

Die Sechs Heilenden Laute

Die sechs heilenden Laute beeinflussen unsere Organe, fördern deren Heilung und befreien den Menschen von Spannungen und Blockaden. Diese Entspannung schafft Raum, in dem die positiven Energien wachsen können. Die Laute sollten am Abend vor dem Schlafen gehen praktiziert werden, um die negativen Emotionen umzuwandeln und den Körper von überschüssiger Hitze zu befreien, die sich während eines hektischen Tages ansammelt. Wenn wir mit all diesen Spannungen und zu viel Hitze im Körper schlafen gehen, kann dies zu Alpträumen und schließlich auch zu Krankheit führen, da der Körper nicht genug zur Ruhe kommt. Die heilenden Laute können auch zu jeder anderen Tageszeit praktiziert werden. Je nach Umgebung lassen sich die Übungen auch stimmlos und ohne Körperbewegungen ausführen. Wiederholen Sie jeden Laut 3-6 Mal. Die Ruhephase zwischen den einzelnen Lauten ist sehr wichtig, denn während dieser Zeit treten Sie mit Ihren Organen in Verbindung und lernen sie besser zu spüren.

1. Lungenlaut

Atmen Sie langsam auf den SSSS-Laut aus. Fühlen Sie wie alles Dunkle, Wolkige und Traurige Ihre Lungen verläßt. Wenn Sie fertig ausgeatmet haben, lächeln Sie in Ihre Lungen, atmen weiße Farbe ein und spüren wieder Mut in sich wachsen.

2. Nierenlaut

Ton: Hoooo (runde Lippen, wie Kerze ausblasen), Furcht und Streß ausatmen, leuchtendes Blau und Sanftheit einatmen.

3. Leberlaut

Ton: SchSchSch; Ärger, Zorn, Wut ausatmen und leuchtendes Grün und Freundlichkeit einatmen.

4. Herzlaut

Ton: Hhaaaa; Haß, Ungeduld, Launenhaftigkeit ausatmen und Liebe, Freude, Glück, Selbstbewußtsein in Verbindung mit einem leuchtenden Rot einatmen.

5. Milzlaut

Ton: Hhuuuu; Sorgen, Grübeln, Mitleidigkeit ausatmen und leuchtendes gelb sowie Offenheit, Fairness, Ausgeglichenheit einatmen.

6. Laut des dreifachen Erwärmers

Der Begriff des „Dreifachen Erwärmers“ bezieht sich auf die drei Energiezonen des Körpers. Die obere Zone, die Gehirn, Herz Lungen umfaßt, ist heiß. Die mittlere Zone, bestehend aus Leber, Nieren, Magen, Bauchspeicheldrüse und Milz ist war. Die untere Zone, in der sich Dünndarm, Dickdarm, Blase und Sexualorgane befinden, ist kalt. Der dreifache Erwärmer sorgt für Temperatúrausgleich in diesen drei Zonen, indem er durch den Verdauungskanal heiße Energie nach unten und kalte Energie nach oben befördert.

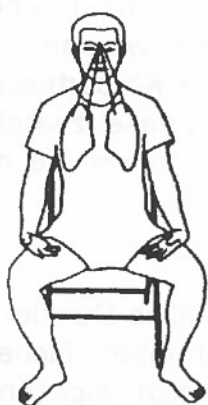
Ton: Hhiiii; stellen Sie sich dabei vor, daß eine Walze die Luft von oben nach unten aus Ihnen herauspreßt; Brust, Bauch und Unterleib werden flach.

Die Sechs Heilenden Laute

Negative Emotionen sitzen in den Organen.

Negative Energien in positive Energien umwandeln.

Überschüssige Hitze aus den Organen ableiten.



Vorbereitung



1. Lunge: Ssss



2. Nieren: «Kerze ausblasen»

Ho



3. Leber: Sch
(runde Lippen)



4. Herz: Hao (Ha)



5. Milz (Huuch) Hu



6. Dreifach Erwärmer: Hi

Literatur:

- Mantak Chia: Tao Yoga des Heilens, Interlaken 4. Aufl. 1994 (Ansata-Verlag)
- Palmer, Martin: Taoismus, Braunschweig 1994 (Aurum Verlag)

Die Sechs Heilenden Laute

B. Tafel der Entsprechungen

(Abb. 4-4)

Element	Metall	Wasser	Holz	Feuer	Erde	(Feuer)
Hauptorgan (tsang)	Lunge	Nieren	Leber	Herz	Milz,	Perikardium (Herzbeutel)
Nebenorgan (fu)	Dickdarm	Blase	Gallenblase	Dünndarm	Magen, Bauchspeicheldrüse	Drei Erwärmer
Körperteile	Brust, Innenseite der Arme	Brust, Innenseite der Beine, Seite des Fußes	Innenseite der Beine, Leisten, Zwerchfell, Rippen	Achselhöhlen, Innenseite der Arme	Gesicht, Brust, Seiten der Beine, Leisten	Schläfe, Außenseite der Arme, Ohrengegend
Finger	Zeigefinger	kleiner Finger	Ringfinger	Mittelfinger	Daumen	
Gewebe, Flüssigkeiten etc.	Schleimhäute, Haut	Knochen	Schnen und Faszien, Nägel	Blut, Schweiß	Muskeln	
Sinnesorgan	Nase	Ohren	Augen	Zunge	Mund, Lippen	
Sinn	riechen	hören	sehen	reden	schmecken	
Geschmack	scharf	salzig	sauer	bitter	süß	
Jahreszeit (der größten Aktivität)	Herbst	Winter	Frühling	Sommer	Spätsommer	
Tageszeit	Abend	Nacht	Morgen	Mittag	Nachmittag	
Stunde: tsang (fu)	3-5 (5-7)	17-19 (15-17)	1-3 (23-1)	11-13 (13-15)	7-9 (9-11)	19-21 (21-23)
Klima	Trockenheit	Kälte	Wind	Hitze	Feuchte	

Farbe	weiß	dunkelblau/schwarz	grün	rot	gelb	
positive Emotionen	Rechtschaffenheit, Mut, Loslassen, Leere, Anpassungsfähigkeit	Sanftheit, Gelassenheit, Wachheit, Stille	Freundlichkeit, Phantasie, Tatkraft	Freude, Liebe, Glück, Ehre, Respekt, Kreativität, Enthusiasmus, Geist, Ausstrahlen, Konzentration, Einsicht, Selbstbewußtsein	Ausgeglichenheit, Offenheit, Mitgefühl, Nachdenken, Musikalität, Gerechtigkeit	
negative Emotionen	Trauer, Depression, Kummer	Furcht, Angst, Streß	Ärger, Zorn, Wut, Aggressivität	Ungeduld, Hektik, Launenhaftigkeit, Grausamkeit, Arroganz	Sorgen, Grübeln, Mitleidigkeit <i>Drei Fel</i> <i>Unsicherheit</i>	
Gefühlsäußerung	weinen	stöhnen	rufen	lachen	singen	
Heilender Laut	SSSSS	Kerze ausblasen	SCHHH	HHAAA	HHUUU	HHIII
Artikulation des Lautes	Zunge hinter den Zähnen	Lippen gerundet wie bei "O"	Zunge nahe am Gaumen	Mund weit geöffnet	guttural	Luft strömt zwischen gespreizten Lippen aus

Tabelle der wichtigsten energetischen Entsprechungen nach der Lehre von den Fünf Elementen (Wandlungsphasen)