

Übungsmerkblätter zu den 6 heiligen Lauten



Jede Übung wird sechs mal ausgeführt. Die gesamte Folge dauert ca. 20 Minuten. Vor jeder Übung und zum Abschluss wird dreimal wie folgt die **Atemregulierung** durchgeführt:

- Arme hängen seitlich
- Einatmen, Arme seitlich heben, Handfläche nach unten
- Atem halten und Hände zur Mitte führen
- Ausatmen und Arme senken, Handflächen nach unten
- Arme wieder seitlich

Übung 1 - Leber, Holz

Gut für Leber, Augen, Verdauungsprobleme,

Qi-Fluss: Von der großen Zehe (Innenkante) zum Daumen

Durchführung:

- Einatmen, Hände an der Leiste, Handflächen nach unten
- beim Ausatmen Hände vor dem Körper hoch bis zur Brust, dann rechts und links halbkreisförmig nach oben öffnen, die Ellbogen bleiben auf Brusthöhe.
- Laut: Schüüüüüüüüüü
- Einatmen: Umgekehrte Bewegung bis Hände seitlich an den Oberschenkeln liegen.

Zwischenbewegung: Hände auf den Unterbauch, einmal tief durchatmen.

Atemregulierung

Übung 2 - Herz, Feuer

Gut für: Herz, Kreislauf, Schlafstörungen, Blutdruck, Antriebsschwäche,

Qi-Fluss: Große Zehe (Außenseite) zum kleinen Finger

Durchführung:

- Hände auf Leiste, Handflächen nach oben
- beim Ausatmen Hände heben, vor der Brust nach oben drehen, weiter hoch, seitlich nach Außen
Bei hohem Blutdruck auf Brusthöhe bleiben!
- Laut: Koooooooooo (Zunge am Gaumen)
- Einatmen: Hände einwärts drehen, Handkanten zusammenführen senken bis zur Brust. Dann auf dem Körper nach unten streichen, Daumen zusammen, Finger nach unten. Am Schluss die Arme seitlich hängen lassen.

Zwischenbewegung: Hände auf den Unterbauch, einmal tief durchatmen.

Atemregulierung

Übung 3 - Milz, Erde

Gut für: Blutdruck, Körperflüssigkeiten, Schlafstörungen, neurologische Probleme, Übergewicht, Qi-Fluss: Große Zehe (Innenseite) bis kleiner Finger (= wie beim Herz)
Durchführung:

- Beginn wie die Herzübung. Vor der Brust Hände nach außen drehen, rechte Hand hoch, linke Hand nach unten. Bei der nächsten Atmung umgekehrt.
- Laut: Hoooooooooooo (Mund rund)
- Einatmen: Hände nach innen drehen, vor der Brust zusammenführen, Handflächen nach unten, Fingerspitzen berühren sich, Hände nach unten führen, Arme seitlich hängen lassen.

Zwischenbewegung: Hände auf den Unterbauch, einmal tief durchatmen.

Atemregulierung

Übung 4 - Lunge, Metall

Gut für: Atmung, Qi-Fluss, Asthma, Allergien

Qi-Fluss: Wie beim Holz – Große Zehe (Außenkante) bis zum Daumen.

Durchführung:

- Hände an Leiste, Handflächen nach oben, Hände heben bis zur Brust, dann nach außen drehen und Faust ballen. Hände auf Brusthöhe ruckartig nach außen strecken, dabei die Arme und Finger strecken.
- Ton: Schhhhhhha !
- Einatmen: Arme seitlich senken

Zwischenbewegung: Hände auf den Unterbauch, einmal tief durchatmen.

Atemregulierung

Übung 5 - Niere, Wasser

Gut für: Niere, Blase, Fruchtbarkeit, Immunsystem, Ischias, Lumbalgie

Qi-Fluss: Fußsohle bis Mittelfinger

Durchführung:

- Fäuste ballen und 3 – 5 mal mit den Knöcheln neben der Wirbelsäule über die Muskeln reiben. Bis hier ohne Ton! Hände öffnen, unter Achseln durchziehen, Armen nach vorne strecken (Handflächen nach unten) und etwas in die Knie gehen.
- Ton: Koiiiiii dabei Oberlippe über Unterlippe
- Einatmen: Armen sinken lassen. Danach erst aufrichten.

Zwischenbewegung: Hände auf den Unterbauch, einmal tief durchatmen.

Atemregulierung

Übung 6 - 3-facher Erwärmer

Gut für: Gesamtausgleich, Körperflüssigkeiten, Ödeme, Harnwegsinfekte

Qi-Fluss: 4. Zehe außen bis zum Ringfinger

Durchführung:

- Ausatmung wie beim Herz:
- Hände auf Leiste, Handflächen nach oben
- beim Ausatmen Hände heben, vor der Brust nach oben drehen, weiter hoch, seitlich nach Außen
Bei hohem Blutdruck auf Brusthöhe bleiben!
- Ton: tschiiiiii
- Einatmen: Handflächen nach innen drehen, Hände an Kopf abwärts streichen, seitlich an Rumpf weiter, Finger nach unten drehen und nach unten streichen.

Atemregulierung