

# Kommunikation mit unserem Körper

## Die Sechs Heilenden Laute

*In vielen spirituell ausgerichteten Übungstechniken wird der Bedeutung von Atem und Klang eine große Beachtung geschenkt. Dabei liegt die Aufmerksamkeit auf bestimmten Atemfrequenzen, auf Mantras oder auf Lauten, die bestimmten Körperteilen zugeordnet sind. Diese werden dann häufig Heilende Laute genannt und tauchen in unterschiedlichen Variationen auf. Josefine Reimig stellt die Heilenden Laute des Qigong – in der Version von Meister Mantak Chia – vor.*

Unsere Körperzellen funktionieren wie Membrane: Sie können durch Töne in Schwingung versetzt werden. Es kann so Bewegung in brachliegende Zellen gebracht werden, die Energieblockaden und Spannungen auflösen. Die Kombination von Atem (Lauten), Bewegung und Konzentration ist ein äußerer Ablauf, um unser Bewußtsein nach innen zu richten und unsere Blockaden auf einen positiven, freien Energiefluß einzustellen.

Dies Wissen ist wichtig, bevor wir uns an derlei Übungen machen. Bleibt ein Übender nämlich zu sehr im äußeren, so gelingt der bewußte Zugang zu den inneren Vorgängen im Körper nicht. Die heilsame Wirkung sowohl auf physischer wie auf psychischer und spiritueller Ebene können wir nicht erfahren. Gelingt es aber, so können die Organe entspannen und auf eine heilsame Frequenz eingestellt und die dazugehörigen Meridiane stimuliert werden. Der gesamte Organismus kann harmonisch arbeiten.

### Physische Grundlage

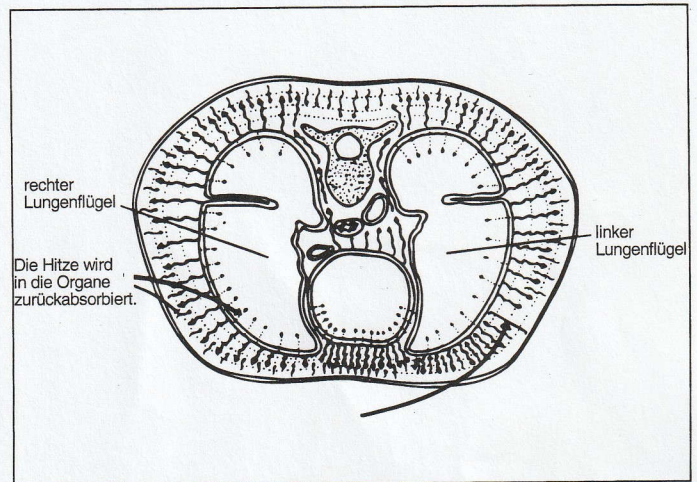
Häufig kommen Funktionsstörungen unserer Organe deshalb zustande, weil durch Streß und Gifte Überhitzung im Körper entsteht. Die Faszien, die die inneren Organe umgeben und normalerweise für die Ableitung überschüssiger Hitze zuständig sind, schaffen diese Aufgabe nicht mehr. Ergebnis sind das Eintrocknen der Faszien und die zunehmende Blockade in den Organen und in der Muskelatur. Im weiteren tauchen immer mehr physische und psychische Spannungen auf.

Die chinesische Medizin sieht hier den unmittelbaren Zusammenhang von energetischen Blockaden und emotionalen Mißstimmungen. Durch die Sechs Heilenden Laute wird die Ableitung überschüssiger Hitze durch Verdauungssystem, über Speiseröhre und Mund

angeregt. Es entsteht ein Temperatúrausgleich im Körper, der auch eine emotionale Ausgeglichenheit zur Folge hat.

### Allgemeine Erfahrungen

Generell ist festzustellen, daß sich durch das Üben der Sechs Heilenden Laute besonders im Gefühlsbereich sehr viel zum Positiven verändert. Größere Ruhe und Gelassenheit sind dabei an erster Stelle zu nennen. Ganz selbstverständlich reagiert man nicht mehr gereizt oder



*Giftige Ablagerungen auf Geweben und Muskeln blockieren den freien Durchgang der aus den Organen kommenden Hitze, die in die Organe zurückreflektiert wird, wo sie Druck, Überhitzung und Funktionsstörungen hervorrufen kann.*

wütend auf bestimmte Situationen. Die Zusammenhänge werden klarer gesehen und Lösungsmöglichkeiten auf selbstverständliche Weise entwickelt. Trauer und Depression verschwinden ebenso nach einiger Zeit. Es ist möglich, in Situationen, die einen besonders beanspruchen, wie z.B. der Verlust eines geliebten Menschen, den Lungen-Laut täglich sehr häufig praktizieren oder die Entgiftung einer belasteten Leber durch besonders langes Üben des Leber-Lauts anregen. Das regelmäßige Üben aller sechs Laute ist sicherlich am wirkungsvollsten, doch auch einzelne Laute haben einen starken Effekt.

Ist einem der Ablauf der Übung geläufig und auch die Wirkung vertraut, kann immer mehr auf den äußeren Ablauf verzichtet werden. Dieses erleichtert die Anwendung im Alltag. Geht einem z.B. etwas schief, kann man sofort still den Laut aktivieren, der der momentanen Emotion bzw. dem entsprechenden Organ zugeordnet ist, und schon kann man viel ruhiger und besser reagieren. Dies zahlt sich besonders gut in

Berufsgruppen aus, in denen immer wieder unerwartete Situationen spontanes Reagieren erfordern.

**Warten als Unterhaltung**

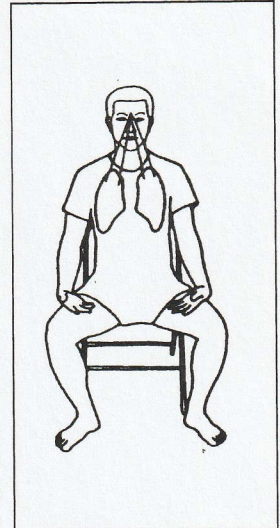
Warten kann mit der Reise nach innen als ein nicht mehr unangenehmer Zeitverlust, sondern als ein geschenkter Zeitraum zum Üben betrachtet werden. Positive Verhaltensänderungen stellen sich irgendwann ein, ohne daß man vorher stundenlang verbal um Lösungen ringen muß. Man stellt fest, daß man auf einmal anders reagiert. Das ist es. Allerdings ist sehr viel früher und deutlicher in den Organen zu spüren, was eine unzuträgliche Situation ist.

Sind wir es gewohnt, mit unserem Körper zu kommunizieren, so verstehen wir die Reaktion unserer Organe sofort und lösen uns schnell aus solchen Situationen oder verändern sie positiv. Gute Laune und Gelassenheit sind die neuen Errungenschaften der permanenten Unterhaltung mit unserem Körper. Außerdem gibt es nur wenig, das spannender ist als dieser Dialog.

Im folgenden wird an den Sechs Heilenden Lauten aus dem daoistischen Heilungssystem von Mantak Chia beispielhaft gezeigt, wie ein Übungsablauf aussieht. Wie bereits erwähnt, gibt es von den Sechs Heilenden Lauten mehrere Versionen, und jeder muß die für sich am besten geeignete herausfinden.

**Übungsvorbereitung**

Will man die Laute im gesamten Ablauf üben, so ist es wichtig, die nötigen Vorbereitungen zu treffen. Dazu gehören bequeme Kleidung, die Einhaltung des Zeitabstandes von einer Stunde nach dem Essen, das Abstellen des Telefons, frische Luft im Raum und der Gang zur Toilette. Erst wenn die Vorbereitungen abgeschlossen sind und dem Körper die volle Aufmerksamkeit gewidmet werden kann, sollte mit dem Üben begonnen werden.



Man sitzt mit den Sitzbeinhöckern auf der Stuhlkante mit aufrechter Wirbelsäule. So werden die Oberschenkel nicht abgeklemmt, und die Füße stehen schulterbreit auseinander nach vorne ausgerichtet. In den Ruhephasen der Übung liegen die Hände mit dem Handrücken auf den Oberschenkeln.

**Folge der Laute**

Beim Ablauf der Laute folgen wir dem Regelkreis der *Fünf Wandlungsphasen* mit Lunge, Niere, Leber, Herz, Milz und ergänzen den Laut für den *Dreifachen Er-*

**Tafel der Entsprechungen**

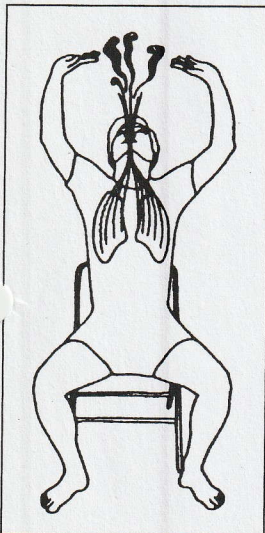
Element	Metall	Wasser	Holz	Feuer	Erde	(Feuer)
<b>Hauptorgan</b>	Lunge	Nieren	Leber	Herz	Milz	Perikard (Herzbeutel)
<b>Nebenorgan</b>	Dickdarm	Blase	Gallenblase	Dünndarm	Magen, Bauchspeicheldrüse	Dreifacher Erwärmer
<b>Gewebe, Flüssigkeiten etc</b>	Schleimhäute, Haut	Knochen	Sehnen und Faszien, Nägel	Blut, Schweiß	Muskeln	
<b>Sinnesorgan</b>	Nase	Ohren	Augen	Zunge	Mund, Lippen	
<b>Sinn</b>	riechen	hören	sehen	reden	schmecken	
<b>Geschmack</b>	scharf	salzig	sauer	bitter	süß,	
<b>Farbe</b>	weiß	dunkelblau, schwarz	grün	rot	gelb,	
<b>positive Emotionen</b>	Rechtschaffenheit, Mut, Loslassen, Leere, Anpassungsfähigkeit	Sanftheit, Gelassenheit, Wachheit, Stille	Freundlichkeit, Phantasie, Tatkraft	Freude, Liebe, Glück, Respekt, Kreativität, Geist, Konzentration	Ausgeglichenheit, Offenheit, Mitgefühl, Musikalität, Gerechtigkeit,	
<b>negative Emotionen</b>	Trauer, Depression, Kummer	Furcht, Angst, Steß	Ärger, Zorn, Wut, Aggression	Ungeduld, Hektik, Launenhaft, Grausamkeit, Arroganz	sorgen, Grübeln, Mitleidigkeit	
<b>Gefühlsäußerung</b>	weinen	stöhnen	rufen	lachen	singen	
<b>Heilender Laut</b>	sss	ooo	schschs	hhaaa	hhuuu	hhiii

wärmer, der keinem Organ zugeordnet ist. Während der Übung wird die Aufmerksamkeit auf das jeweilige Organ, das dazugeordnete Sinnesorgan und auf die Ableitung der Hitze gelenkt. Während der Ruhephasen ist es besonders wichtig, sich in die Organe hineinzudenken, deren positive Veränderungen zu verfolgen. Dies kann sich als ein Gefühl des genauen Volumens ergeben, Wärme kann konkret im Organbereich empfunden werden oder ein Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung stellt sich ein.

Auch auf die Veränderung der negativen Emotionen in positive können wir uns konzentrieren. Wer darüber hinaus visuell sehr empfänglich ist, kann die Veränderung der symbolisch zugeordneten Farben wahrnehmen. Jeder Übende sollte immer aufmerksam die eigenen Reaktionen verfolgen. Es gibt zwar grobe Hinweise zur Beobachtung, jedoch jeder Körper spricht seine eigene Sprache, die wir mit Hilfe der Heilenden Laute Wort für Wort erlernen.

Es ist wie das Hören der ersten Worte eines kleinen Kindes; auf einmal die sanfte Beschleunigung des Herzens zu spüren oder das leichte Puckern in der Leber. Diese Kommunikation mit dem eigenen Körper weitet sich bei ständiger Übung zu einem subtilen Informationssystem aus, das uns für jeden Schritt im Leben sicherer macht. Wir wissen schneller, was für uns zuträglich oder nicht so günstig ist und können dementsprechend besser handeln.

## Der Lungen-Laut



Wir beginnen mit dem Einatmen und führen dabei die Hände vor dem Körper hoch bis auf Augenhöhe, wenden die Handinnenflächen nach außen und oben, strecken die Handflächen zur Decke hin mit einem kleinen Zwischenraum zwischen den Fingerspitzen. Nach oben gestreckt, atmen wir jetzt mit geöffneten Augen ein scharfes „sssss“ aus.

Dies kann zu Anfang noch stimmhaft erfolgen, mit zunehmender Übung sollte es immer leiser bis nicht mehr hörbar werden. Wichtig ist die richtige Haltung des Körpers und der Zunge. Wir atmen, ohne zu pressen, ruhig aus und konzentrieren uns dabei auf die Ableitung von Hitze aus der Lunge über den Atemweg.

Ergänzend stellen wir uns die Reinigung über die Klärung der Farbe Weiß vor. Außerdem stellen wir uns auf die Umwandlung negativer Emotionen wie Kummer, Traurigkeit und Depression in positive wie Mut und Rechtschaffenheit ein.

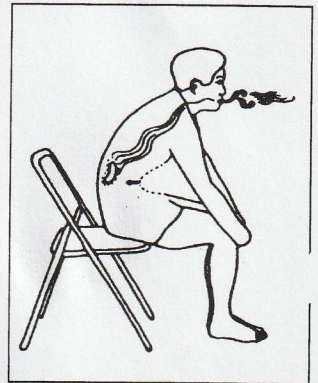
Die Berücksichtigung der Nase als zugeordnetem Sinnesorgan kann auch von Nutzen sein, häufig finden dort sofortige Reaktionen statt wie Niesen, Kribbeln oder ähnliches. Für Anfänger ist es noch nicht wichtig, alle Aspekte auf einmal zu bedenken. Je öfter man übt,

desto mehr Zuordnungen kann man sich merken und die Klärung der Organe immer umfassender angehen.

Nach dem Ausatmen werden die Arme seitlich vom Körper im Halbbogen herabgeführt, die Hände auf die Oberschenkel abgelegt und eine Weile die Aufmerksamkeit auf die Klärungsprozesse gerichtet. Der gesamte Vorgang sollte mindestens dreimal vollzogen werden.

## Der Nieren-Laut

Die Position beim Nieren-Laut ist für Anfänger die Schwierigste. Wir stellen beim Einatmen die Beine zusammen, fassen mit den Händen von vorne auf die Knie, halten die Arme gestreckt und der Kopf ist gerade nach vorne gerichtet. Beim Ausatmen auf ein „oooo“, das dem Ausblasen einer Kerze nahekommt, ziehen wir den Bauch nach hinten zu den Nieren ein, wobei der Rücken sich wie ein Katzenbuckel nach außen beugt.

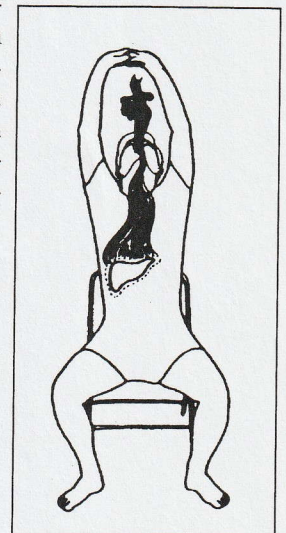


In dieser Phase konzentrieren wir uns auf die Entladung der überschüssigen Hitze aus den Nieren, lassen das Blau der Nieren strahlender werden, verwandeln Gefühle wie Angst und Furcht in gelassene Sanftheit und achten auf unsere Ohren. Diese können mit einem Kitzeln, einem Knacken wie bei einem Druckausgleich oder mit Geräuschen reagieren. Wenn wir nach dem Ausatmen wieder in der Grundhaltung sind, verweilen wir beim positiven Umwandlungsprozeß und nehmen so wohlthuenden Kontakt zu den Nieren auf.

Diesen Laut sollten wir besonders häufig machen, da uns - gerade unterbewußt - viele ängstigende Ereignisse und Informationen immer mehr vergiften. Die Nieren reagieren häufig mit einem veränderten Geruch und einer veränderten Farbe im Urin, über den die körperliche Reinigung stattfindet.

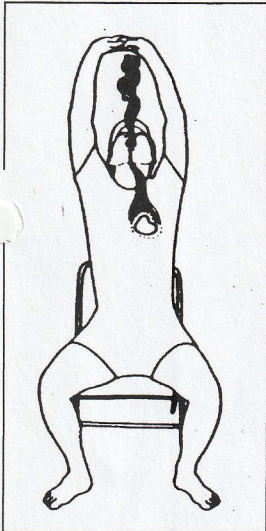
## Der Leber-Laut

Bei diesem und dem folgenden Herz-Laut werden die Arme beim Einatmen seitlich vom Körper, mit den Handflächen nach oben gerichtet, im Halbkreis über dem Kopf zusammengeführt. Die Finger verschränken sich ineinander und die Handflächen drehen sich zur Decke. Die Arme sind dabei gestreckt, und es wird etwas mehr Zug in die rechte Hand gegeben, damit die Leber durch den gestreckten Brustkorb etwas mehr massiert wird. Der Kopf wird zur Decke gerichtet, aber nicht zu sehr in den Nacken gebeugt und mit geöffneten Augen atmen wir auf den Laut „schschsch“ aus.



Wir reinigen die grüne Farbe für die Leber und verwandeln Wut, Ärger und Aggression in Freundlichkeit. Dabei achten wir auf unsere Augen, denn die werden der Leber zugeordnet. Eine spontane Entgiftung kann über Tränen oder einen Juckreiz erfolgen, oder die Leber selbst piekst als Antwort auf unsere Ansprache. Dieser Laut hat auf die Dauer eine sehr wohltuende Wirkung auf Menschen, die durch schnelle Aggressionen immer wieder streßhafte Situationen heraufbeschwören.

### Der Herz-Laut



Wir alle sollten uns diesem Laut besonders widmen. Heutzutage gibt es kaum Menschen, deren Herz nicht belastet ist. Dabei spielen sowohl psychische Ursachen wie auch unsere Lebensumstände eine große Rolle. Wenn wir die Arme seitlich hochgeführt, wieder über dem Kopf ineinander verschränkt und mit den Handflächen zur Decke gedreht haben, wird diesmal etwas mehr Zug in die linke Seite gegeben. Das Gesicht zeigt wieder nach oben, und wir atmen auf den Laut „haaaa“, der mehr aus der Kehle kommt, aus.

Dabei reinigen wir die Farbe Rot und konzentrieren uns darauf, das Herz durch die Ableitung der Hitze zu entspannen. Der bessere Energiefluß kann sich dann auf der Zunge durch einen veränderten Geschmack bemerkbar machen oder durch einen stärkeren Fluß des Speichels. Wir wandeln die Emotionen Haß, Ungeduld und Grausamkeit in Liebe, Freude und Glück um. Wer beim Praktizieren bereits spürt, daß er ruhiger wird, sogar die Zeit aus dem Auge verliert, hat schon ein gutes Stück Arbeit für das eigene Herz vollbracht.

### Der Milz-Laut

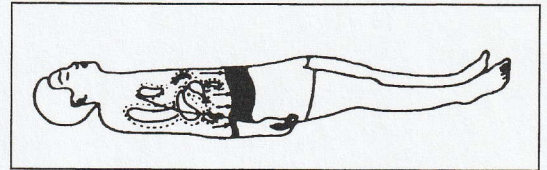


Die Milz verdient deswegen eine besondere Berücksichtigung, weil sie ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems ist. Wir schwächen sie ständig durch unnötige Sorgen und durch dauerndes Grübeln. Der Laut wird beim Einatmen mit dem Anheben und dem Auflegen der Hände unter den linken Rippenbogen eingeleitet. Beim Ausatmen drücken wir nach innen in den Bereich, in dem die Milz liegt und formen den Laut „huuuu“, wieder kehlig.

Dabei lassen wir die zugeordnete Farbe Gelb reiner strahlen, wandeln Kummer, Sorgen und Mitleid in ein Empfinden von Gelassenheit und Mitgefühl um. Wir lernen so, Situationen in ihrer Bedeutung deutlich zu erken-

nen und ohne unnötige Belastung durch Gefühle klare Lösungswege zu finden. Der Milz ist der Mund mit dem Geschmack zugeordnet.

### Der Dreifache Erwärmer-Laut



Dieser Laut steht mit keinem speziellen Organ in Verbindung, sondern ist der Funktion des

Dreifachen Erwärmers zugeordnet. Das heißt, durch den Laut soll ein Temperatenausgleich zwischen oberem (Gehirn, Herz, Lunge), mittlerem (Leber, Nieren, Magen, Bauchspeicheldrüse, Milz) und unterem (Dünndarm, Dickdarm, Blase, Sexualorgane) Körperbereich hergestellt werden.

Da die ausgleichende Wirkung sehr entspannt und beruhigt, eignet sich dieser Laut besonders vor dem Schlafen. Wir liegen auf dem Rücken und die Hände werden locker neben dem Körper abgelegt. Mit geschlossenen Augen fühlen wir von oben nach unten die drei Körperzonen. Wir atmen leise auf den Laut „hiiii“ aus und flachen unseren gesamten Oberkörper dabei ab. Bei der Wiederholung spüren wir eine angenehme Beruhigung und gelangen so in einen ruhigen Schlaf.

Auch wenn es in vielen Büchern gut beschriebene Übungen gibt, so möchte ich doch empfehlen, zuerst einmal die Anleitung eines ausgebildeten Lehrers in Anspruch zu nehmen. Es zeigt sich immer wieder, daß Menschen, die autodidaktisch vorgehen, nicht so schnell vorankommen oder gar Schwierigkeiten bekommen. Eine gründliche Anleitung verhindert fehlerhaftes Üben und Unsicherheiten und bringt schnellere Erfolge. Ich wünsche viel Spaß beim Üben.



Josefine Reimig ist mit Überzeugung Lehrerin und hat im Laufe der Jahre Ausbildung in verschiedenen Naturheilbereichen gemacht, als ausgebildete „Tao-Lehrerin“ ist sie verantwortlich für „Healing Tao Berlin“, leitet und organisiert Kurse in daoistischen Teilbereichen.