

Ursula Lokár

# Die Heilenden Laute



## Was sind Heilende Laute und wieso wirken sie?

Die sechs Heilenden Laute sind auch heute noch von großer Bedeutung für unsere Gesunderhaltung. Sie sind eine uralte taoistische Qigong-Übung und gehören zu den Basistechniken des Universal Tao. Die taoistischen Meister fanden zu jedem Organ einen Laut, der die gesunden Schwingungen dieses Organs unterstützt. Während der Übung wird jeder dieser Laute durch einen bestimmten Bewegungsablauf begleitet.

Die Heilenden Laute entgiften die Organe und helfen Ihnen, negative Emotionen, die Ihren Energiefluss behindern, zu lösen. Die Organe werden gereinigt und gestärkt, der gesamte Körper wird harmonisiert. Mithilfe der sechs Heilenden Laute werden negative Emotionen umgewandelt in positive Lebenskraft: Trauer in Mut, Angst in Sanftheit, Aggressivität in Großzügigkeit und Freundlichkeit, Hass in Liebe, Grübelei in Offenheit.

Wie kann dies alles durch das Tönen von bestimmten Lauten geschehen? Der Mensch besteht nicht nur aus einem sichtbaren physischen Körper, sondern aus verschie-

denen Körpern, die eng miteinander verbunden sind, die einander sogar durchdringen, sodass die einzelnen Körper im Grunde nicht klar abzugrenzen sind. Sie bilden miteinander ein komplexes Schwingungssystem.

Die Heilenden Laute bringen dieses Schwingungssystem, in dem jedes Organ seine ganz spezifische Frequenz hat, in eine heilende Vibration. Dadurch werden störende, unharmonische und eventuell sogar krank machende Schwingungen wieder in Harmonie gebracht und es wird Wohlbefinden erzeugt.

Damit Sie sich das Schwingungssystem Körper, auf das die Heilenden Laute einwirken, besser vorstellen können, schauen Sie sich die folgende Abbildung an, in der die unterschiedlichen Frequenzbereiche grafisch dargestellt sind.

# Die Übungen





Ist Ihnen eigentlich bewusst, dass Sie der Boss einer Riesenfirma sind? Sie sind umgeben von vielen Billionen Mitarbeitern, die den ganzen Tag für Sie schufteten. Diese Mitarbeiter sitzen in unterschiedlichen Abteilungen, die vielfältige Aufgaben zu bewältigen haben.

Sie werden jetzt vielleicht etwas ungläubig blicken, sich eventuell fragen, ob das ein Witz sein soll. Aber vielleicht können Sie gerade nicht lächeln, weil Sie Magendrücken und Sodbrennen haben. Aha, eine der Abteilungen in Ihrer Firma meldet sich und die Mitarbeiter dort verleihen ihrem Unmut Ausdruck.

Die vielen Billionen Mitarbeiter sind nämlich Ihre Zellen, die tagtäglich von Ihnen Führungsqualitäten verlangen: Mut, Entschlossenheit, Entscheidungsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, intuitives und bewusstes Handeln, Freundlichkeit, Achtsamkeit, Anerkennung und Wertschätzung der Mitarbeiter. Die Organsysteme in Ihrem Körper sind die einzelnen Abteilungen, die zwar unterschiedliche Aufgaben haben, aber möglichst reibungslos auch miteinander das gleiche Ziel verfolgen sollten, nämlich Ihre Gesundheit aufrechtzuerhalten, sozusagen Ihre Firma zum Erfolg zu bringen. Als verantwortungsvoller Chef dieser Firma können Sie viel

dazu beitragen, dass Ihre Mitarbeiter für Sie durch Dick und Dünn gehen, Ihnen immer wieder ermöglichen, Ihr Leben angenehm zu gestalten und Ihre Lebensaufgabe zu erfüllen.

Eine Methode, mit der Sie für ein gutes Betriebsklima in Ihren Abteilungen sorgen und deren Mitarbeiter unterstützen können, sind die Heilenden Laute aus dem Taoismus. Diese Laute bringen die Organsysteme in gute Schwingungen und damit Ihre Mitarbeiter, die Zellen, zu freudigem Arbeiten.

Der Taoismus ist eine Volksreligion, die durch den Meister Lao Tse in der Zeit um das 6. Jahrhundert v. Chr. in China begründet wurde. Dao – das zentrale Element des Taoismus – wird wörtlich als »Weg« oder »Straße« übersetzt. Dieser Weg beinhaltet, außer der geistigen Weiterentwicklung, auch die bewusste Gesundheitspflege.

Ich habe die taoistischen Praktiken bei einem bekannten Meister in Thailand erlernt und möchte Ihnen in diesem Büchlein die einfache Technik der Heilenden Laute vermitteln, die Ihre Zellen sehr erfreuen und zu einem harmonischen Miteinanderswingen bringen wird.

Viel Spaß beim Üben!

## **Voraussetzungen zur Kontaktaufnahme mit Ihren Organen**

Wenn Sie – um in der Vorstellung zu bleiben – als Chef durch Ihre Firma laufen und die einzelnen Abteilungen besuchen, um sie zu motivieren, dann wird dies gewiss nicht mit einem missmutigen Gesicht, aggressivem Verhalten und negativen Gedanken gelingen. Also gilt es zuerst einmal, sich selbst in gute Laune zu versetzen.

Wie machen Sie das am geschicktesten? Nehmen Sie sich Zeit, ein positives Grundgefühl in sich zu entwickeln. Dazu können Sie sich entspannt hinsetzen, die Augen schließen und an etwas Angenehmes denken. Es kann sein, dass Sie sich an Ihren letzten Urlaub erinnern, in dem Sie es sich wirklich gut gehen ließen. Da gab es vielleicht einen wundervollen Sonnenuntergang am Meer oder einen atemberaubenden Ausblick von einem Berggipfel. Oder Sie denken an einen lieben Menschen, mit dem Sie viel Schönes verbindet. Auch der Spaß und die Freude im Spiel mit einem Kind kann eine gute Hilfe sein, um ein Lächeln auf Ihr Gesicht zu zaubern. Andere wieder haben Freude mit einem unternehmungslustigen Hund, einer zärtlichen Katze, einem beruhigenden Aquarium, interessanten Reptilien, kurz: mit einem lieb gewordenen

Haustier, das sie in gute Stimmung versetzt. Auch eine erotische Szene oder die Erinnerung an ein gutes Essen mag den einen oder anderen erfreuen. Der Fantasie ist keine Grenze gesetzt, Hauptsache, Freude kommt auf.

Kraft Ihrer Gedanken versetzen Sie sich also in eine gute Grundstimmung. So entwickeln Sie ein sogenanntes »inneres Lächeln«, und damit wenden Sie sich nun Ihren Organen zu und begrüßen sie. Sie erkundigen sich, wie es diesen gerade geht, und fühlen sich ein, ob sie vielleicht in schlechter Verfassung sind, weil Sie sie zu wenig beachtet haben.

Diese Innenschau ist eine wichtige Voraussetzung, um die Organsysteme Ihres Körpers kennenzulernen, etwas über sie zu erfahren, zu sehen, welche negativen Emotionen gerade von ihnen produziert werden. Jedes schlecht funktionierende Organ verursacht bestimmte unangenehme Gefühle. Es ist recht bekannt, dass es uns emotional nicht gut geht, wenn mit unserem Körper etwas nicht stimmt. Umgekehrt wird aber auch der Körper immer in Mitleidenschaft gezogen, wenn wir schlechte Gefühle oder gar negative Emotionen mit uns herumtragen. Dieses Wissen um die Zusammenhänge machen Sie sich

nun zunutze, wenn Sie daran gehen, Kontakt mit Ihren Organen aufzunehmen, um diese aufzubauen und zu reinigen. Das wird kein Arzt mit Ihnen machen, das können nur Sie selbst. Und dadurch entwickeln Sie Ihren inneren Heiler.



## Die Leber und ihr Heilender Laut

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan und ein Wunderwerk für sich. Sie ist das größte innere Organ des Menschen und bewältigt so viele Aufgaben, dass man es sich kaum vorstellen kann. Nicht umsonst trägt sie den Beinamen »die chemische Fabrik des Körpers«.

Sie nimmt eine zentrale Stellung beim Stoffwechsel der Kohlenhydrate, der Eiweiße und der Fette ein. Beim Haushalt der Vitamine und Mineralstoffe übernimmt sie wichtige Funktionen. Sie mischt bei der Blutbildung und dem Blutabbau mit, lagert Stoffe, von denen der Körper zeitweise einen Überschuss hat, ein und ist die Zentrale des Ausscheidungssystems. Sie beseitigt Gifte, Schlackenstoffe und Abbauprodukte des gesamten Stoffwechsels und leitet diese dann an andere Ausscheidungsorgane weiter. Ein Teil dieser Abbauprodukte wird mit der Galle, die sie bildet, in den Darm geleitet.

Zusammengefasst ist die Leber zuständig für Energieproduktion und -speicherung, Stoffwechsel und Entgiftung.

Gemeinhin sagt man: »Ihm ist eine Laus über die Leber gelaufen«, wenn ein Mensch gereizt und missmutig ist. Auch bekannt ist, dass einem die Galle überläuft oder man grün und gelb vor Zorn wird, kurz bevor man einen Wutausbruch bekommt. Auch daran ist die Leber beteiligt, denn sie produziert den Gallensaft. In der chinesischen Medizin werden die Sinnesorgane Augen in Bezug zur Leber gesetzt – dazu passt der Spruch: »Er ist blind vor Wut!« An diesen Beispielen sieht man, wie viel Wissen in den Weisheiten des Volksmunds steckt.

Wenden Sie sich nun Ihrer Abteilung Leber zu, die so viel für Sie und Ihr Wohlbefinden tut. Dazu entwickeln Sie zuerst einmal das gute Grundgefühl, die positive gute Laune, mit der Sie durch Ihre Firma gehen. Ihre mentale Kraft hilft Ihnen dabei, erinnern Sie sich an schöne Begebenheiten in Ihrem Leben. Wenn Sie sowieso gerade guter Laune sind, kann diese Vorbereitung ganz schnell gehen. Manchmal dauert es aber auch etwas länger, je nach dem, wie gerade Ihre Verfassung ist. Sich selbst von innen heraus ein Lächeln auf das Gesicht zu zaubern, ist ein sehr effektives Training, das die Konzentration fördert. Die gute Laune wird sich mit jeder Trainingseinheit schneller und intensiver einstellen und steigern.

Auf diese Weise gut vorbereitet schauen Sie nun, wie es in Ihrer Leber aussieht. Sie liegt auf Ihrer rechten Seite unter Ihren unteren Rippenbögen. Ist sie gereizt, unfreundlich, vielleicht sogar wütend über ein bestimmtes Ereignis oder einen Menschen, den Sie nicht gut verstoffwechseln konnten? Erhalten Sie Ihr inneres Lächeln, wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit voll und ganz Ihrer Leber zu, und bedanken Sie sich bei ihr für die tolle Arbeit, die sie täglich für Sie verrichtet, und versprechen Sie ihr bessere Nahrung, damit sie es leichter hat. Dann visualisieren Sie eine leuchtend grüne Farbe, die bei jedem Einatmen in Ihre Leber fließt, sich beim Ausatmen ausdehnt und die Ihre Leber wie ein Schwamm aufsaugt. Ah, das tut gut! Ihre Leber wird sich mit jedem Atemzug regenerieren, entgiften und besser die für Ihren Organismus notwendigen Stoffe liefern können, je länger Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei ihr verweilen, sie loben, ihr Farbe schicken, sie anlächeln, Dankbarkeit und Anerkennung aussprechen. Wünschen Sie sich das nicht auch von Ihrem Chef von Zeit zu Zeit?! Nun sind Sie Ihr eigener Chef und können mit gutem Beispiel vorangehen, indem Sie Ihre Abteilung Leber motivieren, noch besser für Sie zu arbeiten.

Nun kommt noch etwas ganz Besonderes als Belohnung für Ihre Leber: der **Heilende Leberlaut**.

Er ist ganz einfach zu tönen. Wieder hilft Ihnen unsere Volksweisheit, ihn sich zu merken: Denken Sie an den Laut, den eine Mutter ertönen lässt, wenn ihr lebhaftes Kind laut herumtobt, obgleich es Mittagsruhe ist und andere Menschen gerade ein wenig ausruhen wollen. Sie legt ihren Zeigefinger auf ihre Lippen und tönt: »SCHHH-HHHHHH...« Genau das ist auch der Laut, den unsere Leber braucht, um besser zu entgiften, damit sie wieder Raum hat, gute Stoffe als Kraftreserven einzulagern.

Wenn Sie die Wirkung noch verstärken wollen, dann können Sie während des Tönens des Heilenden Lautes auch eine entsprechende Körperhaltung einnehmen, die an eine leichte Yogaübung erinnert.

Am besten setzen Sie sich dazu auf einen Stuhl. Die Füße stehen fest auf der Erde, der Rücken ist aufrecht. Dann heben Sie die ausgestreckten Arme seitlich am Körper hoch, bis sich die Hände über Ihrem Kopf treffen, verschränken die Finger ineinander und drehen die Handflächen nach oben. Nun beugen Sie sich so weit Sie können nach links und dehnen dadurch Ihre rechte Seite, sodass die Leber viel Platz bekommt und sich ausdehnen kann,

während Sie den Heilenden Laut tönen. Damit tun Sie ihr besonders gut.

Nun haben Sie sich also zur Unterstützung Ihrer Abteilung Leber konzentriert, haben visualisiert, eine leichte Körperübung durchgeführt und den Heilenden Laut getönt. Schauen Sie doch einmal nach, wie es Ihrer Leber jetzt geht – ist sie immer noch so mies drauf? Vielleicht haben Sie den Eindruck, dass die Stimmung freundlicher wird, dass Ärger und Unmut weichen, die möglicherweise vorher dort geherrscht haben. Wenn Sie noch nicht ganz so erfolgreich waren, dann wiederholen Sie die Übungen so lange, bis Sie ein positives Gefühl bekommen. Und das wird kommen, da können Sie ganz sicher sein. Versuchen Sie nicht, etwas zu erzwingen, aber wenn Sie Lust dazu verspüren, machen Sie es noch einmal. Ihre Leber und Ihr Stoffwechsel werden es Ihnen danken!

**Körperhaltung:**



**Heilender Leberlaut:** »SCHHHHHHHHHHH...«

**Unterstützende Farbe:** Grün

Verabschieden Sie sich dann von Ihrer Leber, und wenden Sie sich der nächsten Abteilung, Ihrer Lunge, zu.