

## Die sechs heilenden Laute Liu Zi Qi Jue

### Die Laute

1. Tschui (oder auch Chui): Kraftquellen (Ressourcen) finden (chin.: Niere)
2. Tschü (oder auch Xu): Stress ziehen lassen (chin.: Leber)
3. Ch\_Ha (oder auch Ke): Beruhigen, Ruhe finden (chin.: Herz)
4. Choo (oder Hu): Innere Verbindung, Immunfunktion, Darm (chin.: Milz)
5. Sssä (oder Si): Klarheit, Trennung: z.B. Ein- oder Ausatmen (chin.: Lunge)
6. Xi (oder Xiü): Voller Energie in der Welt stehen (chin.: 3-fach-Erwärmer)

„Die sechs heilenden Laute stellen eine traditionelle Übungsform des Qigong dar, die die klassischen Prinzipien sowohl des Daoyin – »Leiten und Dehnen« – als auch des Yangsheng, den Techniken zur Pflege des Lebens, vereint. Die erste schriftliche Erwähnung der heilenden Laute findet sich im Buch »Yangxing Yangminglu«, »Aufzeichnungen zur Ernährung der inneren Natur und Lebensverlängerung«, von Tao Hongjing (452 – 536 u. Z.). Hierin wird über eine Übungsmethode berichtet, die sechs Worte benutzt, welche unhörbar intoniert werden, um den Qi-Fluss der verschiedenen Organsysteme anzuregen. Atemübungen mit Lauten werden aber zum Beispiel auch in dem buddhistischen Werk »Tiantai Xiao-zhiguan« von Zhi Yi (538 – 597 u. Z.) beschrieben. Außerdem soll der bekannte chinesische Arzt Sun Zi Miao (581 – 682) nicht unerwähnt bleiben, der die Nutzung der heilenden Laute zur Verbesserung der Energie-Zirkulation und der Gesundheit propagierte. Die Übungsidee ist, Laute, Atem- und Körperbewegung miteinander zu verbinden.

Die Kombination verschiedener Elemente in dieser Übungsform steht vor dem Hintergrund, dass ungeachtet der landesüblichen Sprachen Seufzen, Stöhnen und Ächzen, im Sinne von Lautbildung, überregional als unbewusste, teils bewusste Ausdrucksform bei Belastungen jeglicher Art, Verletzungen oder Krankheit benutzt werden, um »innere Spannungen« zu lösen. Als Grundlage dienen die fünf Wandlungsphasen mit ihren zugeordneten Yin-Organen Leber, Herz, Milz, Lunge und Nieren sowie dem Yang-Organ Sanjiao, »Dreifacher Erwärmer«, welches aus Sicht der chinesischen Medizin die gesamte Qi-Zirkulation und den Flüssigkeitshaushalt des Körpers verbindend reguliert. Über die Lautbildungen sollen, gleich einer Stimmgabel, Vibrationen für eine gesunde Schwingung der verschiedenen Organe sorgen beziehungsweise unbalancierte Organe in bessere Schwingung versetzen.

Dieser Resonanzeffekt ist für jeden, der schon einmal intensiv gesungen hat, als ein deutliches Erlebnis fühlbar gewesen. So kann Lautbildung die Transformation von gestauter Körperenergie nachdrücklich unterstützen. Viele Kampfkunsttraditionen benutzen gezieltes »Schreien« zur Verstärkung ihrer Techniken. Dieses Prinzip findet sich auch im täglichen Leben in unserer Gesellschaft. Beim Heben und Tragen von Lasten, in und nach anstrengenden Situationen äußern sich Menschen zur körperlichen und emotionalen Balancierung frei und recht individuell. Die Palette reicht von Räuspfern, Inhalieren über Stöhnen, Summen, Pfeifen, Ächzen und Weinen bis zum Schreien, je nach Sozialisierung und Kreativität des Einzelnen.

Das Besondere der »Sechs heilenden Laute« ist deren Kombination mit einfachen Körperbewegungen, die eine Wirkung auf die einzelnen Organe haben und dadurch die Resonanzeffekte verstärken sollen. Dr. Michael Plötz (Taiji&QiGong Jour, 26.04.2004)

### Entspannt Bewegen

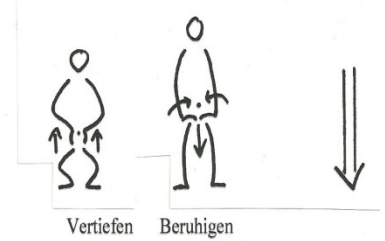
[www.medizinisches-coaching.net/artikel/bewegung/entspannt-bewegen.html](http://www.medizinisches-coaching.net/artikel/bewegung/entspannt-bewegen.html)

- Bewegungs-Methoden
- Entspannungs-Methoden
- Sich spüren
- Mini-Bewegungen
- Skripte ( Acht Brokate , Bewegungsübung , Klassische Texte)
- Stimme und Ohr - Kiemenbogen - Ohrwurm oder Wolken im Ohr?
- Töne – Obertöne – Laute

### Kontakt

- [jaeger@medizinisches-coaching.net](mailto:jaeger@medizinisches-coaching.net)
- [nathaliemoulliot@yahoo.fr](mailto:nathaliemoulliot@yahoo.fr)

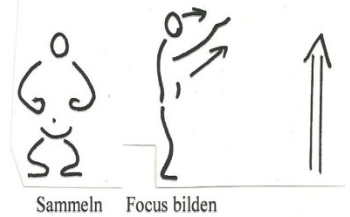
Einatmen/Sinken  
Ausatmen/Steigen



**Wasser:** Shuu-i...  
Niere - Unterbauch, Becken  
Essenz, Regeneration  
Betrachtende Stimmung,  
absichtslos, meditativ  
Unerlöst: gestresst,  
ängstlich,erschöpft

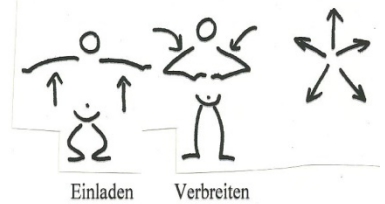
Vertiefen Beruhigen

**Holz:** Shshshü!  
Leber - Rippenbogen, Augen  
Treibende Kraft, Kreativität,  
Aktionspotential  
Aufbruchstimmung  
Unerlöst: Wütend, gestaut,  
zögerlich



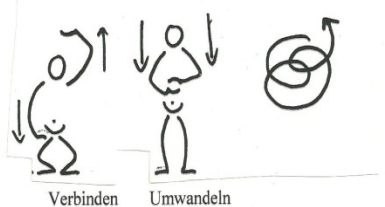
Sammeln Focus bilden

**Feuer:** Haaa...  
Herz - Brustkorb, Aura  
Strahlende Energie,  
großzügig, majestätisch  
Heiterkeit, Leichtigkeit  
Unerlöst: hysterisch,  
zappelig, nervös



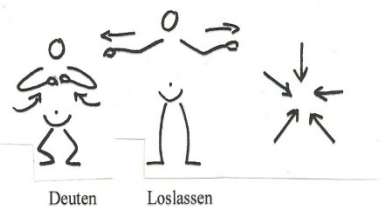
Einladen Verbreiten

**Erde:** Hhho... (offenes o)  
Milz-Pancreas - Bauchmitte  
Zentrierende,  
koordinierende Kraft  
Im Reifeprozess, Infrastruktur  
schaffen  
Unerlöst: mattig, sorgend, verklebt



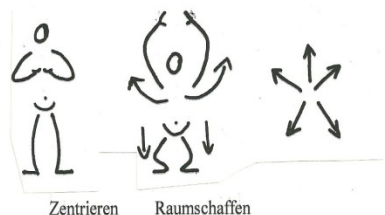
Verbinden Umwandeln

**Metall:** Sssss...ha...  
Lunge - Hals Ansatz , Arme  
Strukturierende, trennende  
klärende Qualität  
Abschiedstimmung  
Unerlöst: pingelig,  
penibel, jammern



Deuten Loslassen

Einatmen/Steigen  
Ausatmen/Sinken



**Feuer:** Chchch...iiii!  
Kreislauflauf - Oberfläche  
Energetischer Schutzschild  
Bereitschaft für das Neue  
Unerlöst: kühl,  
mistrauisch , verletzlich

Zentrieren Raumschaffen