

Die 6 heilenden Laute

nach Meister Zhang Xiao Ping

Gezeichnet, dokumentiert und mit Anmerkungen ergänzt von
Dr. Claudia Reichhalter

Entspannungstraining im Auhofcenter/Ärztzentrum 1. Stock,14, Albert-Schweitzerg.6
Tel.: 0680/3184002 www.entspannung-lernen.at



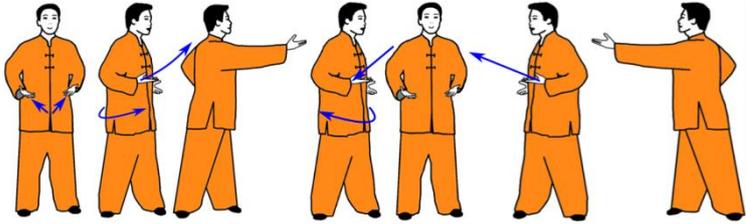
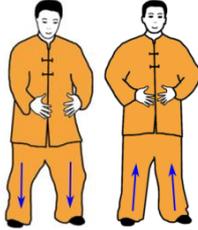
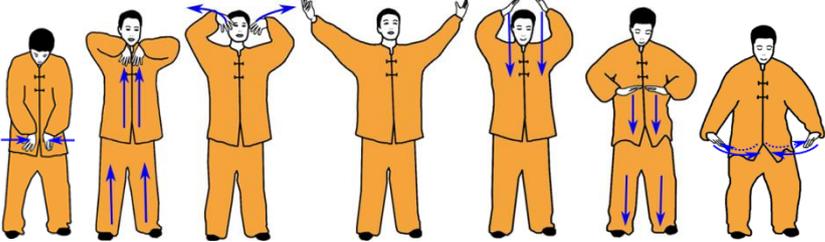


Inhalt:

	Seite:
Übungsübersicht.....	3
Einleitung.....	4
Grundhaltung.....	6
1. Leber-Galle-Laut XU.....	6
2. Herz-Dünndarm-Laut HE	7
3. Magen-Milz-Laut HU.....	8
4. Lungen-Dickdarm-Laut SI.....	8
5. Nieren-Blasen-Laut CHUI.....	9
6. Dreifach-Erwärmer-Laut XI	10
Schlussbewegung	11



Übungsübersicht

1.	<p>Leber-Galle-Laut</p> <p>XU</p>	
2.	<p>Herz-Dünndarm-Laut</p> <p>HE</p>	
3.	<p>Magen-Milz-Laut</p> <p>HU</p>	
4.	<p>Lungen-Dickdarm-Laut</p> <p>SI</p>	
5.	<p>Nieren-Blasen-Laut</p> <p>CHUI</p>	
6.	<p>Dreifach-Erwärmer-Laut</p> <p>XI</p>	

Die 6 heilenden Laute - Liu Zi Jue

Einleitung – Theorie:

Zur optimalen Heilung sind natürlich mehrere Komponenten wichtig. Dazu zählt eine wirklich gute medizinische Betreuung – daher bei Beschwerden immer zuerst den Arzt aufsuchen! Aber auch wir selbst können die Heilung tatkräftig durch unsere Gedanken, unser Verhalten und unsere Einstellung unterstützen. Und am besten beginnen wir mit entsprechenden Übungen solange wir gesund sind, um gar nicht erst zu erkranken bzw. um uns im Krankheitsfall schneller zu erholen.

Die „Klangheilung“ verwendet Töne zum Heilen. Man sagt, die Musik öffnet und heilt die Seele genauso wie die Sehnen, Gelenke und Organe. Dabei ist unsere Stimme das wunderbarste „Klangheilmittel“, das wir immer zur Verfügung haben.

Einige Methoden sind mehr, andere weniger erforscht. Auch gibt es viele Artikel in Zeitschriften und Büchern sowie Fernsehbeiträge über die Heilkraft des Klangs. Die alten esoterischen Schulen, die vor Jahrtausenden in Rom, Athen, Indien, China und Tibet bestanden, vermitteln einen riesigen Wissensschatz über die Heilkraft des Klangs. Dabei beruht die zugrunde liegende Theorie sehr oft auf Erfahrungswerten. Aus eigener Erfahrung kennen wir sicher auch einige Beispiele, wo durch das Hören schöner Musik ein positiver Effekt auf die Stimmung erzielt wurde. Insbesondere lässt sich damit sehr gut Stress abbauen, Schmerzen lindern und besser schlafen. Doch die Klangheilung will noch mehr erreichen.

Auch die modernen Physiker beschreiben, dass diese und andere Dimensionen genau genommen aus »Strings«, winzigen eindimensionalen Objekten bestehen, die mit unterschiedlicher Geschwindigkeit schwingen.

Menschen können Töne zwischen 16 und 16000 Hertz hören (1 Schwingung pro Sekunde = 1 Hz). Alles darunter heißt Infraschall, darüber Ultraschall. Und wir können den Schall auch als Vibration spüren, z.B. die Bässe aus einem Lautsprecher.

Klang übersteigt also das geringe Frequenzspektrum unseres Gehörs erheblich! Nur weil wir den Schall nicht hören können, bedeutet das nicht, dass kein Schall vorhanden ist. Von den Elektronen, die sich um einen Atomkern drehen angefangen, befindet sich alles in einem Zustand der Schwingung. Die natürliche Schwingung eines Objekts (=Eigenfrequenz) wird Resonanz genannt. Und auch der menschliche Körper ist ein komplexes schwingendes System, das auf Schwingungen verschiedener Frequenz reagiert. Unsere Organe, Knochen, Gewebe und verschiedenen Körpersysteme besitzen alle ihre bestimmte eigene Resonanzfrequenz. Bei einer Erkrankung schwingt ein Teil des Körpers unruhig und unharmonisch.

Klangheilung bedeutet also bei einem Teil des physischen, emotionalen, mentalen oder spirituellen Körpers die natürlichen, gesunden Schwingungen wiederherzustellen. Oder als Prophylaxe bei allen Teilen die richtige Resonanzfrequenz zu stärken.

➤ Seien Sie offen für Neues und probieren Sie es aus!

In der chinesischen Medizin kann man alles den 5 Elementen, Jahreszeiten und den Himmelsrichtungen zuordnen. Ebenso die Organe.

Dem Frühling ist die Leber zugeordnet, Anfang Sommer ist das Herz, Spätsommer sind Milz und Magen, Herbst ist die Lunge zugeordnet und dem Winter die Niere.

Die Musiktherapie verwendet Töne zum Heilen. Man sagt, die Musik öffnet und heilt die Seele genauso wie die Sehnen und Gelenke und Organe.

Bestimmte Organe vibrieren bei bestimmten Tönen. Die Luftvibrationen aktivieren verschiedene Meridianlinien und lösen die Blockade. So können der Energie- und Blutkreislauf wieder frei fließen. Die zugeordneten Organe werden vitaler.

Es gibt 6 Übungen mit 6 verschiedenen heilenden Tönen.

	Laut	gesprochen	Chin. Zeichen	Zugeordnete Organe
1.	XU	βüüüüü	嘘	Leber, Galle, Augen
2.	HE	chəəəəəə	呵	Herz, Blutkreislauf, Dünndarm
3.	HU	huuuu	呼	Milz, Magen
4.	SI	ssss	呬	Lunge, Haut, Dickdarm
5.	CHUI	tsüüii	吹	Niere, Blase
6.	XI	βiiii	唏	Dreifach-Erwärmer

Am besten bei allen Übungen das Innere Lächeln entstehen lassen. Lächeln öffnet die Meridianlinien. Zorn und Krankheit stören den Fluss der Meridianlinien. Gestaute Emotionen sorgen für einen Qi-Stau, dieser verursacht einen Blut-Stau und dieser verursacht einen Flüssigkeits-Stau. Ein Tumor kann sich entwickeln. Es ist wichtig, die Emotionen fließen zu lassen, dann kann auch die Energie fließen.

1. Leber-Laut xu (gesprochen βüüüüü)

Bei der Übung soll der Laut so leise gesprochen werden, dass man ihn praktisch nicht hört, nur das Vibrieren der Ausatemluft wahrnimmt. Die Gedanken konzentrieren sich auf den Ton.

Dieser Ton ist gut für die Gesundheit von Leber, Galle und Augen.

2. Herz-Laut he (gespr.: chəəəəəə):

Während dem hauchenden Aussprechen des Tones die Vibrationen und Gedanken nach innen richten.

Dieser Ton ist gut für die Gesundheit Herz, Dünndarm und Blutkreislauf.

3. Magen-Laut hu (gespr.: huuuu)

Der Ton wird mit rundem Mund gesprochen. Die runde Form des Mundes lässt das Entgiften des Körpers zu, verhindert aber, dass zu viel Energie verloren geht.

4. Lungen-Laut si (gespr.: ssss)

Der Laut klingt so, als ob Luft aus einem Autoreifen entweichen würde.

5. Nieren-Laut chui (gespr.: tsüüii)

Luft geht nach vorne-außen. Den Mund nicht zu rund machen, eher ein bisschen flach

6. Dreifach-Erwärmer-Laut xi (gespr.: ßiii)

Unten öffnen (Ausscheidung) – Mitte schließen (Verdauung) – oben öffnen (Kreislauf und Atmung).
Man sollte bei dieser Übung leicht lächeln.

Anzahl der Übungswiederholungen:

Wenn man vorbeugend für die Gesundheit übt: Jede Übung 6-8x durchführen, man kann aber mit 3 Wiederholungen beginnen und schön langsam auf 6x steigern. Die Zahl 6 symbolisiert das Fließen, die Zahl 8 die Unendlichkeit.

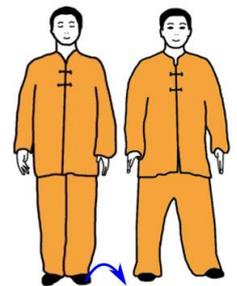
Die gesamte Übungsabfolge kann man 1x / Tag bis max. 3x / Tag durchführen.

Wenn ein Organ bereits erkrankt ist, werden die Übungen zur Behandlung öfter durchgeführt: z.B. Leber 20 - 36x. Man kann auch nur eine einzelne Organübung machen, z.B. nur Leber bei einer Erkrankung, es ist jedoch besser auch die anderen Organübungen zumindest 6x durchzuführen. Denn nach dem Elementzyklus können sich die einzelnen, den Elementen zugeordneten Meridiansysteme gegenseitig unterstützen bzw. regulieren. Es gibt „gesunde“ Organe, die das erkrankte Organ unterstützen bzw. regulieren können. Daher immer die vorgegebene Reihenfolge einhalten! Wenn alle Organe miteinander in Harmonie stehen, dann ist man wirklich gesund.

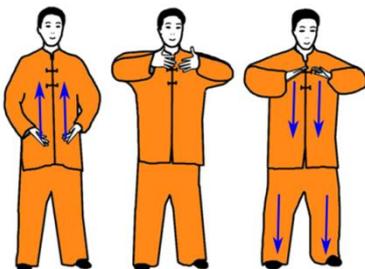
Grundhaltung:

Der Körper steht natürlich und locker. Die Zungenspitze liegt am oberen Gaumen. Der Blick ist geradeaus gerichtet.

Mit dem linken Bein einen Schritt in den schulterbreiten Stand machen



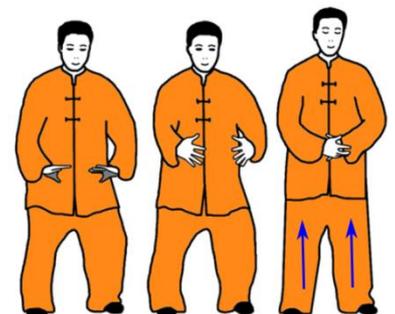
Vorbereitung:



⇐ Einatmen: Die Hände vom Unterbauch (unteres Dantian) heben (Handflächen schauen nach oben). In Brusthöhe Handflächen nach unten drehen.

Ausatmen: Hände senken und in die Knie gehen.

Hände vor dem Unterbauch etwas nach vorne schieben und drehen. ⇒



Die Energie im unteren Dantian sammeln:

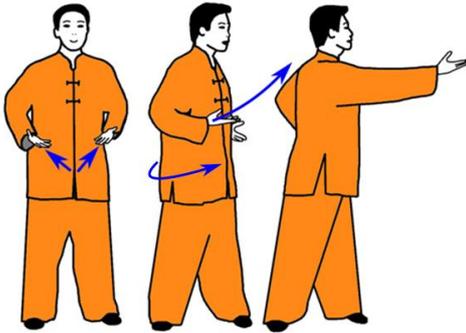
Die Hände auf den Unterbauch legen (unter dem Nabel, Frauen rechte Hand bauchnahe, Männer die linke Hand). Dabei die Knie wieder strecken.

1. XU (Leber, Galle, Augen)

Gesprochen: „ßüüü“. Der Mund ist dabei leicht geöffnet, die Luft strömt von der Seite links und rechts aus dem Mund. ⇒

Vorbereitung (s.o.)





⇐ Die Hände entlang des Gürtelmeridians mit Kleinfingerkontakt bis in die Taillie zurückziehen (Handflächen schauen nach oben).

Ausatmen auf XU: Der Körper dreht nach links, die rechte Hand wird nach links schräg oben gehoben – immer zuerst mit der Körperdrehung beginnen, dann erst den Arm heben – die Energie wird von unten = Bein / Körper nach oben = Arm/Hand gehoben. (Die Bewegung nach schräg-oben unterstützt

die Leber).

⇒ Einatmen, dabei die rechte Hand wieder zur Hüfte zurückziehen, der Oberkörper dreht nach vorne. Hier beginnt die Bewegung mit dem Zurückziehen des Armen, erst dann Körperdrehen. Die Energie wird gesenkt. Das Einatmen erfolgt lautlos. Man sollte daran denken, wie sich die Lunge mit frischer Luft füllt.

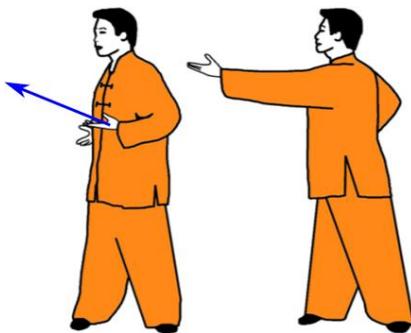


⇐ Ausatmen auf XU:

Die linke Hand wird nach rechts schräg oben gehoben, der Körper dreht nach rechts. Der Laut sollte den Körper vibrieren lassen.

Einatmen (lautlos): die linke Hand wieder zur Hüfte zurückziehen, der Oberkörper dreht nach vorne.

6x durchführen

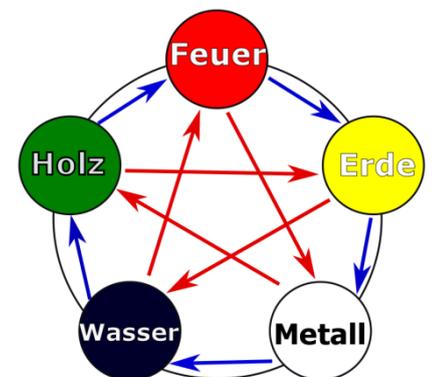


Wirkung:

- Wecken des Yang-Qi.
- Die drehende Bewegung aktiviert den Leber- und Gallenblase-Meridian
- Heben des Leberqi (durch die Bewegung nach außen-oben)
- Senken des Galleqi (durch die Armbeziehung nach unten)

Chin. Philosophie:

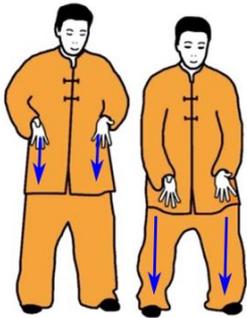
- Dem Holzelement sind die Leber (Yin-Organ) und die Galle (Yang-Organ) zugeordnet.
- Das Yin-Organ ist immer das „Mutterorgan“, das Yangorgan das „Kindorgan“.
- Das Leber-Qi muss gehoben werden, das Galle-Qi muss gesenkt werden.
- Das Höllelement, dem Leber und Galle angehören, steht für die Jahreszeit Frühling (gebären). Der Laut „XU“ klingt wie das Vogelgezwitscher im Frühling und entspricht dem jungen, beginnenden Yang.
- Wenn man im Frühling die Energie (das Yang-Qi) weckt, dann wird das ganze Jahr gut.
- Nach dem Entstehungszyklus nährt Holz das Feuer (da Feuer Holz braucht um zu brennen ⇒ daher folgt als nächstes die Übung für das Feuerelement.



2. HE (Herz, Blutkreislauf, Dünndarm)

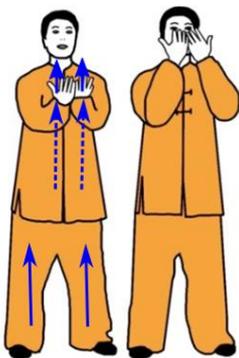
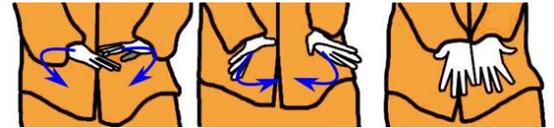


Hinten im Rachen wird „chäääää“ gesprochen. ⇒



⇐ Die Handflächen drehen nach oben, die kleinen Finger berühren den seitlichen Bauch, während die Hände von der Taillie schräg nach unten bis vor den Unterbauch geführt werden. Während sich die Hände senken: in die Knie gehen

Vor dem Unterbauch Energie sammeln:
drehende Bewegung, am Schluss die Kleinfinger
aneinander legen ⇒

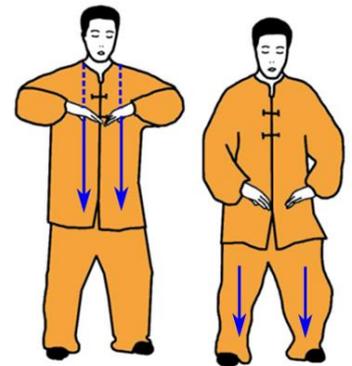


⇐ Einatmen (lautlos):

Die Knie strecken und den Dampfpunkt anziehen. Gleichzeitig die Energie holen und sich damit überschütten wie mit einer Wasserdusche: Die Hände werden mit den Handflächen nach oben gehoben bis etwa Halshöhe (dabei berühren sich die kleinen Finger die ganze Zeit)

Ausatmen auf HE: ⇒

Gleichzeitig die Hände wieder bis vor den Unterbauch senken und in die Knie gehen. Dampfpunkt locker lassen.



Einatmen (lautlos):

Die Energie vor dem Unterbauch mit einer kreisenden Handbewegung holen und sich damit wieder überschütten wie mit einer Wasserdusche usw.

6x durchführen.

Wirkung:

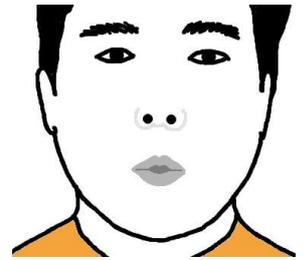
- Yang abkühlen – durch die senkende Bewegung (verhilft zu einem guten Schlaf)
- Yin aufbauen – durch die hebende Bewegung (ist das Herz-Yin zu gering, wird man depressiv). Schlägt das Herz langsam und kräftig, steigt die Lebenserwartung.
- Alle Bewegungen nach innen sind gut für das Herz
- Die Bewegungen nach unten fördern den Dünndarm.

Chin. Philosophie:

- Dem Feuerelement sind die Organe Herz (Yin-Organ) und Dünndarm (Yang-Organ) zugeordnet.
- Entspricht der Jahreszeit Sommer (wachsen).
- Die Bewegung erfolgt von außen nach innen beim Heben.
- Das vibrierte „HE“ kühlt die Hitze (Bewegung wie bei Wasser-Dusche. Es kühlt das Herzfeuer)
- Nach dem Entstehungszyklus nährt das Feuer die Erde (da Asche den Boden düngt) ⇒ daher folgt als nächstes die Übung für das Erdelement.

3. HU (Milz, Magen)

Gesprochen „Huuuuu“. Der Mund sollte dabei rund sein. So ähnlich, als wollte man eine heiße Suppe zum Abkühlen blasen. ⇨



⇨ Ausatmen auf HU: Dabei in die Knie gehen und die Hände ca. 20 cm vor den Unterbauch halten, die Handflächen schauen zum Körper, so als würde man einen großen Ball halten (=Energie vor dem Unterbauch sammeln). Ein paar Sekunden innehalten.

Einatmen (Lautlos): ⇨

Aufstehen und die Hände auf den Bauch legen (links und rechts vom Nabel, die Zeigefingerspitzen können sich leicht berühren)



Wirkung:

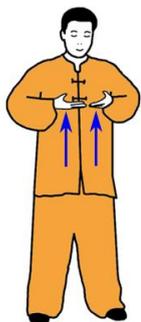
- Das Magen-Qi wird gesenkt
- Das Milz-Qi wird gehoben

Chin. Philosophie:

- Entspricht der Jahreszeit Spätsommer (blühen)
- Die runde Bewegung ist gut für den Magen
- Das Milz-Qi muss gehoben werden (sonst wird man unruhig und müde), das Magen-Qi muss gesenkt werden (sonst wird man).
- Nach dem Entstehungszyklus nährt die Erde das Metallelement Erde (da Metall in der Erde vorkommt) ⇨ daher folgt als nächstes die Übung für das Metallelement.

4. SI (Lunge, Haut, Dickdarm)

Ssssssss (so als ob Luft aus einem Ball entweichen würde). ⇨



Einatmen:

⇨ Hände bis in Brusthöhe heben (Handflächen schauen nach oben).

⇨ Die kleinen Finger berühren den Brustkorb und streichen zur Seite den Brustkorb entlang.

Dann die gestreckten Finger drehen und das Kinn heben, die Schulterblätter nähern sich aneinander.

Dabei wird der Yin-Meridian auf der Körpervorderseite gedehnt und gleichzeitig am Rücken Dazhui (=großer Wirbel-Punkt) massiert.





↩ Ausatmen:

In die Knie gehen und gleichzeitig die Hände mit den nach vorne gerichteten Handflächen nach vorne schieben. Dabei „Ss“ vibrieren – sich vorstellen, dass man die Lunge entgiftet.

Bei dieser Bewegung wird der Lungenmeridian aktiviert und gedehnt (vom Daumen bis zur Schulter)

Einatmen und die **Lungenenergie sammeln**: ⇒

In Brusthöhe die Handflächen zum Körper drehen – kurz halten. Dann die Hände horizontal der Lunge nähern ⇒ die Energie in die Lunge aufnehmen. Dabei wieder einatmen und die Kniestrecken.



↩ Die kleinen Finger berühren wieder den Brustkorb und streichen zur Seite den Brustkorb entlang.

Unter den Achseln werden die Hände wieder

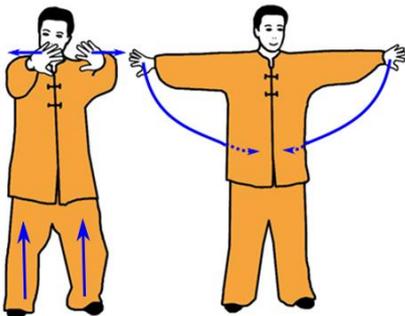
gedreht, das Kinn gehoben usw....

Chin. Philosophie:

- Nach dem Entstehungszyklus nährt Metall das Wasserelement (da sich Metall unter Wärmeeinwirkung verflüssigt) ⇒ daher folgt als nächstes die Übung für das Wasserelement.

5. CHUI (Niere, Blase):

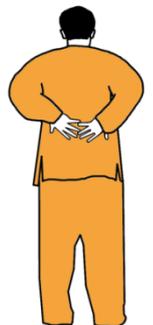
Gesprochen „Tsüüii“.



↩ Übergang:

Die Hände zur Seite öffnen, dabei wieder steigen (die Knie durchstrecken) und einatmen.

⇒ Die Hände in einem Bogen am Rücken knapp ober Nabelhöhe auf die Nierenregion legen und dort kurz halten (Zwischenatemzug).

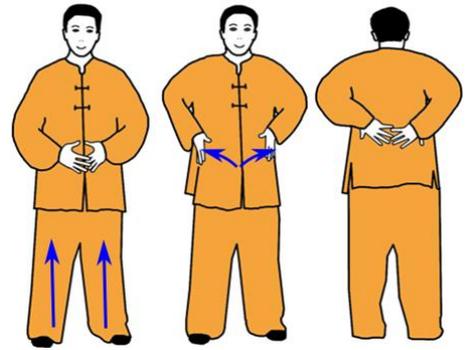


↩ Beim nächsten Ausatmen „Chui“ vibrieren und mit den Händen entlang des Blasenmeridians über das Gesäß und obere Oberschenkelrückseite nach unten streichen. Dabei in die Knie gehen.

Die Hände werden knapp unter den Hüften wieder nach vorne geführt und vor den Bauch einige Sekunden gehalten (Zwischenatemzug).

Aufstehen und die Hände auf das Untere Dantian legen, nur die Fingerspitzen kreuzen sich (Frauen die rechte Hand zuunterst, Männer die linke Hand unten).

Einatmen: ⇨



Evt. Zwischenatemzug

Einatmen:

Entlang des Gürtelmeridians zuerst zur Seite, dann nach hinten bis zur Nierenregion am Körper entlangstreichen.

Dann wieder auf Chui ausatmen

Philosophie:

Die Niere-Blase wird dem Wasserelement und der Jahreszeit Winter zugeordnet. Die Nierenenergie soll man speichern, ja „verstecken“ um sie zu bewahren. Das runde Ausführen der Bewegung unterstützt dies es Bewahren.

Im „Unteren Dantian“ erzeugen die Männer Samen, die Frauen erzeugen die Fruchtbarkeit (die Eizellen)

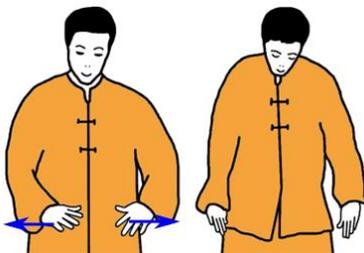
6. XI (Dreifach-Erwärmer):

Gesprochen „ßiiii“. Soll hinten und vorne gleichzeitig vibrieren.



⇨ Übergang:

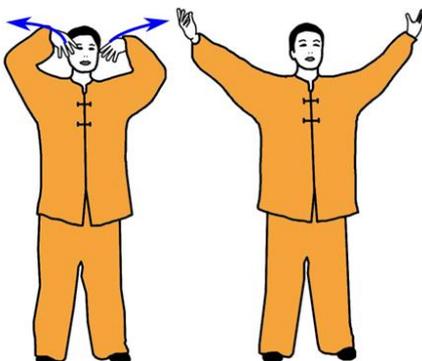
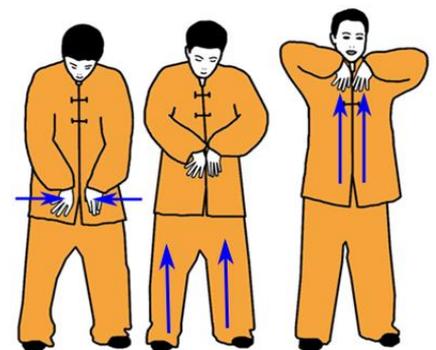
Noch in der gehockten Stellung (nach dem letzten Chui) die Hände in Unterbauchhöhe zur Seite führen. Kinn anziehen (Blick nach unten)



⇨ In Unterbauchhöhe nähern sich die Handrücken einander.

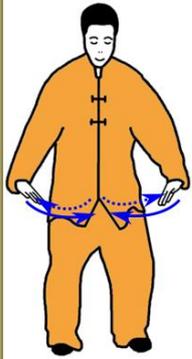
Einatmen und aufstehen, dabei streichen die Zeigefinger entlang des Ren-Meridian nach oben. Der Kopf wird gehoben und LÄCHELN!

Evt. Zwischenatemzug



⇨ Mit dem Öffnen der Hände beginnt das Ausatmen und Vibrieren des Lautes „Xi“ (Imagination: wie Fenster öffnen und hinausschauen in die weiter Landschaft, dabei lächeln und Freude empfinden).

So kann die Lungenenergie nach außen fließen um anschließend wieder gesammelt zu werden. Trauer vergeht.



⇒ Einatmen:

Lungenenergie wieder sammeln (Bild 1),

Verdauungsenergie stärken (Bild 2)

und wieder leicht in die Hocke gehen... ausatmen... noch weiter nach unten – außen (Ausscheidung Blase – Bild 3)... weiter ausatmen...



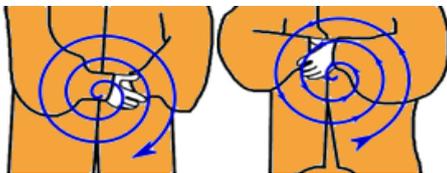
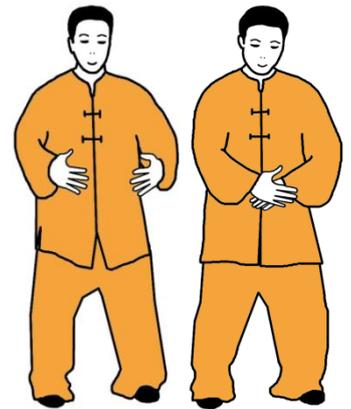
Dann wieder einatmen und wie vorhin die Handrücken sich vor dem Unterbauch nähern lassen... langsam aufstehen und an der Vorderseite entlang hinauf streifen usw.

Während der Übung sollte eine echte Freude von innen aufsteigen. Das kann man am Anfang dadurch unterstützen, dass man an etwas Schönes denkt (z.B. baldiger Urlaub, schönes Wetter, liebe Menschen...), alles ist wunderbar harmonisch, Friede, Gesundheit

Zur Vorbeugung: 6x durchführen.

Schlussbewegung:

Nach dem letzten Sammeln die Hände vor dem Unterbauch mit den Handflächen zum Körper drehen – kurz halten. Dann die Hände übereinander auf den Unterbauch bzw. das untere Dantian legen (Frauen rechte Hand, Männer linke Hand unten) – das Qi sammeln ⇒

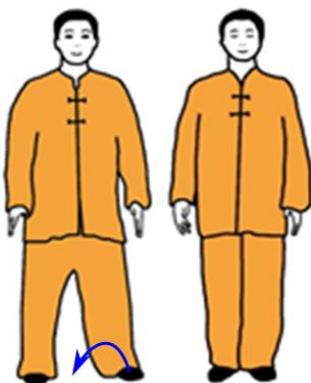
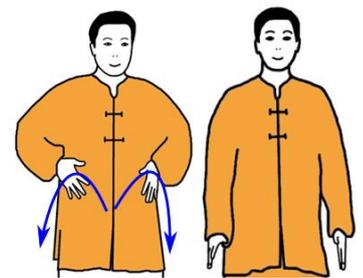


das Qi verteilt

Aufstehen, normal atmen

⇐ Den Bauch kreisförmig 3x im Uhrzeigersinn reiben, dann 3x gegen den Uhrzeigersinn – dadurch wird

Beim nächsten Einatmen die Hände entlang des Gürtelmeridians zur Seite führen, beim Ausatmen seitlich senken. ⇒



⇐ Linkes Bein zum rechten zurückstellen