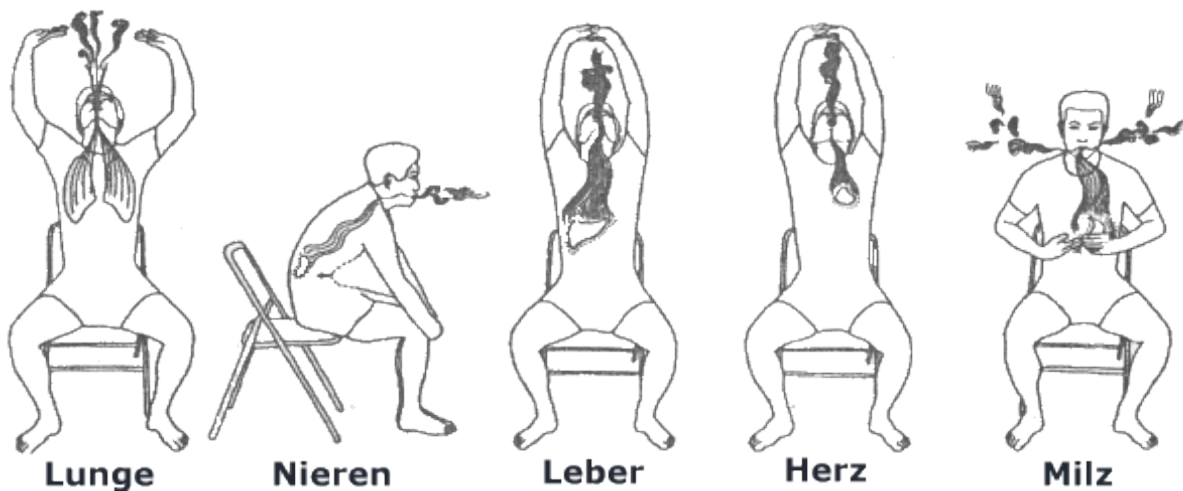


Die Sechs heilenden Laute zur Pflege der inneren Organe



Empfohlen wird, stets das ganze Set in der Reihenfolge Lunge – Nieren – Leber – Herz – Milz/Pankreas zu üben. Das entspricht dem Zyklus der fünf Wandlungsphasen vom Herbst (Element *Metal*) über Winter (Element *Wasser*), Frühling (Element *Holz*) und Sommer (Element *Feuer*) bis zum Spätsommer (Element *Erde*). Im Normalfall wird jede Übung drei- bis sechsmal, bei Störungen in einem bestimmten Organ-Funktionskreis die betreffende Übung bis zu neunmal oder öfter ausgeführt. Bei Zeitnot sollte man zumindest die ersten beiden, die Lungen- und die Nierenübung, regelmässig durchführen. Zum Üben ist jede Tageszeit geeignet, besonders günstig wirken sich die heilenden Laute vor dem Schlafengehen aus.

Der **Ablauf** ist für alle fünf Organsysteme gleich (vgl. zum Folgenden auch die 'Tabelle zu den heilenden Lauten', die ebenfalls als Download zur Verfügung steht):

- Aufrecht und entspannt sitzen, die Füße fest am Boden, still werden und im Körper das Hauptorgan des jeweiligen Funktionskreises (*Zang*), sein Partnerorgan (das entsprechende Hohlorgan *Fu*) sowie deren innere Verbindung mit dem jeweiligen, beiden zugeordneten Sinnesorgan spüren. Zudem die zum betreffenden Organ-Funktionskreis gehörende Körperschicht bzw. das entsprechende Gewebe in die Aufmerksamkeit nehmen.
- Beim *Einatmen* erfrischende, kühlende und belebende Energie tief in die betreffenden Organe und Gewebe einströmen lassen.
- Langsam und vollständig *ausatmen*, dazu den je spezifischen heilenden Laut bilden und ihn über den ganzen Ausatem verteilt, allerdings nur mit dem Atemgeräusch, ohne Einsatz der Stimmbänder, ertönen lassen. Dabei in der Vorstellung ganz bewusst Giftstoffe, überschüssige Hitze und andere krankmachende Energien, auch etwa negative Emotionen, welche sich auf das jeweilige Organsystem schädlich auswirken könnten, mit dem Atem entweichen sowie alle Verspannungen sich lösen lassen. Geeignete Dehn- und Streckbewegungen des Körpers und der Arme unterstützen dies (s. obige Darstellung).

- Ehe der Vorgang wiederholt wird, jeweils während einer kurzen *Ruhephase* den heilenden Laut innerlich nachschwingen lassen, nacheinander liebevoll in beide Organe des Funktionskreises lächeln und wohltuende Lichtstrahlen in der der jeweiligen Wandlungsphase zugeordneten Farbe sowie positive psychische und mentale Energie sich im ganzen Organsystem ausbreiten lassen.

Heilsam wirken

- auf **Lunge** und Dickdarm, auf die Nase und die Haut:
der Laut *sssh* (stillt Kummer) und die Farbe des Metall-Elements, Weiss (stärkt Mut und Tapferkeit);
- auf **Nieren** und Blase, auf die Ohren und auf Knochen und Rückenmark:
der Laut *düüh* („Kerze ausblasen“; beruhigt angesichts von Ängsten) und die Farbe des Wasser-Elements, Nachtblau (verhilft zu Stille und Gelassenheit);
- auf **Leber** und Gallenblase, auf die Augen und die Sehnen:
der Laut *schhh* (besänftigt Zorn) und die Farbe des Holz-Elements, Grün (stärkt Tatkraft und Elastizität);
- auf **Herz** und Dünndarm, auf die Zunge und die Blut- und Lymphgefäße:
der Laut *hhaah* (dämpft Überschwang) und die Farbe des Feuer-Elements, Rot (weckt Freude und Grossmut);
- auf **Milz/Pankreas** und Magen, auf Lippen und Mundhöhle und auf Muskeln und Bindegewebe:
der Laut *hhuuh* (vertreibt Sorgen) und die Farbe des Erd-Elements, Gelb (fördert Umsicht und Bedacht).

Zum Abschluss der Reihe liegt man ausgestreckt auf dem Rücken und stärkt den **Dreifachen Erwärmer** (er sorgt für Energie- und Temperaturnausgleich in den die inneren Organe bergenden drei Körperhöhlen Beckenraum – Bauchraum – Brustkorb und koordiniert so die drei Systeme Wasserhaushalt und Säfte – Verdauung – Atmung und Blutkreislauf), indem man den Atem mehrmals wie eine Welle durch den ganzen Körper fluten lässt und immer beim Ausatmen den sechsten heilenden Laut *hhiih* bildet.