



Heilender Laut für Niere und Blase

Element: Wasser **Jahreszeit:** Winter **Farbe:** Blau

Bewegung: Die Beine schließen, so dass sich die Knöchel und die Knie berühren. Tief einatmen und dann vorbeugen. Mit den Fingern der rechten Hand das Handgelenk der rechten Hand umschließen, die Hände um die Knie legen und die Arme so spannen, dass im Lendenwirbelbereich ein leichter Zug zu spüren ist. Bauchdecke zwischen Brustbein und Nabel nach hinten zur Wirbelsäule ziehen. Ohne Anspannung im Nacken nach oben schauen.

Laut: mit gerundeten Lippen eine Kerze ausblasen

Vorstellung: Mit dem Ausatmen werden

- Überschüssige Hitze
- Feuchte und kranke Energie
- Kälte
- Und Furcht

aus der Hülle der Nieren gepresst.

Ruhephase: Wieder aufrichten. Die Beine wieder etwas auseinanderstellen. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Atme in den unteren Rückenbereich und stell dir vor, wie mit dem Atem blaues Licht in deine Nieren strömt und mit ihm Sorglosigkeit und Sanftheit. Mit geschlossenen Augen normal atmen und dir vorstellen, dass der Laut immer noch erzeugt wird. Stell Dir Deine Niere vor, betrachte sie liebevoll und bedanke Dich bei Ihr, dass sie seit vielen Jahren zuverlässig Deinen Körper entgiftet.

Wiederholungen: 3-6mal. Bei Rückenschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Ohrensausen oder zur Entgiftung 9-36mal.