

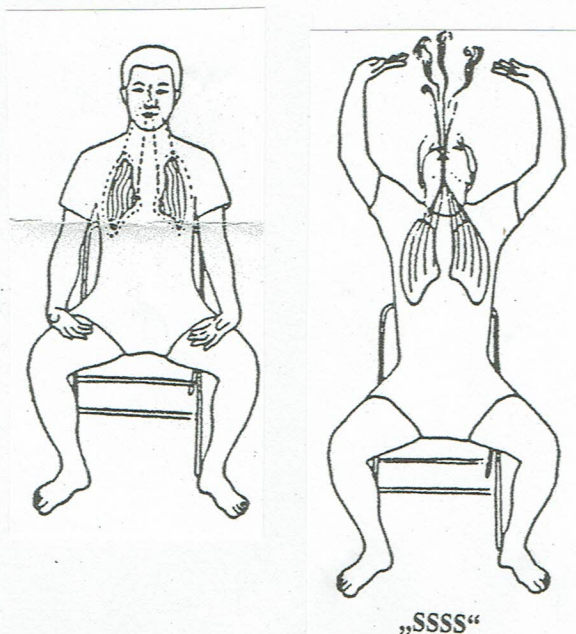
## Die heilenden Laute – 3 Atem-Übungen aus dem TAO-Yoga des Heilens

Eine gute, angenehme, aufrechte Sitzhaltung auf einen Stuhl ist wichtig für die Atemübungen. Beide Füße satt auf dem Boden, ein angenehmer Spielraum in den Kniekehlen. Sich Zeit lassen, 2-3 oder mehr Atemzüge Ruhen zwischen den Wiederholungen ist gut für die Organe. Übe mit einem Lächeln. Schenke es Dir und Deinen Organen.

### Lungen-Atmung

heilender Laut: SSSSSS

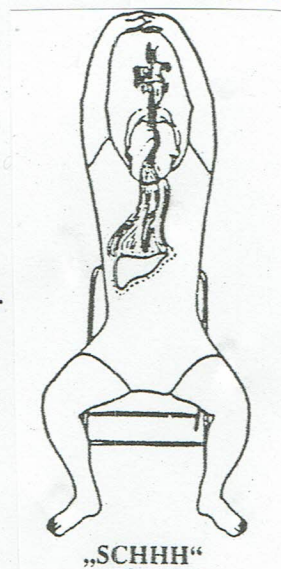
Nimm eine aufrechte Sitzhaltung ein.  
Lege die Handrücken auf die Oberschenkel.  
Einatmend hebe beide Arme vor dem Körper nach oben.  
Folge den Händen mit dem Blick. Auf Augenhöhe beginne die Handflächen nach oben zur Decke zu drehen. Hebe die Hände über den Kopf und blicke zur Decke. Dabei lass die Ellbogen rund und zur Seite gestreckt. Während du nach oben drückst, atme den Laut „SSSS“ ohne Stimmeinsatz – leise- aus. Wenn du vollständig ausgeatmet hast, bringe die Arme zurück, lege die Handrücken auf die Oberschenkel. Schließe die Augen und spüre zu den Lungen. Sie freut sich auch über ein Lächeln. 3 – 6 x wiederholen



### Leber-Atmung

heilender Laut: „Schhhhh“

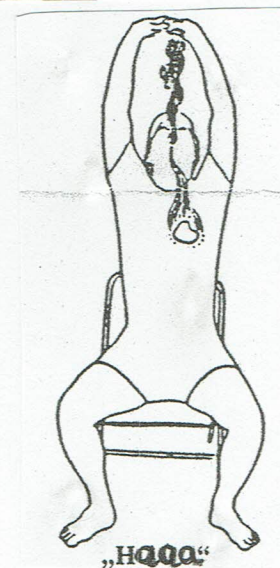
Einatmend strecke die Arme zur Seite mit den Handflächen nach oben. Schau zur Decke. Bringe die Arme nach oben über den Kopf. Verschränke die Finger ineinander. Drehe beide Hände über den Kopf zur Decke. Deine Augen sind weit geöffnet. Atme langsam und leise auf den Laut „Schhhh“ aus. Nach vollständiger Ausatmung bringe die Hände seitlich wieder zurück, lege die Handrücken auf die Oberschenkel. Spüre zur Leber, lächle ihr zu. 3-6 x wiederholen



### Herz-Atmung

heilender Laut: „Haaaa“

Die Herz-Atmung wird genauso wie die Leber-Atmung ausgeführt, jedoch mit dem Herz-Laut „Haaa“. 3-6 x wiederholen  
Auch Dein Herz freut sich über Dein Lächeln.



aus dem Buch von Mantak Chia „TAO Yoga des Heilens“