

LiuZi Jue – Die 6 heilenden Laute (im sitzen) 六字訣

- Halboffener Blick, 3m bis 4m schräg nach vorn zum Boden; Gesamtdauer ca. 30min
- Tonation: bequeme (gleiche) Tonhöhe, je 6x mit ca. 20sec Pausen, Hände nach letzter Kurzpause ablegen
- Pausen: je 1min mit normaler entspannter Atmung + Augen offen (keine Medi!)

01. **Xu** („chüüü“ – klassisches „ch“ wie bei „Ch“emie)

Organpaar: Leber & Galle

Element: Holz

Farbe: Grün

Position: Leber, rechte Bauchseite unterhalb Rippenbogen, Hände übereinander

02. **He** („kööö“ oder „chööö“ - sehr hartes „r“ wie bei Ro“ch“ade)

Organpaar: Herz & Dünndarm

Element: Feuer

Farbe: Rot

Position: Zwerchfell Mitte, Hände übereinander

03. **Hu** („huuu“)

Organpaar: Milz & Magen (+Bauchspeicheldrüse)

Element: Erde

Farbe: Gelb

Position: Milz, linke Bauchseite unterhalb Rippenbogen, Hände übereinander

04. **Si** („szüüü“ – tonloses „ü“ wie bei S“y“lke)

Organpaar: Lunge & Dickdarm

Element: Metall

Farbe: Weiß

Position: Lungenflügel, je Seite eine Hand

05. **Chui** („tschoooooeiii“)

Organpaar: Niere & Blase

Element: Wasser

Farbe: Schwarz

Position: Nieren , je Seite eine Hand anlegen (nicht aufstützen)

06. **Xi** („Chsie“ – langes „i“, „ch“ weich wie in „Ch“ina)

Organ“paar“: 3-fach Erwärmer (Verbindung zwischen den 3 Energiezentren / Dantian's)

Element: ohne

Farbe: Orange

Position: Herz (linke Hand) + unteres Dantian (rechte Hand)