

De '6 Helende Klanken'.

Duizenden jaren geleden ontdekten de Taoïtische meesters, dat ieder orgaan verbonden is met een bepaalde klank, kleur en kwaliteit van energie. Bij de Helende Klanken maken wij van deze kennis gebruik.

Emotionele problemen, teveel stress, ongezonde leefwijze, slechte voeding en vervuiling van de leefruimte veroorzaken stagnatie en oververhitting in de interne organen. Hierdoor raken ze uit balans en blokkeert de energiestroom; eerst in de organen en uiteindelijk in het hele lichaam.

De 6 Helende Klanken en de daarbij horende houdingen en gebaren helpen je om de organen te koelen en te ontgiften. De klanken herstellen ook de energiestroom in de organen en lichaam en verhogen daarmee je gezondheid en je vitaliteit.

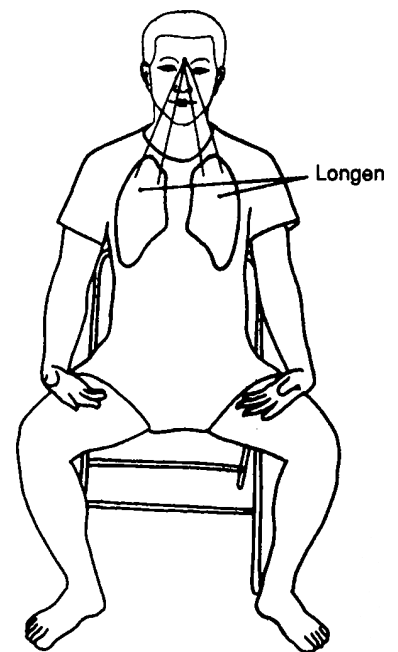
Bovendien zorgen de klanken ervoor dat de emoties, die volgens de Taoïsten verbonden zijn met de organen, in balans komen, waardoor je kalm en rustig wordt.

De oefening:

De klanken worden meestal gedaan in een vaste volgorde die de seizoenen volgt: Longklank (herfst), nier-klank (winter), lever-klank (lente), hart-klank (zomer) en milt-klank (nazomer). Het Drievoudige Verwarmer-geluid is als enigste klank niet direct verbonden aan een orgaan. Deze klank wordt als afsluitende, centrerende en tot rust brengende klank gedaan. Vooral s'avonds voor het slapen gaan zijn de klanken een hele goede oefening. Doe elke klank dan 3 keer.

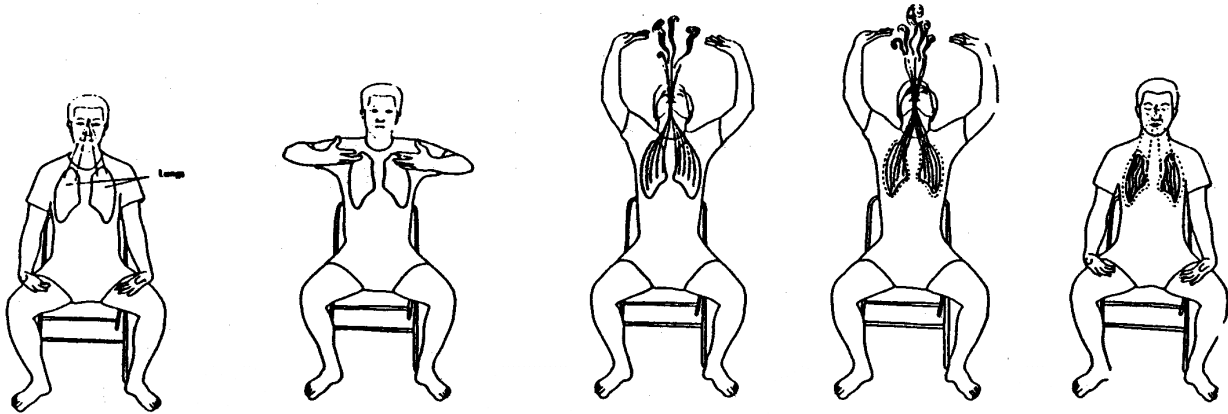
Je kunt de klanken ook heel goed apart doen. Bijvoorbeeld om een zwak orgaan te sterken. Doe een klank dan bijvoorbeeld 9 of 18 keer. Nooit meer dan 36 keer op een dag (dan 'overprikkel' je een orgaan).

Als oefening bestaan de Helende Klanken niet alleen uit een klank (een zg. 'sub-vocaal' geluid, dat gemaakt wordt zonder gebruik te maken van de stembanden), maar ook uit een houding en een gebaar. Daarnaast richt je je 'I' op het betreffende orgaan en de erbij horende aspecten van het element dat bij het orgaan waar je mee werkt, hoort.



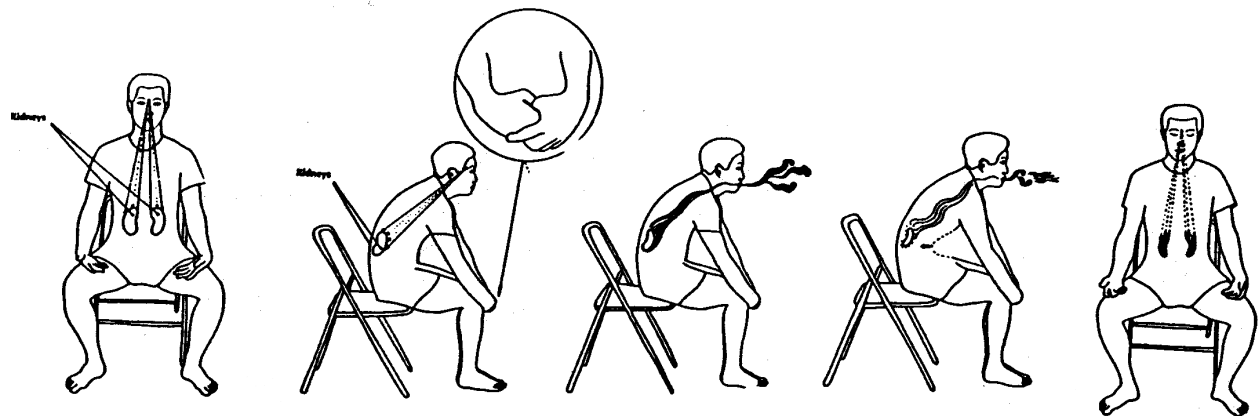
1. De Long-klank - ssssss

Kleur	wit
Negatieve emotie	verdriet
Positieve emotie	moed, levenskracht
Zintuig	neus (ruiken)
Correspondeert met	dikke darm
Element	metaal
Seizoen	herfst
Planeet	Venus



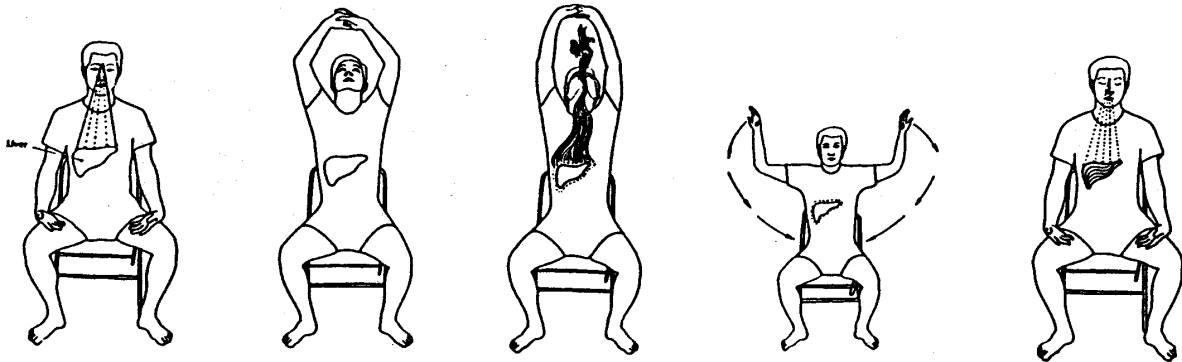
2. De Nier-klank - Twoeoeoe

Kleur	blauw
Negatieve emotie	angst
Positieve emotie	zachtheid, stilte, stil weten
Zintuig	oren (luisteren)
Correspondeert met	blaas
Element	water
Seizoen	winter
Planeet	Mercurius



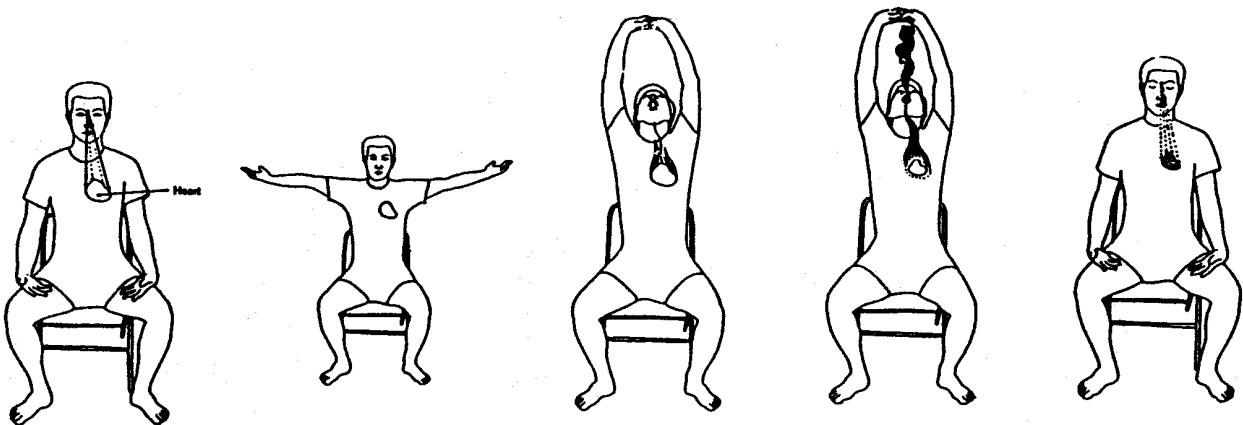
3. De Lever-klank - Shhhhh

Kleur	groen
Negatieve emotie	boosheid, agressie, jaloezie, wrok
Positieve emotie	vriendelijkheid, vergevingsgezindheid
Zintuig	ogen (kijken)
Correspondeert met	galblaas
Element	hout
Seizoen	lente
Planeet	Jupiter



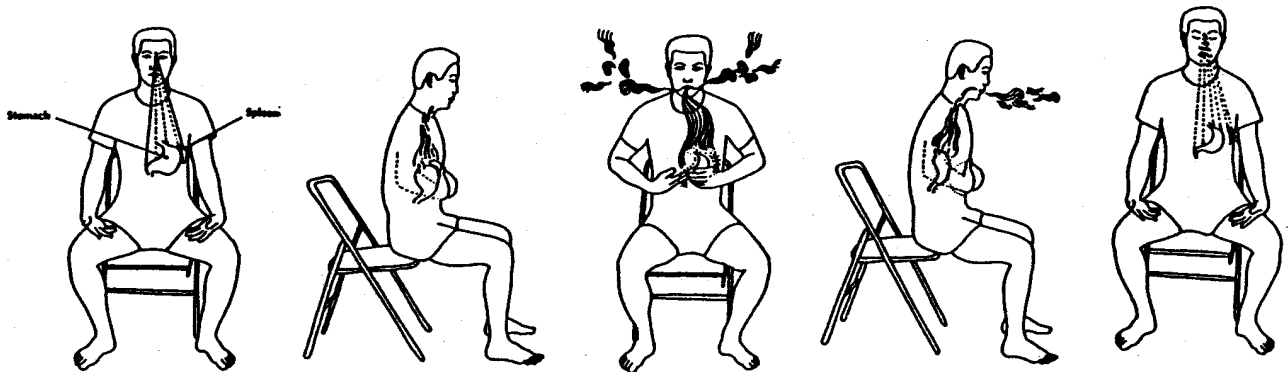
4. De Hart-klank - Hawwwww

Kleur	rood
Negatieve emotie	ongeduld, haast, irritatie
Positieve emotie	liefde, levensvreugde, (zelf)respect
Zintuig	tong (praten)
Correspondeert met	dunne darm
Element	vuur
Seizoen	zomer
Planeet	Mars



5. De milt-klank - Whoooo

Kleur	geel, goudbruin, oker
Negatieve emotie	piekeren, zorgen maken
Positieve emotie	openheid, eerlijkheid, harmonie
Zintuig	mond (proeven)
Correspondeert met	maag en alvleesklier
Element	aarde
Seizoen	nazomer
Planeet	Saturnus



6. De drievoudige verwamer - Heeeee

De drie-voudige verwamer is niet verbonden met een orgaan, maar is een energetische verdeling van het lichaam. De Heeee-klank brengt de energie van de drie delen in balans. De klank wordt bij voorkeur liggende gedaan.

Bovenste deel	hersens, hart, longen - heet.
Middendeel	lever, maag, milt, alvleesklier - warm
Onderste deel	nieren, blaas, sexuele organen, darmen - koel

