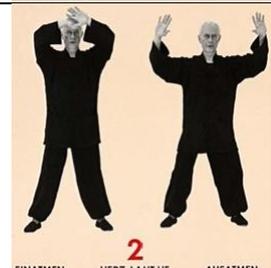
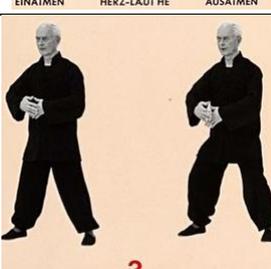
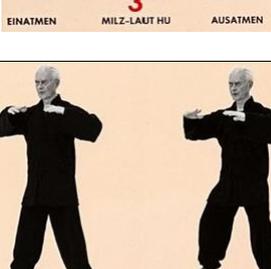


Die 6 heilenden Laute

<p>Leber / Frühling / Holz</p>	<p>(T)Schüüü SCHHHH (Zunge hinter den Zähnen)</p>	<p>Hände vor Le14 – 2 fingerbreit unter Brustmitte Verbindung zu Laogong</p>	 <p>EINATMEN 1 LEBER-LAUT XU AUSATMEN</p>
<p>Herz Sommer Feuer</p>	<p>Chööö HHHAAA (Zungenspitze an den Gaumen legen)</p>	<p>Hände über Baihui, überkreuzen Handgelenk innen • Lu9 (Daumen) • He7 (kl. Finger) Handgelenk aussen • Dü5 (kl. Finger)</p>	 <p>EINATMEN 2 HERZ-LAUT HE AUSATMEN</p>
<p>Milz Spätsommer Erde</p>	<p>Chuuu CHHHUU (das H wird zu einem gutturalen CH)</p>	<p>Hände vor Danitan (1 Faust breit, beim Ausatmen in die Knie gehen und Hände 2 Faust breit weg) • Knie vorne Ma36 (unterhalb) • Knie innen Mi 9 (unterhalb)</p>	 <p>EINATMEN 3 MILZ-LAUT HU AUSATMEN</p>
<p>Lunge Herbst Metall</p>	<p>Sööö SSS (die Zunge hinter den Zähnen)</p>	<p>Hände vor Schlüsselbein, auseinanderziehen • Di5 Daumengrundgelenk • Di 4 zw. Daumen und Zeigfinger • Lu9 (Daumen) • Knie wie Milz</p>	 <p>EINATMEN 4 LUNGEN-LAUT SI AUSATMEN</p>
<p>Nieren Winter Wasser</p>	<p>Tschui TSCHUIII (die Lippen sind gerundet wie beim O)</p>	<p>Pferdschritt Kniekehle • Ni10 (innen, hinten) • Bl40 (hinten) • Le8 (aussen) • Ga34 (aussen, unterhalb)</p>	 <p>EINATMEN 5 NIEREN-LAUT CHUI AUSATMEN</p>
<p>3-fach Erwärmer</p>	<p>Shiii HIII (Atmung in Unterbauch)</p>	<p>Stehen wie eine Kiefer, etwas breiter • 3E10 aussen oberhalb Ellbogen • 3E4 Handgelenk Ringfinger) • Le8 (aussen) • Ga34 (aussen, unterhalb)</p>	 <p>EINATMEN 6 DREI-ERWÄRMER-LAUT XI AUSATMEN</p>