



Fünf-Elemente Lautbalance

als Selbsthilfe

*Text: Marian Russell
mit deutscher Übersetzung
von Barbara Mayer*

Ein Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung: Vergangenen Winter hatte ich zweieinhalb Monate mit einer Erkältung und heftigem Husten zu kämpfen und es wollte einfach nicht besser werden. Eines Sonntags, als ich allein zu Hause war, fühlte ich mich plötzlich inspiriert, die *Fünf-Elemente Lautbalance* an mir selbst auszuprobieren in der Hoffnung, meine Körperspannung und den emotionalen Stress bezüglich meines Gefühles, nicht 100%ig gesund zu sein, endlich abzubauen.

Ich zog an meinen Ohren, massierte die neurolymphatische Massagepunkte (NLMP) für das Zentralgefäß und das Gouverneursgefäß und kreiste anschließend durch die verschiedenen Laute im Verlauf des Sheng- und des Ko-Zyklus wie unten beschrieben. Ich fand heraus, dass mir das Stöhnen, das dem Wasserelement zugeordnet ist, am meisten im Bezug auf mein Thema zusagte, also begann ich mit diesem Laut. Für das Schreien und Singen benutzte ich Texte wie „Das reicht mir jetzt! Ich will wirklich gesund sein! Ich bin völlig gesund!“ Es fiel mir leicht laut zu sein, weil niemand zuhause war, der sich durch diesen ungewöhnlichen Lärm hätte gestört fühlen können.

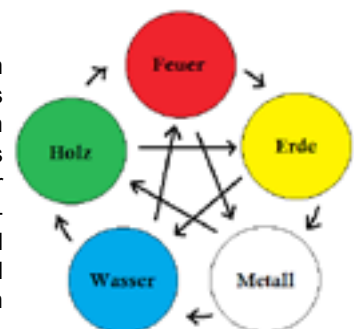
Nachdem ich alle Laute durchgearbeitet hatte, wie unten beschrieben, konnte ich spüren, wie die Energie in meinem Körper fließt. Ich fühlte mich vom Kopf bis zu den Zehen aufgeladen!

Mir ging es viel besser als vor der Balance und auch besser als in den letzten Wochen. Der Druck in meinen Nebenhöhlen und in meinen Lungen ließ nach und die größte Wirkung entfaltete sich innerhalb der folgenden Woche, als der Husten und die Erkältung sich verabschiedeten.

Ich wiederholte diese Balance nach einigen Wochen, als ich wieder mal allein zu Hause war. Ich wollte meine Kopfschmerzen loswerden. Diesmal begann ich mit dem Erdelement und dem Singen. Zuerst hatte ich den Eindruck, dass durch die Geräusche die Kopfschmerzen intensiver würden, aber am Ende der Balance waren sie verschwunden!

Erklärung zu o.a. Erfahrung:

In Touch for Health lernen wir vom Gesetz der Fünf Elemente, das aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammt, und wie dieses Gesetz anzuwenden ist um unser Energiesystem im Körper zu balancieren. Die Fünf Elemente sind Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz und diese werden graphisch wie nebenstehend dargestellt.



Es gibt zwei Hauptgesetze, die den Energiefluß zwischen den Elementen bestimmen: Das Stärkungsgesetz (Sheng-Zyklus) und das Stabilisierungs- oder Kontrollgesetz (Ko-Zyklus). Der Sheng-Zyklus ist im obigen Bild durch die äußeren Pfeile dargestellt, der Ko-Zyklus durch die inneren Pfeile. Das Stärkungsgesetz besagt, dass Feuer Erde stärkt, Erde stärkt Metall, Metall stärkt Wasser, Wasser stärkt Holz und Holz stärkt Feuer. Das Stabilisierungsgesetz besagt, dass Feuer Metall kontrolliert, Metall kontrolliert Holz, Holz kontrolliert Erde, Erde kontrolliert Wasser und Wasser kontrolliert Feuer.

Jedem Element ist eine Farbe, eine Emotion, eine Jahreszeit, ein Geruch, ein Geschmack und ein Laut zugeordnet. Eine der Balancen in TfH ist die Fünf-Elemente-Laut-Balance. Dabei wird im Zuge einer TfH-Sitzung anhand des Muskeltests festgestellt, welcher der Fünf-Elemente-Laute die Balance im Energiesystem des Klienten wieder herstellen kann. Das sind die Laute der Fünf Elemente:

FEUER	ERDE	METALL	WASSER	HOLZ
lachen	singen	weinen klagen	stöhnen seufzen	schreien rufen

Fünf-Elemente Lautbalance als Selbstbalance

Dauer: 10 - 15 Minuten

1. Ziehe an deinen beiden Ohrmuschelränder (Denkmütze) mehrmals kräftig nach außen.

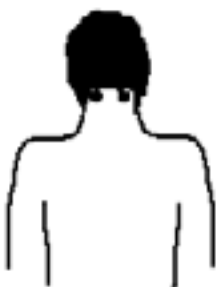


2. Massiere die neurolymphatische Massagepunkte (NLMP) für das Zentralgefäß und das Gouverneursgefäß:

Zentralgefäß



Gouverneursgefäß



3. Beginne mit dem Fünf Elemente Laut, der sich für dich im Moment am besten anfühlt und mache ihn so lange, bis du das Gefühl hast, dass es genug ist. Leg so viel Gefühl wie möglich in den Laut hinein und nimm deine Empfindungen dabei wahr.

4. Geh im Sheng-Zyklus weiter und mach den Laut für das folgende Element bis du das Gefühl hast, dass es ist genug ist. Leg wieder so viel Gefühl wie möglich in den Laut hinein und nimm deine Empfindungen dabei wahr.

Fahre auf diese Weise fort, bis du das Element erreicht hast, mit dem du begonnen hast und mache nun noch einmal den Laut, mit dem du ursprünglich angefangen hast, und zwar mit so viel Gefühl wie möglich und beobachte wieder die Veränderungen und Empfindungen in deinem Körper während du "tönst".

5. Geh nun im Ko-Zyklus weiter und mache die Laute zu den einzelnen Elementen bis du das Gefühl hast, dass es genug ist. Leg wieder so viel Gefühl wie möglich in den Laut hinein und nimm deine Empfindungen dabei wahr. Fahre auf diese Weise fort bis du das Element erreicht hast, mit dem du begonnen hast, und mache nun noch einmal den Laut, mit dem du angefangen hast, mit so viel Gefühl wie möglich und beobachte wieder die Veränderungen und Empfindungen in deinem Körper während du "tönst".

6. Nimm nun bewusst wahr, wie du dich in Deinem Körper fühlst. Es sollte eine deutliche Veränderung deines Energielevels fühlbar sein, eine Verminderung von allgemeinem Stressempfinden und eine signifikante Reduzierung von negativen Gefühlen, die du vor dem Beginn der Balance empfunden hast.



Marian Russell
Kinesiologin
Touch for Health Instructor

Kontakt:
Propst Wittola-Strasse 28a
2301 Probstdorf
Tel.: 02215 / 3178
E-Mail: marian@russell.at

„Unsere KinesiologInnen sind Profis.“



Vertrauen
Qualität
Sicherheit

zertifizierte
Aus- und
Weiterbildungen

Im Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie finden Sie professionelle KinesiologInnen zur Unterstützung auf Ihrem Lebensweg, zur Realisierung Ihrer Ziele in Schule, Beruf, Alltag und Sport.

Alle Kontaktdaten von unseren Mitgliedern und Infos zu zertifizierten Aus- und Weiterbildungen finden Sie auf:

www.kinesiologie-oebk.at

