

Heilende Laute

Generelles zu den Lauten

Die "Heilenden Laute" wirken mit ihrer Vibration und Schwingung auf die entsprechenden Organe. Man spürt, wie jeder Laut bei "seinem" Organ am Meisten wahrgenommen werden kann. Die Tonhöhe und Lautstärke kann man dabei individuell anpassen, am Besten spürt man in das entsprechende Organ hinein, bis man die subjektiv beste Wirkung erreicht hat. Die Laute werden auf den Vokalen gesungen und angehalten, der davorstehende Konsonant wird einfach zu Beginn ein Mal gesungen. Die Vokale selbst stammen aus dem chinesischen Sprachraum und sind in Worten zT. schwierig zu beschreiben. Ebenfalls ausprobieren durch öffnen und schliessen des Vokals, bis die grösste Wirkung spürbar wird.

Es gibt verschiedene Systeme von "Heilenden Lauten", von anderen Schulen wird man andere Laute bekommen, die sicher auch ihre Wirkung haben, einfach diejenigen für sich aussuchen, die einem am Meisten behagen. Die hier beschriebenen Laute lehrt Jumin Chen, welcher selbst in China schon als Kind in T'ai Chi Chuan und Qi Gong ausgebildet wurde und heute vor allem im deutschen Sprachraum in Europa wirkt (Qigong & Taijiquan Institut Chen Jumin, A-5023 Salzburg).

Lunge

Laut: "süüü", wobei das "üüü" eine Mischung aus "i", "ü" und "ö" ist (Zungenspitze-Laut). Als einziger der hier beschriebenen Laute wird nicht ein konstanter Ton gehalten, sondern mit einem ganz hohen Ton begonnen, welchen man immer tiefer sinken lässt.

Milz

Laut: "huuu", wie zB. in "Hunger". Die Hände können dabei auf Milz und Leber gelegt werden.

Herz

Laut: "keee", das "eee" wird vorne im Gaumen gebildet und ist leicht abgedeckt, wie zB. in "Danke".

Niere

Laut: "truiii", wird sehr ähnlich ausgesprochen wie das englische Wort für Baum "tree", wobei das "iii" leicht abgedeckt ist. Die Hände können dabei auf oder wenig unter die Nieren gelegt werden.

Dreifacher Erwärmer

Laut: "schi", ein helles "iii", wie zB. "Ski fahren". Er reguliert den Ausgleich zwischen oben, mitte und unten, sich während des Lautes in dies hinein fühlen.

Leber

Laut: "schüüü", wie zB. auf französisch in "Jus d'oranges". Die Hände können dabei auf Leber und Milz gelegt werden. Die Wirkung verstärkt sich, indem man grosse Augen macht.