

## Yellowstone - Zauberland

HEILENDE LAUTE

aus dem Qigong nach Großmeister Mantak Chia  
eingeflochten in eine Fantasiegeschichte  
von Andrea Haberland

Aus riesigen Schloten feuriger Vulkane dringt seit Urzeiten geschmolzenes Gestein auf bereits erkaltete Erdmassen. Flüssige Lava bahnt sich explosionsartig ihren Weg an die Oberfläche, um sich dort dem beständigen Wandel durch die Elemente auszusetzen.

Im Inneren unserer Erdkugel toben gewaltig wirbelnde Energien. Unglaubliche Wassermengen sammeln sich zu unterirdischen Flüssen, lassen Seen entstehen und heiße Quellen sprudeln. Schon einige Kilometer unter dem Erdmantel herrschen unerträglich hohe Temperaturen. In unerreichbarer Tiefe schufen enorme Erdkräfte eine verborgene Welt. Mineralreiche Flüsse modellierten Höhlen mit Wänden aus farbigen Kristallen. Dunkelrote Rubine und grünschimmernde Smaragde wuchsen über Jahrtausende. Das warme Licht goldgelber Topase und das schattierte Violett von Amethysten ergänzen die blumige Farben- und Formenvielfalt unvorstellbarer Schätze im Verborgenen.

Inmitten der Erde lagern, von Gesteinsbrocken umwachsen, mächtige Diamanten. Ab und zu speit ein Vulkan diese Kostbarkeit, umhüllt von glühender Lava, nach oben. Bäche flüssigen Goldes durchziehen tiefe Erdschichten. Nur ein winziger Teil davon, erreicht auf dem selben Wege, wie funkelnde Diamanten, das Sonnenlicht.

Seit Ewigkeiten drücken und falten Energien die, aus dem Erdinneren gepresste Lava zu riesigen Gebirgsketten. Wind, Regen und Eis wirken formgebend an jedem einzelnen Felsen. So bilden sich Berge, entstehen Schluchten, Flüsse und überhaupt das wunderschöne Gesicht unserer Erde. Unermüdlich bewegen sich die gigantischen Platten unseres blauen Planeten wie ein lebendiger Körper und verändern fortwährend seine Gestalt. Sie verschlingen ozeanisches Wasser, wenn sie sich übereinander schieben und lassen feurige Fontänen inmitten tosender Meere aufsteigen. Über den Westen der USA, bis ins nördliche, von Eis und Schnee bedeckte Alaska, erstreckt sich ein gewaltiges Gebirge, die Rocky Mountains. Dieser langgestreckte Gebirgskamm ist das Ergebnis der gestaltenden Kräfte von Erde, Feuer, Wasser und Wind. Der Regen, der sich über die Berge ergießt, sammelt sich zu Flüssen in den Schluchten der Canyons. Inmitten der Rocky Mountains, am Quellgebiet einer seiner Flüsse, wegen seines gelben Gesteins "Yellowstone River" genannt, entstand eine wundersame Tier- und Pflanzenwelt. Eingebettet in eine plätschernde Wasserlandschaft, gestalten gigantische Felsen, Nadel- und Laubwald bewachsene Hügel, saftige Wiesen und wüstenartiges Beifuß-Land, eine unvergleichliche Naturkulisse. Rauschende Wasserfälle tosen aus majestätischen Höhen ins Tal, finden ihren Weg durch die Canyons und sammeln sich in kleineren Bergseen oder im riesigen „Yellowstone-Lake“. Dicht unter der Erde und einem Teil des Yellowstone-Sees brodeln unvorstellbar groß und heiß ein riesiger Kessel mit flüssigem Gestein. Ein Schlot, „Hot Spot“ genannt, pumpt aus dem Erdinneren beständig kochende Lava in diesen Kessel. Sein Deckel, die harte Gesteinsschicht der Rocky Mountains, verhindert einen Ausbruch dieses schlafenden Vulkans. Wird der Druck in dem Kessel zu groß, bilden sich Risse und die Lava entweicht explosionsartig. Das geschah bisher glücklicherweise nur alle sechshunderttausend Jahre. Aber alles Wasser in der Umgebung dieser Magma-Kammer wird seit Urzeiten zum Kochen gebracht. Brodelnde Quellen mit kalkreichem Wasser schufen weite Terrassen, in deren Wasserbecken sich durch Mineral- und Algenwuchs farbige Lichtwunder ereignen. Seit Jahrtausenden überdauern in der Umgebung dampfender Geysire märchenhaft versteinerte Baumgesellen. Unzählige, blubbernde Quellen, siedende Flüsse und hohe, fauchende Geysire lassen diesen Ort einzigartig erscheinen. Wild und unberechenbar zeigt sich Mutter Natur in langen und eisigen Wintermonaten mit Tieren, die sich Extremen anzupassen lernten. Bisonherden, die klirrender Kälte trotzen, beherrschten einst dieses Gebiet, eine Nahrungsquelle für die damaligen Indianer, bis die Weißen sie ausrotteten, zusammen, die Büffel und die Indianer.

Neben den Wolfsrudeln, die im Winter geschwächte Tiere jagen und Bären, die in Höhlen geborgen, den Winter verschlafen, finden Büffel hier erneut ihre Heimat. Muntere Otternfamilien robben gemeinsam über hohe Schneehügel und rutschen übermütig die Abhänge hinunter, immer auf der Suche nach Wasser und Fischen. Nicht nur Elche und Wapitihirsche begehren in ungastlicher Kältezeit die Nähe wärmender Flüsse und heißer Quellen. In ihrer Umgebung sind am ehesten zarte, Hunger stillende Pflänzchen zu finden.

Üppig und nährend lockt dagegen im Frühling das vulkanische Hochplateau mit saftigen und nährstoffreichen Wiesen. Hirsche, Gabelböcke und Dickhornschafe wandern herbei, um auf ihnen zu grasen und zu verweilen. Forellen tummeln sich im kristallklaren Wasser der Flüsse und nähren Bärenkinder ebenso, wie eine Vielzahl von Wasservögeln.

Biber sind den Sommer lang damit beschäftigt, Bäume zu fällen und Deiche zu bauen. Tausende gefällt und zu Dämmen geschichtete Bäume sichern ihr Überleben und das anderer Tiere.

Viele verschiedene Vogelarten, wie Weißkopfadler, Blaureiher oder Trompetenschwäne, lassen sich an Gewässern, Felsen und auf Bäumen nieder.

Auch Echsen und Amphibien finden hier einen passenden Lebensraum.

Uralte Kiefern- und Wacholderbäume zeugen von der Leben spendenden Kraft dieses Ortes.

Nachdem weiße Siedler vor zweihundert Jahren die indianischen Ureinwohner hier verdrängt oder vernichtet hatten, besannen sich einige ihrer Nachfolger darauf, diese wild romantische Landschaft zu schützen und es entstand der erste Naturpark der Welt, der „Yellowstone-Park“.

Warum ich dir von Yellowstone berichte?

An diesem Ort werden Pflanzen und Tiere besonders geschützt.

Die Menschen wollen glücklicher Weise so wenig wie möglich in die Natur eingreifen.

Der Jagd nach Tieren und Geld wurden Grenzen gesetzt.

Hier nun, in dieser zauberhaften Natur, beginnt unsere Geschichte, in der du die Hauptperson bist.

Du legst dich gemütlich auf die Couch oder auf eine Decke und schließt die Augen.

Für eine kurze Dauer beobachtest du nur deinen Atem.

Schau, wie dein Bauch und die Brust sich heben und senken.

Bemerkst du, wie du deinen Atem immer wieder loslässt?

Und fühlst du, wie die Atemluft von ganz allein wieder in deine Nase hineinströmt?

Spürst du Spannungen im Körper? Atme dort hinein und lasse sie mit dem Ausatmen los.

Während dein Atem nun ganz ruhig weiter in deinen Körper hinein- und hinausfließt, lauschst du meinen Worten, die dich in deine eigene, ganz eigene, innere Welt reisen lassen.

*Der Yellowstonpark in den Rocky-Mountains birgt ein Geheimnis. Es ist sein Zauberwald.*

*Er ist nur über das Regenbogentor zu erreichen. Dieses Tor wird von der Regenbogenschlange bewacht. Es befindet sich unter den großen Upper Falls. Das sind die höchsten Wasserfälle im Yellowstone Park. Sie fließen in den Yellowstone Fluss und weiter in den Yellostone See.*

*Du musst jetzt sehr mutig sein und dich unter die Wasserfälle begeben, um dich zu reinigen.*

*Das Wasser ist kalt, doch ich glaube, du bist tapfer genug und stellst dich unter den Wasserfall.*

*Du spürst das prasselnde Element auf deiner Haut.*

*Du bist stolz auf dich. Schau nach vorn! Gewiss kannst du jetzt das **Regenbogentor** sehen.*

*Noch ist es geschlossen. Die mächtige Regenbogenschlange schläft unter dem Torbogen.*

*Du kannst sie sehen, wenn du dich auf deine Augen konzentrierst. Lasse sie geschlossen und entspanne sie! Lächle, um sie zu entspannen, in deine Augen hinein! Versuch es! Noch einmal!*

*Schon besser! Warte! Gleich siehst du die **Regenbogenschlange**.*

*Ihre Farben -rot-orange-gelb-grün-blau-indigo und lila beginnen zu leuchten.*

*Siehst du die Schlange vor dir? Sie lächelt dir zu . Pass auf, versuchst du sie anzufassen, verschwindet sie sofort aus deinen Augen! Sie fordert dich auf, den Schlangenzischlaut sssssss **sieben mal zu zischen** und das **mit einem ganz langen Ausatem**.*

Nach dem letzten Zischlaut öffnet sich das Regenbogentor. Dann darfst du den Zauberwald betreten. Probiere es! Atme durch die Nase ein! Konzentriere dich dabei auf deine Nasenspitze! Entspanne deinen Körper beim Ausatmen.

- 1- sanftes Einatmen - sanftes Ausatmen auf: sssss
- 2-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen auf: sssss
- 3-sanftes Einatmen - sanftes Ausatmen auf: sssss
- 4-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen auf: sssss
- 5-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen auf: sssss
- 6-sanftes Einatmen - sanftes Ausatmen auf: sssss
- 7-sanftes Einatmen - sanftes Ausatmen auf: sssss

Prima! Sieh! Das Tor öffnet sich! Trau dich, gehe einfach hindurch und folge dem Klang des murmelnden Bächlein! Vernimm den Gesang der Vögel und beobachte ihr munteres Flattern und Picken. Achte auf das fast Hubschrauber ähnliche Brummen. Es ist der schnelle Flügelschlag des kleinen Kolibri, der einem hier so oft begegnet. Er trinkt mit seinem langen Schnabel den Nektar aus den Blütenkelchen und ist so bunt wie die Blumen, die er besucht. Hier gibt es Braunbären, doch sei ohne Furcht, sie sind sehr lieb und gesellig und mögen es, mit dir zu spielen.

Höre das Rauschen der Quelle! Kristallklares Wasser fließt aus ihr, ohne zu versiegen. Reines Wasser lässt gesunde Pflanzen wachsen. Schau dich um! Siehst du die kraftvollen Bäume und Sträucher um dich herum? Forme deine Hände zu einer Schale und beuge dich zur Quelle hinab. Sie fließt unter dem Felsen hervor. Und? Das Wasser schmeckt soooo gut. Schöpfe noch einmal frisches, kühles Wasser. Sei achtsam! Unter dem Felsen wohnt die **Blaue Wasserschlange**. Du wirst sie kennenlernen. Sie die Hüterin allen Wassers dieser Erde. Sie ist sehr besorgt, weil viele Flüsse verschmutzt sind und zu wenige Erdenkinder klares Wasser trinken.

Mit dem Wasserlaut **ffffff** kannst du die **Blaue Wasserschlange** herbei locken. Puste den Wasser-Laut, so, als würdest du mit deiner Atemluft die Flamme einer Kerze bewegen wollen!

Ganz leicht und sanft!

### **Siebenmal, das ist die Magie der Zahl.**

Du atmest durch die Nase ein. Konzentriere dich dabei auf deine Nasenspitze! Mit einem langen Ausatmen entspannst du deinen Körper vom Kopf bis zu den Füßen.

- 1-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen **fffff**
- 2-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen **fffff**
- 3-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen **fffff**
- 4-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen **fffff**
- 5-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen **fffff**
- 6-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen **fffff**
- 7-.sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen **fffff**

Das machst du sehr konzentriert. Hörst du das Geräusch?

Das Rascheln, das du gerade wahrnimmst, erzeugt die Blaue Wasserschlange.

Mit dem Wasser-Laut **ffffff** kannst du sie jeder Zeit rufen und besonders, wenn du dich vor etwas fürchtest. **Sie verwandelt Angst in Mut und Vertrauen.**

Konzentriere dich auf deine Augen! Es ist so, als würdest du von innen her auf deine Augen schauen. Wunderbar! Und? Du erblickst die Blaue Wasserschlange. Die Farbe ihrer Haut spiegelt die blaugrünen Schattierungen aller Gewässer wieder. Sie zischt dir freundlich entgegen und versorgt dich mit Quellwasser. Trink, sagt sie lächelnd.

**Sie will dich mit ihrer Wasserkraft stärken. Aus diesem Grunde umkreist sie mit ihrem leuchtenden Schlangenkörper deinen Rücken und deine Nieren. Erlebe ihre Energie und ihre Bewegung. Spüre ihre Kreise und folge ihnen!** Aber berühre sie nicht, sonst verschwindet sie. Schau genau hin, natürlich mit deinen INNEREN AUGEN! Dann siehst du tosende Wasserfälle in tiefe Schluchten stürzen und sich durch die Landschaft schlängelnde, plätschernde Flüsse. Tiefblaue ruhige Seen laden zum Baden und Verweilen ein. Rauschende Meere fließen in das Himmelblau des Horizonts.

Gerade wirst du des warmen Regens gewahr; der sanft deine weiche Haut kitzelt. Du vernimmst das leise Flüstern von Bächlein und Quellen. Das alles ist Wasser. Auch du bestehst, wie unsere Erde, zu siebzig Prozent aus diesem feuchten Element. Und genau darum muss das Wasser in dir immer wieder erneuert und gereinigt werden.

Du fühlst dich erfrischt von der Kraft der vielen Wasser. Voller Abenteuerlust fragst dich, wohin es jetzt wohl geht. Die Blaue Schlange errät deine Frage. Sie zeigt auf den Zauberwald und erwähnt die Holz-Energie. Hör mir zu, ich will dir noch etwas Wichtiges mitteilen.

Nicht nur Ängste kannst du jeder Zeit mit dem **Wasser-Laut fffffff** besiegen.

**Hast du Hustenanfälle oder eine verstopfte Nase, töne weiterhin diesen Laut, während du meinen Worten lauschst und all die nächsten Bilder in dir aufsteigen lässt.**

Die Blaue Wasserschlange beginnt zu zischen und plötzlich landet neben dir ein geflügelter und grünschuppiger Drache. Etwas überrascht richtest du deinen Blick auf den mittelgroßen Gesellen vor dir. Er wirkt heiter und übermütig. Er grinst dir mit großen, blauen Augen entgegen.

Die Schlange fordert dich auf, mit dem Drachenzungen zur **Grünen Waldschlange** zu fliegen und bittet dich, zukünftig Sorge dafür zu tragen, dass die Gewässer unserer Erde geschützt werden. Du nickst, während du versuchst auf den Drachenrücken zu steigen und bedankst dich bei der Blauen Schlange. Du bist bereits geflogen, im Flugzeug, hoch über den weißen und grauen Wolken, der Sonne und dem Blau des Himmels entgegen. Aber auf einem Drachen zu fliegen, ohne Anschnallgurte, ist echt mutig. Ihr fliegt über Felsen und Bergseen, durch Schluchten und Bäume hindurch. Du hältst dich an den grünen Schuppen fest. Was ist das ? Eine riesige Wassersäule, mitten in der Luft. Gekonnt umfliegt sie der Dache. Es riecht nach Schwefel. Es ist ein Geysir, heißes Wasser aus der Erde, mieft echt schwefelig, erklärt dir dein geflügelter Kamerad. Über dem Hochplateau kann er sich nicht verkneifen, mit dir ein paar Loopings zu drehen. Das mulmige Gefühl in deinem Magen verschwindet schnell wieder. Du fühlst dich geborgen. Übermütig forderst du ihn auf, bis hoch in die Wolken zu fliegen. Du wolltest sie schon immer einmal berühren. Zu fliegen ist wunderbar. Du genießt es. Von oben erscheint alles Große so winzig klein. In einem rasanten Sturzflug geht es zur Landung. Und schon habt ihr wieder Boden unter den Füßen. Tolles Drachengefährt, denkst du, müsste ich mal meinen Freunden vorführen. Du streichelst den Drachen an den Ohren und er kuschelt sich an dich. Er flüstert dir zu, dass du die **Grüne Waldschlange** mit dem **tschüüü-Laut, siebenmal** tönend, hervorzurufen vermagst.

Probiere es einmal und töne die Laute, wenn du lieber singst! Du willst gerade damit anfangen, da bemerkst die riesige und uralte Kiefer vor dir. In ihrem Wurzelwerk ruht eingerollt, unter einem zarten Moosbett, die Grüne Waldschlange und Hüterin aller Bäume dieser Welt. Du willst sie wecken, atmest tief durch die Nase ein, mit Konzentration auf deine Nasenspitze und lässt sieben mal dein **tschüüü** ertönen.

1-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tschüüüü

2-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tschüüüü

3-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tschüüüü

4-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tschüüüü

5-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tschüüüü

6-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tschüüüü

7- sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tschüüüü

Super gelingt dir das! Ein Knistern verrät dir, dass die **Grüne Waldschlange** sich aus den Wurzeln erhebt. Sie hat sich vor dir aufgerichtet. In ihr scheint sich das Grün aller Bäume und Pflanzen zu vereinen. Inzwischen weißt du, dass du die Schlangen nicht berühren darfst. Sie schaut dich freundlich an und fragt ?Kennst du einige Baumarten? Kastanie kommt dir in den Sinn und dann Eiche. Ihr bastelt mit ihren Früchten im Herbst. Tannenbaum fügst du schnell hinzu, an die Weihnachtszeit denkend. Mehr fällt dir gerade nicht ein. Sie lächelt wohlwollend. Du lernst gewiss noch, die anderen Bäume zu benennen. Bäume liefern Sauerstoff zum Atmen, Früchte als Nahrung, Holz für das wärmende Feuer, fügt sie, dir in die Augen schauend, hinzu. Bäume spenden Schatten in der Sonnenglut des Sommers, erinnerst du dich an deinen letzten Urlaub.

Das Wichtigste ist, dass dir Bäume sehr viel Kraft und ein ausgeglichenes Gemüt schenken, erklärt dir die Grüne Waldschlange. Nach einem anstrengenden Schultag solltest du dich im Park oder im Wald austoben. **Wenn du total wütend und verärgert bist, brodelt es in deiner Leber und so manchem Wüterich läuft förmlich die Galle über. Und genau dann braucht ihr den Wald mit seinen Bäumen.** Weisst du, wo deine Leber ihren Platz hat ? Drücke mit deiner rechten Hand unter den rechten Rippenbogen. Da kannst du sie fühlen. Du kannst auch den **tschüüü -Laut tönen, um deine Aggressionen und Wut in Gelassenheit und Geduld umzuwandeln.** Und schon kannst du deinem Freund sein unfreundliches Verhalten verzeihen oder deinem ungerechten Lehrer seine strengen Worte.

Komm, ich zeige dir etwas Schönes, fordert dich die Waldschlange auf, ihr zu folgen.

Sie schlängelt sich einen hohen, kraftvollen Baum hinauf. Furchtlos kletterst du, Ast für Ast, hinter ihr her. Vor dir baumelt jetzt eine Strickleiter. Sie führt dich zu einer Art Blockhütte. Du erreichst den Eingang und schaust auf einen wurzelähnlichen Tisch und eine einladende, Fell bedeckte Liege. Ein Baumhaus, denkst du voller Begeisterung. Du ziehst dich hoch und begibst dich zur Fensteröffnung. Ein überraschender Ausblick erwartet dich.

Du schaust von oben auf eine wunderschön grünbunte Welt. Dich erstaunt die Ruhe inmitten des munteren Gesanges der Vögel. Du erfreust dich am sanften Schaukeln deines Baumes und dem Rascheln seiner Äste. Du erblickst sich wiegende Baumwipfel und vorbeiziehende weiße Wolken am tiefblauen Himmel. **Hier darfst du träumen, wenn die Welt dich nicht versteht. Hier darfst du weinen, wenn du dich verletzt fühlst,** hörst du die Stimme der Grünen Schlange und schon ruhst du auf dem fellweichen Lager und träumst, **während die Waldschlange sanft wie ein grünes Band deine Leber umkreist, um sie mit der Grünkraft zu stärken. Du träumst, du seist die grüne Schlange und ziehst immer wieder neue Kreise um deinen Körper. Du spürst die pulsierende Lebensenergie und ersinnst dir immer neue, kreisende Spiralen.**

Jetzt nimmst du einen unbekanntem fliependen Laut wahr. Es ist der Drachenjunge, der dich ruft. Er ist auf einen dicken Ast deines Baumes geflogen und schaut zu dir hinein. Komm, fordert er dich auf! Zu warten ist echt langweilig.

Ich will dir etwas Supertolles zeigen, flüstert er. Du dankst der Grünen Waldschlange und versprichst ihr, alle Baumarten zu erkennen. Voller Vorfreude schwingst dich auf dein Drachengefährt. Und erneut erhebt ihr euch in die Lüfte, immer höher und höher steigend.

Nachdem ihr die schroffen und steilen Felsen überquert habt, landet ihr auf einer kleinen Insel des Yellowstone-Sees. Du schaust dich um. Hier gibt es ja nur Steine, wunderst du dich. Basaltgestein, nickt der Grünschuppige fröhlich. Ich liebe diesen steinigen Ort, fügt er hinzu. Ich kann sogar Feuer spucken.. Und schon gibt er eine Kostprobe seines Könnens.

Er merkt, dass du zurückweichst. Entschuldige! Ich verstehe. Sei ohne Furcht! Hier geschieht dir nichts. Feuer ist wärmend, doch sei wachsam! Bekommt es genug Nahrung und wächst es zu einem Riesen, kann es alles Lebendige zerstören. Und schon hat er euch ein kleines Lagerfeuer entfacht. Du schaust in die knisternden Flammen. Wie gebannt richtest du den Blick auf flackernde Feuerzungen, die sich aufrichten und wieder niederknien, erst zu einer Seite strebend, dann zur anderen Seite wankend.

Und mitten in den züngelnden Flammen erhebt sich behutsam eine gewaltige Schlange in feurigem Rot. Sie windet sich, steigt hoch und sinkt nieder. Sie tanzt mit dem Feuer. Sie ist eins mit dem lodernden Element und doch entzieht sie sich ihm immer wieder. Langsam endet ihr Tanz und sie schlängelt sich aus der Asche, dir entgegen. Gerade hast du in dein Herz gesehen, begrüßt dich die uralte **Rote Feuerschlange** und schon ist sie wieder verschwunden. Schau, hier in diesem Krater lebt seit Urzeiten die Rote Feuerschlange, holt dich dein feuerspuckender Freund aus deiner Verwunderung. Sie ist die Herrscherin über das Feuer, der mächtigsten Energieform. Auch unsere Sonne ist ein glühender Ball. Wer ihr zu nahe kommt, verbrennt. Doch nur ihre wärmenden und nährenden Strahlen konnten diese bunte und einzigartige Vielfalt an Leben auf der Erde entstehen lassen. Verstehst du? Vor Eifer ist dein Drachenfrend ganz aufgereggt. Alle Elemente können Leben erschaffen oder zerstören. Alle?, fragst du. Ja, alle ! Feuer, Wasser, Luft und Erde.

Komm, mit dem Feuerlaut **haaaaaa** kannst du die **Rote Feuerschlange** wieder herbeirufen. Sie ist uralt und schläft am liebsten. Sie ist sehr weise und du kannst sie alles fragen. Du setzt dich auf einen der bemoosten Steine und konzentrierst dich auf deine Augen. Du schaust nach innen und entspannst dich. Du beginnst zu lächeln und tönst den Feuerlaut **haaaaaa, siebenmal**, das weißt du bereits. Singend oder hauchend, probiere beides, erinnert dich der Drache und atme durch die Nase ein!

1-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen haaaaa  
 2-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen haaaaa  
 4-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen haaaaa  
 5-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen haaaaa  
 6-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen haaaaa  
 7-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen haaaaa

Wow, denkst du, das klappt richtig gut.

Mit deinem inneren Lächeln und den Lauten beschäftigt, ist dir entgangen, dass der Drache das erloschene Feuer erneut entfacht hat. In den tanzenden Flammen erscheint noch einmal die **Rote Feuerschlange**. Sie erklärt dir zischend: Auch in deinem Herzen brennt so eine kleine Flamme. Sie bringt dich dazu, morgens aufzustehen und in die Schule zu gehen. Sie lässt dich mit deinen Freunden viel Spass haben und zeigt dir, dass Menschen wie Mama und Papa dich sehr lieben. **Wenn du jemanden besonders magst hast oder wenn du etwas sehr gern tust, wächst die kleine Flamme in dir und wird immer größer. So groß, dass sogar die anderen deine Wärme und Begeisterung spüren können. Wenn jemand böse zu dir ist, dich verletzt und sagt, dass du dumm oder hässlich bist, wird die Flamme so klein, dass nicht einmal du ihre Wärme noch fühlst. Du bemerkst nur noch die Angst, die in dir aufsteigt und dann die Wut oder Traurigkeit. Ist niemand in deiner Nähe, der dich mit seiner Liebe wärmt, töne meinen Feuerlaut haaaaaa solange, bis ich erscheine, dich zu trösten, erwidert die, dich nun sanft umkreisende, Feuerschlange. Denke an etwas sehr Liebevollendes und töne weiter, bis du Wärme und Freude in deinem Herzen spürst. Sei achtsam und Sorge für diese Lebensflamme in dir! Lass sie weit lodern!**

Mit diesen Worten schlängelt sich die Rote Feuerschlange zurück in ihren Krater.

Mit einem wohligen warmen Gefühl in deinem Herzen bist du nun bereit für ein neues Abenteuer. Wohin, das zeigt dir dein geflügelter Freund. Du schwingst dich auf seinen Rücken und übermütig fliegt ihr den Bergen entgegen. Ich bringe dich dort hin, wo mein Zuhause ist, freut sich der Drache.

Du überlegst, wo sein Zuhause sein könnte. Drachen wohnen in Höhlen, Erinnerst du dich und schon landet ihr vor dem umwucherten, kaum sichtbaren Eingang einer Höhle. Fürchtest du dich vor der Dunkelheit?, fragt dich der Drache, um dir gleichzeitig Mut zu machen. Ich bin bei dir und du weißt, mein Feuer spendet uns Licht im Dunkeln. Er ist stolz auf seine Fähigkeit, Feuer spucken zu können. Der Bauch der Erde, sprach er, ist ein heiliger Ort. Bevor du ihn betreten darfst, musst du dich der **Erdschlange** vorstellen. Sie ist unsere Erdmutter und wohnt in der tiefsten Höhle. Setze dich hier auf die Wiese und konzentriere dich auf deine Augen, raunt er dir zu und richte den Blick nach innen. Töne den **Erdlaut huuuuuu** singend oder hauchend, **sieben mal!** Entspanne deine Augen und deinen Körper und atme durch die Nase ein!

1-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen huuuuu  
 2-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen huuuuu  
 3-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen huuuuu  
 4-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen huuuuu  
 5-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen huuuuu  
 6-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen huuuuu  
 7-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen huuuuu

*Du bist sehr konzentriert und bei der Sache. Sicher hast du beim Tönen bemerkt, dass der Erd-Laut ganz unten in deinem Bauch schwingt. Plötzlich hört ihr einen ungewöhnlichen Brumnton. Der Erdboden gerät in Bewegung. Du blickst erschrocken auf deinen, sich vor Lachen schüttelnden Freund. Das ist doch nur ein kleines Erdbeben.*

*Ab und schüttelt sich die Erde, genau so, wie wir Drachen. Das tut gut ! Probier es mal es mal ab und zu! Du wirst erstaunt sein, wie wohl du dich danach fühlst.*

*Im gleichen Moment werdet ihr beide ganz ruhig, denn etwas vor dem Eingang scheint sich zu verändern. Ein knarrendes Geräusch ist zu vernehmen und der Wind ändert seine Richtung. Eine eigenartige, fast feierliche Stimmung und eine tiefe Ruhe erfassen dich. Die Erdschlange, flüstert dir dein Drachenfreund ergriffen zu.*

*Vor euch breitet sich ein goldenes Licht aus und erst jetzt nimmst du wahr, dass dieses Leuchten von einer goldgelben, ungewöhnlich schön schillernden Schlange ausgeht, die sich aus der Öffnung heraus schlängelt hat. Du bist hier, um dich in den Bauch unserer Mutter Erde zu begeben. Du sollst wissen, alles Leben kommt aus ihrem Bauch und kehrt dorthin zurück.*

***Du bist ein Erdenkind wie alle Menschenkinder. Die kleine Flamme, die in dir brennt, kehrt am Ende deines Lebens zur großen Flamme zurück und dein Körper wird eins mit unserer Erde.***

***Doch irgendwann beginnt deine Lebensreise erneut, tröstet dich die Gelbe Schlange.***

*Da es im Inneren unserer Erde dunkel ist, und da es nur wenig Vertrautes in den Gängen und Höhlen gibt, haben viele Menschen Angst vor einem Ausflug in diese unbekanntes Höhlenlandschaft, denn sie ist nicht beleuchtet.*

*Vertraust du deinem Freund und überwindest deine Ängste, wird er dich durch eine wundersame Welt führen. Denke daran, dass du bei Angstgefühlen den Wasser-Laut fffffff-Laut tönen kannst, bis sie verschwunden ist, fügt sie mit einem Lächeln hinzu.*

***Auch du hast einen Bauch. Er ist dein Zentrum.***

***Übe es, dich auf deinen Nabel zu konzentrieren!***

***Du kannst dir vorstellen, wie sich eine kleine gelbe Schlange um deinen Nabel windet und in Spiralen tanzt. Und schon verwandelt sich die Gold leuchtende Erdschlange in eine kleine gelbe Schlange und umkreist deinen Nabel.***

*Du bist ganz begeistert. Es beginnt zu kribbeln und zu pulsieren und dein Bauch wird wunderbar warm. Danke, liebe Schlange, rufst du voller Freude und schon ist sie, mit dem Kopf nickend, verschwunden.*

***Rufe die Gelbe Erdschlange, wenn dein Kopf vom vielen Denken schmerzt oder wenn du ungelöste Probleme hin und her wälzt. Lasse sie um deinen Nabel kreisen, bis deine Gedanken sich beruhigt haben, ergänzt der Drachjenunge neben dir und töne leise den Erdlaut huuuuuu!***

*Und das funktioniert? Klar, wie Kloßbrühe! Musst du nur immer wieder ausprobieren. Und schon gibt er dir übermütig eine Klaps mit seinem langen Schwanz. Komm mit auf eine Rutschpartie, meint er einladend, mit dem Kopf zum verborgenen Eingang weisend. Ihr zwingt euch hindurch und schon geht es abwärts, in vollkommener Dunkelheit, auf einer unendlichen langen Rutsche. Dich beruhigt, deinen Freund hinter dir zu hören. Aber vorsichtshalber tönst du noch ein paar mal den fffff-Laut gegen die hochkriechenden Angstgefühle.*

*Es funktioniert. Schon landet ihr auf dem Boden. Du bist vielleicht tapfer, lacht dir dein Freund entgegen, nachdem er euch eine Fackel entzündet hat. Cool, staunst du, sieht ja aus wie ein Kuppelsaal. Beim genauen Hinsehen erblickst du an der Wand vor dir erstaunlich geformte, farbige Kristalle. Der Drache drängt dich weiter. Vor euch liegt nun ein gläsern scheinender See.*

*Dein Freund fordert dich auf, mit ihm zu schwimmen, Du zögerst. Ist echt warm, von einer Thermalquelle gespeist. Du steigst in das Wasser und bist begeistert. Du fühlst dich wie in einer riesengroßen, mit warmem Wasser gefüllten Badewanne. Ihr tummelt und spielt im Höhlensee, bis der Drache dich auffordert, auf seinen Rücken zu steigen. Nimm die von mir entfachte Fackel vom Ufer, ruft er dir zu! Ich habe eine Überraschung für dich. Und schon schwimmt ihr in einem unterirdischen Fluss durch ein Labyrinth von Gängen und kleineren Höhlen.*

*Dir gefällt diese eigenwillige Kanufahrt in einer beständig wechselnden Höhlenlandschaft. Du bist überwältigt von dieser Farbenpracht und der Vielfalt an steinernen Formen. Das alles ist unser Zuhause, erwähnt voller Freude dein Drachenfreund. Echt schön, stimmst du ihm begeistert zu. Eure Wasserfahrt endet vor einem felsigen Abgrund. Die Lampe erlischt. Gekonnt führt dich der Drache im Dunkeln durch einen langgestreckten Gang. Noch einmal begeben ihr euch auf eine rasante Rutschpartie, die in einer noch größeren Höhle endet. In der Mitte der Höhle entdeckst du einen Vulkankegel, auf dem ein Feuer lodert und der den Raum erhellt. Um das Feuer herum liegen einige Drachen, größere und auch ganz Kleine. Das sind meine Geschwister, zeigt dein Freund auf die Winzlinge. Seine Eltern begrüßend, stellt er dich ihnen vor. Sie laden dich ein, Platz zu nehmen und die köstlichen Wurzeln zu probieren. Sie schmecken süß und erinnern an Honig. Alle sind ruhig und schauen auf das Feuer. Dir ist warm und wohlig zumute und du fühlst dich mit einem Male schläfrig. Du erwachst und liegst auf dem Fell im vertrauten Baumhaus. Dein Freund, auf dem Baum sitzend, winkt dir zu. Komm, das musst du einfach sehen! Geschickt kletterst du auf seinen Ast und erblickst über dir den glitzernden Sternenhimmel. Da, schau! Sternschnuppen! Ein wahrer Sternschnuppenregen ergießt sich vor euch auf die Erde.*

*Wie aus einer Truhe fallen vom Himmelsgewölbe unzählige Sternentaler auf das Erdreich herab. Ihr erfreut euch an diesem traumhaften Nachtspektakel. Schau, der besonders helle Stern am Nachthimmel ist der **Polarstern**. Er sendet lilafarbenes Licht. Lila vermag uns zu schützen, wenn wir uns auf das Licht konzentrieren. Wieder hilft dir dabei ein Laut. Der Himmelslaut **tshiiii reinigt und stärkt deinen Körper. Tshiii ist auch ein Heillaut.***

*Wenn du irgendwo Schmerzen spürst, dann atme mit diesem Laut zur schmerzenden Stelle, bis der Schmerz sich auflöst. Ich habe das schon oft ausprobiert, bei Schürfwunden oder auch bei Bauchweh, sagt, auf dem Ast schaukelnd, der Drachenjunge. Richte deinen Blick jetzt nach innen auf deine Augen! Stell dir vor, wie der Polarstern sein schützendes Licht über deinen Kopf ausstrahlt und es deinen gesamten Körper umhüllt und entspannt. Atme durch die Nase ein und töne **siebenmal**, mit einen langen Ausatem, den Himmelslaut tchiiii!*

- 1-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tchiii
- 2-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tchiii
- 3-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tchiii
- 4-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tchiii
- 5-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tchiii
- 6-sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tchiii
- 7 sanftes Einatmen – sanftes Ausatmen tchiii

*Prima ! Du hast inzwischen einen langen Atem! Freue dich darüber!*

*Über den Ast schlängelt sich eine ganz kleine lilafarbende Schlange. Sie beginnt, dich zu umkreisen von den Füßen hinauf, zu den Beinen, dann zum Bauch, hoch zum Brustkorb, bis um den Kopf herum. Das kribbelt und fühlt sich gut an. Schon ist sie wieder verschwunden und du rufst ihr noch ein Dankeschön hinterher. Ihr schaut noch eine Weile dem Himmelsschauspiel zu. Es ist Zeit zu schlafen, denkt ihr beide gleichzeitig und du legst dich auf dein Lager, während sich der Drache im weichen Moos unter dem Baum einrollt. Übrigens, wenn du vor lauter Aufregung nicht einschlafen kannst, töne die SECHS LAUTE, flüstert er dir zu, den **Luftlaut sssss der Regenbogenschlange, den Wasserlaut fffff-Laut der Blauen Wasserschlange, den Baumlaut tshüüü der Grünen Waldschlange, den Feuerlaut haaaa der Roten Feuerschlange, den Erdlaut huuuu der Gelben Erdschlange und den Himmelslaut tchiii der Lila farbenden Schlange des Polarsterns**. Du schaffst sie niemals alle! Der Schlaf ist voller Geheimnisse und schleicht sich heimlich an. Doch seine letzten Worte erreichen dich nicht mehr. Ein bekannter Pfeifton holt dich wieder aus dem Schlaf. Auf der bunten Wiese unter dir wartet schon dein Drachenfreund mit einem Frühstück. Er hat dir leckere Früchte und Quellwasser gebracht. Er erklärt dir, dass er dich wieder zum Regenbogentor bringt, denn du hast im Yellowstone-Zauberwald alles gelernt, was er und die Schlangen dich lehren wollten.*



*Du hast sehr viel Mut bewiesen. Eine Windböe kommt auf und er hält im Sprechen inne. Nein, über den Wind solltest du noch etwas wissen.*

*Du kennst bereits den Windlaut, den dir die Regenbogenschlange verriet, um das Regenbogentor zum Zauberwald zu öffnen. Dieser Laut ssssss stärkt und reinigt deine Lungen. Deine beiden Lungenflügel liegen geschützt hinter dem Brustkorb und du nimmst damit den Sauerstoff aus der Atemluft auf, den die Bäume und Pflanzen für uns herstellen. Ohne den Sauerstoff gäbe es kein Leben auf dieser Erde. Bei Atemproblemen und Traurigkeit töne diesen Laut solange, bis du dich wieder besser fühlst. Versuche es und töne den Luftlaut leise!*

*Es erscheint sofort die Regenbogenschlange. Sie umkreist heilend deine Lungenflügel. Doch jetzt sitz auf !Während wir zum Regenbogentor fliegen, zeige ich dir, wie der Wind wirbelt, wie er steigt, wieder fällt und seine Richtung ändert und wie wir uns ihm beim Fliegen anvertrauen. Noch ein letztes mal erfreust du dich an den Flugkunststücken deines, dir lieb gewordenen, Freundes.*

*Du genießt es, den Wind zu fühlen, wenn dein Drachenfrend Spiralen ziehend nach oben oder unten saust und furchtlos Hindernisse umfliegt. Hoch aus den Wolken schwebt ihr nun langsam dem sichtbar werdenden Tor entgegen. In deinem Herzen regt sich Traurigkeit. Es ist so aufregend, in dieser Zauberwelt, mit deinem neuen Freund. Ihr landet vor dem Regenbogentor.*

*Die Regenbogenschlange erwartet euch bereits. Sie ist voller Lob für euren Mut, euer Vertrauen und eure Kameradschaft. Alle Regenbogenfarben sind im weißen Licht vorhanden, zischt sie dir entgegen. **Und weiß ist die Heilfarbe für die Lungen. Der Luftlaut ist wichtig, um kranke Lungen zu stärken. Noch wichtiger ist aber, alles dafür zu tun, unsere Atemluft rein zu halten.***

***Dann geht es den Bäumen, Pflanzen und auch uns gut und kein Kind muss Medikamente einnehmen, um atmen zu können.***

*Du spürst die grüne Drachepfote auf deiner Schulter und bemerkst wie er mit der anderen Pfote eine Träne aus seinen blauen Drachenaugen wischt. Adieu, sagt dein Freund und du umarmst ihn, während du schlucken musst. Danke für alles ! Danke auch dir! Und schon ist er verschwunden. Die Regenbogenschlange öffnet das Tor. Viel Glück und du kannst jeder Zeit Yellowstone und deinen Freund besuchen. Du kennst jetzt seine Geheimnisse. Während du den Zauberwald durch das Tor verlässt, verabschieden dich Tausende bunter Schmetterlinge.*

### **Literaturempfehlungen:**

Johann Bölts: Qigong-Heilung mit Energie

Mantak Chia: Tao Yoga

Dokuho J.Meindl: Gesundheit und Qigong

### **Nachwort**

20 Jahre litt ich an Allergien, die allergisches Asthma verursachten.

Ab 2006 ließ ich mich an der Oldenburger Universität zur Qigong-Lehrerin ausbilden.

Durch das regelmäßige Üben von Qigong bin ich seit Jahren frei von Asthma und anderen Beschwerden, u.a. auch Bandscheibenbeschwerden.

Es gibt für mich nur drei Hindernisse für den Erfolg der Qigong-Übungen:

Fehlende Motivation, Unverständnis oder zu geringe Übe-Zeit.

**Hinweis:** Es existieren leichte Varianten im überlieferten Laute-Heil-System,

z.B. tschuiii statt fffff beim Nierenlaut oder che statt haaa beim Herzlaut.

Im chinesischen Heilsystem ist der Lungenlaut dem Metallelement zugeordnet.

Ich habe in dieser Geschichte die Regenbogenschlange

und das für uns vertraute Lufilement verwendet.