben und losbinden, um sich der Erde hin öffnen und verbinden zu können. *HuiYin* das Erdentor bleibt jedoch geschlossen.



In einem runden Übergang zur Einatmung beginnt das Schließen mit Jing, Unterbauch wird komprimiert. Die Aufmerksamkeit wird auf *HuiYin* und den anderen Erdentoren gelenkt.

