

Die 6 heilenden Laute

Lehrsystem Qigong Yangsheng nach Jiao Guorui

Einleitung

Das Sprechen von Lauten (bzw. Mantren/Mantras) stellt eine alte und weitverbreitete Methode zur Heilung und zur spirituellen Weiterentwicklung dar. Die Wirkung basiert hauptsächlich auf dem Phänomen der Resonanz, d.h. der Übertragung von Schwingung. Die 6 heilenden Laute des Qigong Yangsheng werden den verschiedenen Funktionskreisen (Organen) zugeordnet, die gereinigt und vitalisiert werden. Die Vibration wird im Kehlkopf erzeugt, man nimmt sie aber im Dantian wahr und stellt sich vor, als würde sie vom Dantian ausgehen. Vom Dantian aus führt man die Vibration zunächst zu einzelnen Bereichen, z. B. zu den Handflächen oder den Füßen. Schliesslich lässt man die Vibration im ganzen (Klang-) Körper ausbreiten und arbeitet allfällige Stellen nach, bei denen die Vibration nicht durchdringt. Die Übungen haben eine ausgleichende Wirkung auf das Spannungs-Entspannungs-Verhältnis. Eine spezifische Anwendung der Übung besteht darin, die Vibration zu einer bestimmten Körperstelle zu führen, die Energie benötigt, zum Beispiel zu einem Organ.

Ein Laut kann mit diversen Inhalten „beladen“ werden, die sich mit der Vibration im Körper ausbreiten und eine Wirkung erzeugen, seien es Farben, Begriffe oder andere mentale Inhalte. Letztlich kann jeder beliebige Laut verwendet werden, die mentale Absicht ist entscheidender. Der Laut ist das Transportmittel (das „Pferd“) – *was* man transportiert und *wohin*, wird durch die Absicht bestimmt.

Die Laute können laut, flüsternd und lautlos (d. h. nur in der Vorstellung) erzeugt werden. Beim lauten Ton wird hauptsächlich der Körper (Jing) beeinflusst, beim geflüsterten Ton die Energie (Qi) und beim lautlosen Ton der Geist (Shen). Da diese so genannten „3 Schätze“ des Menschen aber nur drei Seiten ein und derselben Münze darstellen, werden letztlich immer alle drei Ebenen gleichzeitig beeinflusst.

Die Laute können in allen Körperhaltungen ausgeführt werden (Stehen, Sitzen und Liegen). In der Standhaltung werden die Laute mit spezifischen Bewegungen verknüpft, welche Akupunkturpunkte und ganze Meridiane der zu bearbeitenden Organe bearbeiten.

Die nachfolgende Tabelle zeigt die 5 Wandlungsphasen (Elemente) der chinesischen Medizin mit den entsprechenden Zuordnungen von Lauten, Organen und weiteren Aspekten, die konkret in die Übung eingebaut werden können. So kann die Vibration, wie bereits erwähnt, eine frische Farbe im Körper verteilen (und dabei gleichzeitig die verbrauchte Energie zu den Poren und nach aussen schieben, um sie in die Erde fallen zu lassen), die Kraft eines Elementes manifestieren („Ich bin geborgen in der Kraft der Erde“) oder vorgeburtliche Wirkkräfte stärken. Sind die vorgeburtlichen Wirkkräfte gestärkt, neutralisieren sie die nachgeburtlichen Wirkkräfte. Hier kommt die daoistische Unterscheidung von ursprünglichem Geist (yuanshen) und angenommenem Geist (shenzhi) zum Tragen: Der ursprüngliche Geist mit seinen Wirkkräften stellt den vorgeburtlichen, himmlischen Anteil der Seele dar. Der angenommene Geist entwickelt sich nach der Geburt. Die spirituelle Entwicklung bedeutet ein Loslassen und ein „Sich-Entschälen“, um den ursprünglichen Geist wieder aufscheinen zu lassen, der einen mit dem Dao verbindet.

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser	Feuer
Laut	xu	he	hu	si	chui	xi
Aussprache	schü	chö (ö offen)	chu	sō (s stimmhaft, ö offen)	tschui	schi
Funktionskreise/ Organe	Leber Gallenblase	Herz Dünndarm	Milz Magen	Lunge Dickdarm	Niere Blase	3-Erwärmer Perikard
Farbe	grün	rot	gelb	weiss	blau	rosarot
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer, Übergangszeiten	Herbst	Winter	
Richtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden	
Geschmack	sauer	bitter	süss	scharf	salzig	
Entwicklung	Geburt	Wachstum	Umwandlung	Ernte	Speicherung	
Bewegung	öffnen	steigen	drehen	schliessen	sinken	
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohr	
Vorgeburtliche Wirkkräfte	Güte Menschlichkeit Guter Wille Mildherzigkeit Wohlwollen Geduld Ausdauer Selbstlosigkeit Mitgefühl	Freude Sittlichkeit Ordnung Ruhe Friedfertigkeit Zufriedenheit Massvolles Verhalten Grenzen akzeptieren	Vertrauen Aufrichtigkeit Glaube Offenheit Annehmen können Tugendhaftigkeit Wahrhaftigkeit	Gerechtigkeit Rechtschaffenheit Würde Grosszügigkeit Soziale Verantwortung Integrität	Weisheit Vernunft Wahrnehmungs- fähigkeit Selbstverständnis Selbstvertrauen	
Nachgeburtliche Wirkkräfte	Wut Zorn Frustration Reizbarkeit Halsstarrigkeit Schuldgefühle Verstimmtheit Groll Rohheit Ungeduld Eifersucht Depression	Nervosität Aufregung Schock Übererregung Herzweh Manie	Grübeln Sorgen Gewissensbisse Quälende Gedanken Bedauern Besessenheit Selbstzweifel Ichbezogenheit Argwohn	Trauer Gram Kummer Leid Scham Enttäuschung Schuldgefühle Verzweiflung Selbstmitleid	Angst Unsicherheit Entsetzen Furcht Paranoia	

Bemerkungen zur Tabelle:

- In der chinesischen Medizin werden fünf Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) und zwölf Funktionskreise beschrieben. Jeder Wandlungsphase sind zwei Funktionskreise zugeordnet, ausser dem Feuer, welchem vier Funktionskreise zugeordnet sind. In der Tabelle erscheint deshalb ganz rechts nochmals die Wandlungsphase Feuer.
- „3-Erwärmer“ ist eine Bezeichnung für einen Funktionskreis, für den es kein zugehöriges Organ (im Sinne der westlichen Medizin) gibt. Der 3-Erwärmer ist nach den Konzepten der chinesischen Medizin u.a. dafür zuständig, die Energien in den drei Körperhöhlen Brust, Bauch und Becken auszugleichen.
- „Perikard“ ist eine Bezeichnung für den Herzbeutel.

Übungsanleitungen

Allgemeine Anforderungen für die Methode der 6 heilenden Laute

- Um die optimale Wirkung zu erzeugen, die Körperhaltung und das Spannungs-Entspannungs-Verhältnis variieren, bis man die beste „Einstellung“ gefunden hat.
- Beim Erzeugen des Lautes den After sanft schliessen.
- Beim Erzeugen des Lautes die Mundwinkel nach oben ziehen.
- Die Tonhöhe ist individuell.
- Auch beim tonlosen Ton nimmt man dieselbe Körperhaltung ein wie beim leisen und lauten Ton (Mundstellung usw.).
- Einatmen (auffüllen, energetisieren) und Ausatmen (leeren, reinigen) gleich lang gestalten.
- Einatmen = schliessen und steigen, Ausatmen = sinken und öffnen (insb. Knie).
- Das Einatmen zum Dantian und zu den Füßen führen, beim Ausatmen den Spannungsbogen von den Füßen zu den Händen aufbauen und die Vibration vom Dantian aus auf diesen übertragen.
- Das Dantian nie verlassen – bei der Anwendung der Farben das Dantian immer farbig halten, bei der Erzeugung des Lautes 70% der Energie im Dantian speichern, nur 30% einsetzen.

Übungen im Stehen

Vorbereitungshaltungen (Pfahlübungen)

Stehen wie eine Kiefer:

- Gewicht einmitten
- Wurzelnde Kraft
- Muskulatur entspannen, die Erde trägt den Körper
- Schraubende Kraft in den Füßen
- Einatmen: steigen und schliessen; Ausatmen: sinken und öffnen
- Knie schliessen
- Hüften schliessen
- After und Bauch sind eingehalten
- Gesäss sinkt
- Wirbelsäulenkraft ist nach oben gerichtet
- Schultern entspannen und schliessen, Schulterblätter tropfen herab
- Ellbogen sinken
- Ellbogen drängen nach aussen, Unterarme nach innen
- Hände tragen, bis zu den Fingerspitzen
- Kinn ist eingehalten, Nacken ist entspannt
- Blick geschlossen oder zum Horizont
- Innen 70, aussen 30
- Aufmerksamkeit sinkt von der Stirne ins Dantian
- Unten voll, oben leer
- Atembewegung im Dantian wahrnehmen
- Atemzüge zählen
- Vertiefte Bauchatmung
- Das innere Lächeln kultivieren
- Öffnen und Schliessen im Dantian
- Das Zentrum mit der Peripherie verbinden

Zwei Bälle im Wasser halten:

- Vertikale Spannungsbögen nachzeichnen: Von den Füßen zu den Hüften, Schultern und Händen (Einatmen strecken, Ausatmen zusammenziehen)

Tragen und umfassen:

- Diagonale Spannungsbögen nachzeichnen: Hüfte-Schulter, Knie-Ellbogen, Fussgelenk-Handgelenk, Fusssohle-Handfläche (Einatmen strecken, Ausatmen zusammenziehen)

Die 6 heilenden Laute

1. Leber

Vom schmalen Stand und tragender/umfassender Haltung Schritt nach links
Die Hände steigen lassen bis auf Leberhöhe, die Handflächen dem Körper zugewandt
Beim Einatmen die Hände zu den Qimen (Leber 14) ziehen / Kniekraft Innenseite (Lebermeridian) / Fingerkraft Mittelfinger Innenseite (Perikardmeridian)
Beim Ausatmen die Hände nach vorne schieben (Kniekraft Aussenseite (Gallenblasenmeridian) / Fingerkraft Ringfinger Aussenseite (3-Erwärmer-Meridian)
6x, dann mit einer Kreisbewegung der Arme zurück zur Ausgangshaltung (=“Tragen und umfassen“) und dasselbe mit Schritt nach rechts

2. Herz

Vom schmalen Stand und tragender/umfassender Haltung Schritt nach links
Die Hände sinken neben die Hüften, die Handflächen zeigen nach vorne
Die Arme steigen lassen auf Schulterhöhe (Ellbogen) bis Kopfhöhe (Hände)
Beim Einatmen die Hände kreuzen (Laogong übereinander) / Fingerkraft Kleinfinger Innenseite (Herz-Meridian) / Kniekraft Kniesehnen Innenseite (Nieren-Meridian)
Beim Ausatmen die Hände zur Seite auseinanderschieben / Fingerkraft Kleinfinger Aussenseite (Dünndarmmeridian) inklusive Handgelenkspunkt Yanggu (Dünndarm 5) / Kniekraft Kniekehle und Kniesehen Aussenseite (Blasen-Meridian)
(Variante bei oberer Fülle: Die Arme auf Brusthöhe horizontal zusammenschieben und auseinanderziehen)
6x, dann mit einer Kreisbewegung der Arme zurück zur Ausgangshaltung und dasselbe mit Schritt nach rechts

3. Milz

Vom schmalen Stand und tragender/umfassender Haltung Schritt nach links
Die Hände vor den Bauchnabel führen und kreuzen (Laogong übereinander)
Beim Einatmen die Hände zum Nabel ziehen / Kniekraft auf der (vorderen) Innenseite (Milz-Meridian) / Fingerkraft Daumen zurückziehend (Lungen-Meridian)
Beim Ausatmen die Hände nach vorne schieben / Kniekraft nach vorne und aussen (Magen-Meridian) inklusive Zusanli-Punkt (Magen 36) / Fingerkraft Zeigfinger schiebend (Dickdarmmeridian)
6x, dann mit einer Kreisbewegung der Arme zurück zur Ausgangshaltung und dasselbe mit Schritt nach rechts

4. Lunge

Vom schmalen Stand und tragender/umfassender Haltung Schritt nach links
Die Hände auf einer Kugel steigen lassen bis auf Brusthöhe und drehen, Gummiband Daumen-Zeigfinger
Beim Einatmen die Hände zu den Lungen 1+2-Punkten ziehen (unterhalb Schlüsselbein, innerhalb Schultern) / Fingerkraft Daumen ziehend / Kniekraft Innenseite (gegen vorne) Milzmeridian
Beim Ausatmen die Hände nach vorne schieben / Fingerkraft Zeigfinger schiebend (Dickdarm-Meridian) / Kniekraft nach vorne-aussen (Magen-Meridian)
6x, dann mit einer Kreisbewegung der Arme zurück zur Ausgangshaltung und dasselbe mit Schritt nach rechts

5. Niere

Vom schmalen Stand und tragender/umfassender Haltung die Hände bis vor die Brust heben und drehen, breiter Schritt nach links (Pferdschritt)
Die Hände sinken lassen und auseinander schieben, mit den Mittelfingern die Innenseite der Knie greifen (Nieren-Meridian (maximal bis Nieren 10-Punkt), die Daumen über die Oberschenkel legen
Beim Einatmen steigen / Kniekraft zwischen Nieren-10-Punkten / Fingerkraft Kleinfinger Innenseite
Beim Ausatmen sinken / Kniekraft Kniekehle und äussere Kniesehnen öffnend (Blasenmeridian) / Fingerkraft Kleinfinger Aussenseite (Dünndarmmeridian)
6x, dann mit einer Kreisbewegung der Arme zurück zur Ausgangshaltung und dasselbe mit Schritt nach rechts

6. Drei-Erwärmer / Perikard

Vom schmalen Stand und tragender/umfassender Haltung Schritt nach links

Die Hände steigen lassen bis auf Nabelhöhe und wenden, dann seitlich auf einer Bogenlinie neben die Hüften schieben, die Handfläche dem Körper zugewandt

Beim Einatmen die Arme zum Körper ziehen / Fingerkraft Mittelfinger Innenseite (Perikard-Meridian) inklusive Daling-Punkt (Perikard 7) / Kniekraft Innenseite (Leber-Meridian)

Beim Ausatmen die Arme seitlich nach aussen schieben / Fingerkraft Ringfinger (Drei-Erwärmer-Meridian) / Kniekraft Ausseitsseite (Gallenblasen-Meridian)

6x, dann mit einer Kreisbewegung der Arme zurück zur Ausgangshaltung und dasselbe mit Schritt nach rechts

Abschlussübungen

1. Reibe die Shenshu
2. Schliesse den Daimai
3. Reibe das Dantian
4. Wasche die Laogong
5. Führe das Qi zum Ursprung zurück

Übungen im Sitzen

- Den Körper zunächst von oben nach unten wahrnehmen und entspannen:
- Scheitel und Kopfhaut
- Stirne
- Schläfen
- Augen
- Nase
- Wangen
- Ohren
- Mund
- Kiefer
- Hals
- Nacken
- Schultern
- Oberarme
- Ellbogen
- Unterarme
- Handgelenke
- Hände
- Brust
- Bauch
- Rücken
- Hüften
- Becken und Gesäss
- Oberschenkel
- Knie
- Unterschenkel
- Fussgelenke
- Füsse

- Aufmerksamkeit kehrt zur Stirne zurück
- Aufmerksamkeit sinkt ins Dantian
- Unten voll, oben leer
- Atembewegung im Dantian wahrnehmen
- Atemzüge zählen
- Vertiefte Bauchatmung
- Das innere Lächeln kultivieren
- Nicht-Anhaften

- > Öffnen und Schliessen: Dantian, Knie, Ellbogen, Fussgelenke, Handgelenke, Yongquan, Laogong
- > Einen Laut erzeugen, vom Dantian zu einzelnen Körperstellen führen; schliesslich vibriert der ganze Körper
- > Einen Laut mit der entsprechenden Farbe koppeln
- > Zusätzlich sich von innen nach aussen reinigen: das Frische innen halten, das Trübe abgeben
- > Einen Laut mit Farbe und passenden Begriffen und Leitsätzen koppeln

- Vom Dantian zu den Hüftgelenken, Knien, Fussgelenken, Füssen atmen
- Die Ruhe im Dantian geniessen
- Die Energie im Dantian bewahren, die Aufmerksamkeit kehrt zur Stirne zurück