

Sechs heilende Laute

Leberlaut – dritter heilender Laut

1. Holz, Frühling, Feuchtigkeit, grün, sauer, Sehkraft, Augen, Galle, Wut Aggression, Freundlichkeit, Vergebung
2. Atmen Sie langsam und tief ein und achten auf Ihre Leber, bringen Sie die Arme seitlich hoch über den Kopf – verschrenken die Hände ineinander, strecken und lehnen sich zur linken Seite, atmen Sie ganz langsam dunkle, schmutzige Farbe aus, überschüssige Hitze, Wut, Aggression mit dem Laut Schhhhhhh
3. Atmen Sie helle, grüne Energie ein und wandeln sie um in Freundlichkeit, trennen Sie die Hände wieder und legen sie auf die Leber, dann wieder auf die Oberschenkel mit den Handflächen nach oben –schließen Sie die Augen, lächeln Sie hinunter zur Leber, spüren Sie wie sich Freundlichkeit in Ihren Nieren ausbreitet (3 -6mal)

Herzlaut – vierter Herzlaut

1. Feuer, Sommer, warm, rot, bitter, Sprache, Zunge, Dnndarm, Grausamkeit, Hass, Freude, Grauen, Respekt, Liebe
2. Atmen Sie langsam und tief ein und achten auf Ihr Herz, bringen Sie die Arme seitlich und über den Kopf, verschrenken die Hände ineinander, strecken und lehnen sich zur rechten Seite, atmen Sie ganz langsam dunkle, schmutzige Farbe aus, überschüssige Hitze, Grausamkeit, Hass mit dem Herzlaut Haaaaaaaaa
3. Atmen Sie helle rote Energie ein und transformieren Sie in Freude, Liebe und Respekt, lösen Sie die Hände, legen Sie sie auf das Herz, dann auf die Oberschenkel Handflächen nach oben – schließen Sie die Augen und lächeln ins Herz und fühlen Freude, Liebe, Glück, Geduld und Respekt in sich anwachsen /3-6mal)