

A HAT GYÓGYÍTÓ HANG GYAKORLAT

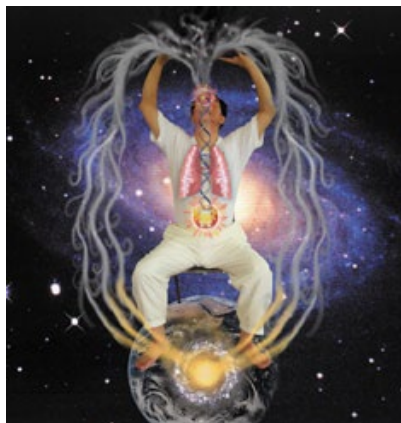
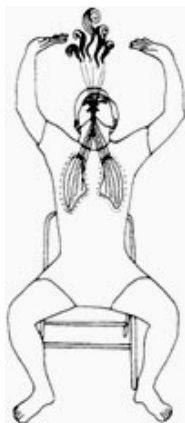
(Ősi kelet-ázsiai gyakorlatok, Mantak Chia tanításai után)

Kezdő pozíció

Ülj le egy székre, közel a szék ülőkéjének a széléhez, hogy a támlája ne érje a hátad. Helyezd a lábaid csípőszélességben, talpak a padlón. A hát egyenes, a vállak ellazultak, a mellkas is feszültségtől mentes. Nyitott szemekkel a kezek a combokon pihennek, tenyérrel felfelé.

I. Tüdő gyakorlat: Az első gyógyító hang

1. Fordítsd most figyelmedet a tüdőre. Lélegezz be mélyen és kövesd a tekinteteddel a karjaid, ahogy a térdedről a szemed elé emeled őket, befele néző tenyerekkel. Amikor a kezek szemmagasságban vannak, fordítsd tenyereidet kifelé, majd felfelé, és emeld a karokat a fejed fölé. A könyökeid tartsd kissé behajlítva. Érezd, ahogy az izmok megfeszülnek a csuklótól az alkar mentén a könyékig, majd tovább a felkarokon át a vállakig. A tüdő és a mellkas szabaddá, a légzés könnyebbé válik.



1. ábra – Tüdőhang pozíció

2. Húzd kissé hátra a száj sarkait, mintha mosolyogni készülnél, és ahogy kilélegzel, mondd ki a "Sz-sz-sz-sz-sz-sz-sz" hangot, lassan és egyenletesen, egy lélegzetvételre. Amikor befejezted a kilégzést, (minden erőlködés nélkül), fordítsd lefele a tenyereket, hunyd be a szemed, engedd le a vállakat, és a karokat, kezeidet helyezd vissza az öledbe, tenyérrel felfelé.

3. Ismételd meg a gyakorlatot 3-6-szor. Megfázás, influenza, nyálkahártya, fogfájás, dohányzás, asztma, tüdőtágulás, depresszió, vagy a tüdő méregtelenítése esetén megismételheted 9-, 12-, 18-, 24-, vagy 36-szor is.

Megjegyzés

- Amikor *belélegzel*, képzel el, lásd és érezd, hogy *tiszta fehér fény* és az *igazlelkűség, valamint a tisztesség erényei* lépnek be a tüdődbe és feltöltik azt.
- *Kilégzéskor* távolítsd el a tüdőből minden *szomorúságot, bánatot és gyászt*.

4. Ezután csukott szemmel lélegezz a megszokott ritmusodban és gondolatban küldj mosolyt a tüdődhöz. Képzeld el, hogy még folytatod kimondani a tüdő hangot. Tovább is végezd a fehér fény, az igazlelkűség és a tisztesség belégzését a tüdőbe, valamint a szomorúság, bánat és a gyász kilégzését.

Figyelj az érzéseidre. Érezd, ahogy a hűvös, friss energia beáramlik a tüdőbe, és kiszorítja onnét a forró, sötét hulladékenergiát.

5. A Tüdő gyógyító hangja segíthet megszüntetni a lámpalázat, ha több ember előtt kell beszélned. Mond ki a hangot többször, kézmozdulatok nélkül, amikor úgy érzed, hogy ideges vagy. Ez segít megnyugodni. A szívhang és a belső mosoly akkor is segít, ha a tüdőhang nem elegendő a megnyugtathoz.

II. Vese gyakorlat: A második gyógyító hang

1. Fordítsd most figyelmedet a vesékre. Üljj úgy, hogy a bokáid és a térded összeérjenek. Véggy egy mély lélegzetet, miközben hajolj előre kissé, kulcsold össze az ujjaidat a térd körül és húzd vissza a karokat. Egyenes karral érezd a feszülést hátul, ott, ahol a vesék vannak; nézz felfelé, és erőlködés nélkül dönts hátra a fejed.



2. ábra – A vese hangjának pozíciója

2. Kilégzéskor kerekített ajkakkal mondd ki a vese hangot, úgy, mintha gyertyát fújnál el: „Húúúúúú”. Ezzel egy időben a has középső részét, a szegycsont és a köldök között préseld hátra, a gerinc felé.

3. Amikor teljesen kilélegeztél, ül vissza a kiinduló helyzetbe, a lábak csípő szélességben, kezek a combon és a tenyerek felfele néznek.

4. Ismételd ezt meg 3-6-szor. Hátfájás, fáradtság, szédülés, fülzúgás vagy a vese méregtelenítése esetén ismételd meg az eljárást többször, 9-36-szor.

Megjegyzés

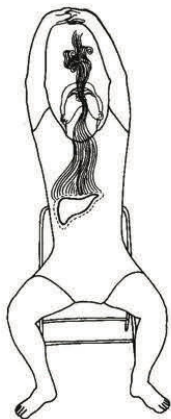
- Amikor *belélegzel*, képzelj el, hogy *fénylő, sötétkék energiát* lélegzel be a vesékbe; lásd és érezd, ahogy a *gyengédség erénye* behatol a vesékbe.
- Amikor *kilélegzel*, képzelj el, hogy a *félelem* érzése teljesen kiszorul a vesékből, még a vese körüli membránból is.

5. Hunyd be a szemed és lélegezz természetesen. Küldj mosolyt a vesékhez és képzelj el, hogy még mindig kimondod a vese hangot. Folytasd a kék fény, valamint a gyengédség belégzését és a félelem kilégzését.

Figyelj az érzéseidre. Vedd észre az energia cserét a vesék, a kezek, lábak és a fej körül.

III. Máj gyakorlat: A harmadik gyógyító hang

1. Fordítsd most figyelmedet a májra és érezd a kapcsolatot a szem és a máj között. Emeld oldaltartásba a karokat, a tenyerek felfele néznek. Végy egy mély lélegzetet, miközben lassan felemeled a karokat a fej fölé, kulcsold össze az ujjakat, fordítsd a tenyereket az ég fele, miközben dőlj kissé balra. Kövesd a mozdulatot a szemeddel.



3. ábra - A máj hangjának pozíciója

2. Kilégzéskor mondd ki a "Shhhhhh" hangot. Képzelj el és érezd, mintha egy zacskó venné körül a májat, és azt kissé összepréselve kiűzi a felesleges hőt és a harag érzését.

3. Kilégzés után nyisd szét az ujjakat és a vállak leengedésével engedd le a karokat oldalra, majd a kezeket helyezd a combokra, a tenyerek felfele néznek.

4. Ismételd meg a gyakorlatot 3-6-szor. Harag, vörös és könnyező szem, savanyú vagy keserű íz, valamint a máj méregtelenítése esetén ismételd meg 9-36-szor.

A harag kontrolálásával kapcsolatban egy taoista axióma (alapelv) ezt mondja:
„Ha 30-szor elvégezted a Máj hangot és még mindig dühös vagy az illetőre, akkor jogod van őt megütni.”

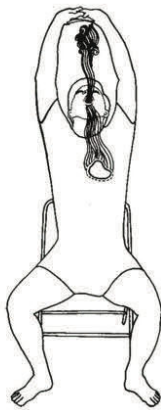
Megjegyzés

- *Belégzéskor* képzelj el és érezd, hogy fényes, zöld energiát és a kedvesség erényét lélegzed be a májba.
- *Amikor kilélegzel*, lásd és érezd, hogy a harag, és az összes haragos, indulatos érzések elhagyják a májat.

5. Hunyd be a szemed és lélegezz természetesen. Mosolyogj rá a májra és gondolatban még tovább kimondod a máj hangját. Folytasd a zöld fény és a kedvesség belégzését is a májba, valamint a harag kilégzését. Légy tudatában az érzéseidnek. Érezd az energiacserét.

IV. Szív gyakorlat: A negyedik gyógyító hang

1. Fordítsd most figyelmed a szívre, és érezd a kapcsolatot a nyelv és a szív között. Emeld oldaltartásba a karokat, a tenyerek felfele néznek. Végy egy mély lélegzetet, miközben lassan felemeled a karokat a fej fölé, kulcsold össze az ujjakat, fordítsd a tenyereket az ég fele, miközben dőlj kissé jobbra. Kövesd a mozdulatot a szemeddel.



4. ábra – A szívhang pozíciója

2. Kilégzéskor kerekített ajkakkal mondd ki a szív hangot: "Hawwwwww". Közben képzelj el és lásd, amint a szívburok hő bocsát ki, és megszabadul a türelmetlenség, az arrogancia és a kapkodás érzéseitől.

3. Kilégzés után nyisd szét az ujjakat, és a vállak leengedésével engeddd le a karokat oldalra, majd a kezeket helyezd a combokra, a tenyerek felfele néznek.

4. Ismételd meg a gyakorlatot 3-6-szor. Torokfájás, ajak herpesz, duzzadt íny vagy nyelv, szívbetegségek, szívfájdalmak, izgágaság, rosszkedv, és a szív méregtelenítése esetén a gyakorlat megismételhető 9-36-szor.

Megjegyzés.

- Amikor *belélegzel*, képzelj el, hogy *fényes piros energiát*, valamint az *öröm, a becsületesség, az őszinteség, a tisztelet és a szeretet erényeit* lélegzed be a szívedbe.
- Amint *kilélegzel*, a *türelmetlenség, a kapkodás, az arrogancia és a kegyetlenség* érzései elhagyják a szívet.

5. Hunyd be a szemed és lélegezz természetesen. Mosolyogj rá a szívre és gondolatban még tovább kimondod a szív hangját. Folytasd a piros fény és az öröm, a becsületesség, az őszinteség, a tisztelet és a szeretet erényeinek belégzését a szívbe. Lélegezd ki a türelmetlenséget, a kapkodást, az arroganciát és a kegyetlenség érzéseit. Légy tudatában az érzéseidnek. Érezd az energiacserét.

V. Lépgyakorlat: Az ötödik gyógyító hang

1. Fordítsd most figyelmed a lépre. Érezd a száj és a lép kapcsolatát. Végy egy mély lélegzetet, miközben a mutatóujjaid helyezd a szegycsont aljára, kissé a bal felére, és a többi ujjat gyengéden nyomd befele a szegycsont mentén, miközben a hát középső részét kissé nyomd hátrafele.



5. ábra - A léphang pozíciója

2. Kilégzéskor mondd ki a "Khoooooo" lép hangot, amit a hangszálakban, a torokban érezhetsz.

3. Lassan engedd le a kezeket az öledbe, tenyérrel felfelé.

4. Ismételd meg a gyakorlatot 3-6-szor. Emésztési zavarok, hányinger, hasmenés és a lép méregtelenítése esetén a gyakorlat megismételhető 9-36-szor. Ez a hang a többi hanggal együtt használva hatékonyabb és egészségesebb, mint az antacidok használata.

Megjegyzés

- Amikor *belélegzel*, képzel el, hogy *fényes, sárga energiát*, valamint a *tisztesség és az együttérzés* erényeit lélegzed be a lépbe.
- Amikor *kilélegzel*, érezd, hogy kipréselsz minden *felesleges hőt, nedvességet és nyirkosságot*, valamint az *aggodalom és a szánalom* érzését a lépből.

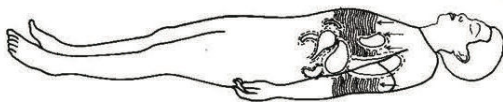
5. Hunyd be a szemed és lélegezz természetesen. Mosolyogj rá a lépre és gondolatban még mindig kimondod a lép hangját. Folytasd a sárga fény, valamint a tisztesség és az együttérzés, a koncentráció és a zene erényeinek belégzését a lépbe. Lélegezd ki a felesleges nedvességet, az aggodalom és a szánalom érzését onnét. Légy tudatában az érzéseidnek. Érezd az energiacserét.

VI. Hármás Melegítő gyakorlat: A hatodik gyógyító hang

A Hármás Melegítő a test három energiaközpontját foglalja magába:

- A *felső szint*, amelyhez az agy, a szív és a tüdő tartozik - **Forró**.
- A *középső szint*, amelyhez a máj, a vese, a gyomor, a hasnyálmirigy és a lép tartozik - **Meleg**.
- Az *alsó szint*, amelyhez a vastag- és a vékonybél, a húgyhólyag és a nemi szervek tartoznak - **Hűvös**.

A Hármás Melegítő kiegyensúlyozza a három szint hőmérsékletét azáltal, hogy a meleg energiát az alsó központba, a hideg energiát pedig a felső központba juttatja az emésztőrendszeren keresztül. Ez mély, pihentető alvást idéz elő. Számos embernek sikerült megtörnie az altatóktól régóta fennálló függőségét ennek a hangnak a gyakorlásával. Nagyon hatékony a stressz oldásában is.



6. ábra - A Hármás Melegítő hang pozíciója

1. Feküdj hanyatt. Tégy egy párnát a térdeid alá, ha fájdalmat érzel a hát vagy a deréktáj részen.
2. Hunyd be a szemed, és végy egy mély lélegzetet, érezd, hogy a gyomor és a mellkas kitágul.

3. Kilégzéskor mondd ki a "Heeeee" hangot és képzelj el, hogy egy henger kinyomja, kipréseli a levegőt, a mellkas felső részétől kezdve a has aljáig. Képzelj el, hogy a mellkas és a has olyan lapos, mint egy papírlap, érezd magad könnyűnek és üresnek. Pihenj, természetes légzéssel.

4. Ismételd meg a gyakorlatot 3-6-szor, vagy többször is, ha még mindig ébren vagy. A Hármás Melegítő hang elalvás nélkül is használható relaxációra oldalt fekve vagy széken ülve.

RÖVID ÖSSZEFOGLALÓ

1. TÜDŐ HANG

Érzés: Visszahúzóadás

Kapcsolódó szerv: Vastagbél

Elem: Fém

Szín: Fehér

Szerzett érzelmek: Bánat, Szomorúság, Depresszió

Erény: Bátorság, Igazságosság

Hang: "Sz-sz-sz-sz-sz-sz" (nyelv a fogak mögött)

2. VESE HANG

Érzés: Befelé forduló

Kapcsolódó szerv: Húgyhólyag

Elem: Víz

Szín: Fekete vagy Sötétkék

Szerzett érzelmek: Félelem

Erény: Szelídség, Gyengédség

Hang: "Huuuuu" (az ajkakon keresztül, mintha gyertyát fújnánk el)

3. MÁJ HANG

Érzés: Generáló

Kapcsolódó szerv: Epehólyag

Elem: Fa

Szín: Zöld

Szerzett érzelmek: Harag

Erény: Kedvesség

Hang: "Shhhh" (a szájpadról közeli nyelvállás)

4. SZÍV HANG

Érzés: Sugárzó

Kapcsolódó szerv: Vékonybél

Elem: Tűz

Szín: Piros

Szerzett érzelmek: Türelmetlenség, Sietség, Arrogancia, Kegyetlenség

Erény: Öröm, Becsület, Tisztelet, Szeretet

Hang: "Hawwww" (tátott száj)

5. LÉP HANG

Érzés: Stabilizáló

Kapcsolódó szerv: Hasnyálmirigy, Gyomor

Elem: Föld

Szín: Sárga

Erény: Tisztesség, Nyitottság

Hang: "Khooooo" (torokból - gutturáli)

6. HÁRMAS MELEGÍTŐ HANG

A hármás melegítő a test három energiaközpontjára utal.

Felső – (agy, szív és tüdő) - **Forró**

Középső – (máj, vese, gyomor, hasnyálmirigy és lép) - **Meleg**

Alsó – (Vastag- és Vékonybél és Nemi szervek) - **Cool**

Hang: "Heeeeeee"