



Heilender Laut für Lunge und Dickdarm

Element: Metall **Jahreszeit:** Herbst **Farbe:** Weiß (oder grau oder silber)

Bewegung: Die Beine locker nebeneinander stellen. Tief einatmen und dabei die Arme mit den Handflächen nach oben zeigend bis auf Höhe des Brustkorbs heben. Die Arme bis über den Kopf heben, Handflächen nach oben zeigend, Ellenbogen bleiben gerundet, die Schultern tief. Ohne Anspannung im Nacken nach oben schauen. Spannung spürbar von den Handwurzeln über die Unterarme bis in die Schultern. Lunge und Brust werden spürbar geöffnet.

Laut: sssss (Kiefer geschlossen, Zähne berühren sich leicht. Ohne Stimmeinsatz.

Vorstellung: Mit dem Ausatmen werden

- Feuchte und kranke Energie
- Verbrauchte Luft
- Trauer, Kummer, Depression

aus den Lungenbläschen gepresst.



Ruhephase: Die Arme wieder runternehmen, Hände entspannen. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Atme tief in den Brustraum und spüre, wie mit jedem Einatmen weißes Licht in die Lungen und den Brustraum strömt. Mit dem weißen Licht strömen Mut, Rechtschaffenheit und Zuversicht ein. Mit geschlossenen Augen normal atmen und dir vorstellen, dass der Laut immer noch erzeugt wird. Stell Dir Deine Lunge vor, betrachte sie liebevoll und bedanke Dich bei Ihr, dass sie seit vielen Jahren zuverlässig Dein Blut mit Sauerstoff anreichert und dir somit Atem-Qi und frische Energie liefert. Achte auf die Empfindungen und auf den Austausch von verbrauchter, heißer Energie gegen frische, kühle Energie.

Wiederholungen: 3-6mal. Bei Atemwegsproblemen, Depressionen, Kummer, Problemen loszulassen oder Verdauungsbeschwerden 9-36 mal.