





## Die Sechs Heilenden Laute nach der Lehre des Healing Tao Systems von Mantak Chia

» 1 «	» 2 «	» 3 «	» 4 «	» 5 «	» 6 «	REIHENFOLGE
<u>Lungen</u>	<u>Nieren</u>	<u>Leber</u>	<u>Herz</u>	<u>Milz-Magen-Bauchspeicheldrüse</u>	<u>3-Fach-Erwärmer</u>	ORGAN
SSSS (HSSS)	"O" (WHHH)	SCHH (SHHH)	HHO (HOOO)	HHUU (WHOO) (guttural)	HHII (HEEE)	LAUT
weiss / silber	blau	grün	rot	gelb / gold	farblos	FARBE
						FARBILD
Trauer Kummer Depression	Furcht Schrecken Stress	Ärger Zorn Aggression	Hastigkeit Arroganz Grausamkeit Ungeduld Gewalt	Sorgen Mitleid Unausgeglichenheit Unentschiedenheit Unsicherheit	zu heiss zu warm zu kühlt zu kalt	NEGATIVE GEFÜHLE LOSLASSEN
Mut Rechtschaffenheit Nachgeben Gehenlassen Leere	Sanftheit Wachheit Stille	Freundlichkeit Weite Persönlichkeit	Freude Ehre Aufrichtigkeit Liebe Glück Kreativität Begeisterung	Gerechtigkeit Ausgeglichenheit Mitgefühl Zentrierung Musikalität	mild angenehm	POSITIVIE GEFÜHLE EINATMEN AUFNEHMEN
Handflächen nach oben auf die Beine legen	Handflächen nach oben auf die Beine legen/aufrichten	Handflächen nach oben auf die Beine legen	Handflächen nach oben auf die Beine legen	Handflächen nach oben auf die Beine legen	Handflächen auf den Körper legen	HÄNDE (Ruhe) HALTUNG (Anfang/Ende)
Hände in einem Bogen nach ausen und oben führen	Hände vor die Knie halten, Füsse auf Zehenspitzen	Hände in einem Bogen nach ausen und oben führen	Hände in einem Bogen nach ausen und oben führen	Hände in einem Bogen nach innen zur Milz führen	Sich flach auf den Rücken auf den Boden legen	BEWEGUNG DER HÄNDE
Zu den Händen nach oben sehen* Augen normal geöffnet	Mund wie beim Kerzen- Ausblasen Kerze ansehen	Rechte Körper- seite dehnen Augen stark öffnen*	Linke Körper- seite dehnen Augen normal öffnen*	Leicht neben dem Magen bei der Milz hineindrücken hineindrücken	Augen offen oder zu	SIEHE SKIZZE
Hände offen Handflächen nach oben	Hände verschränkt vor die Knie Knie haltend	Hände verschränkt Handflächen nach oben	Hände verschränkt Handflächen nach oben	Handaussen- flächen gegen- einander halten	Handrücken neben den Körper auf den Boden legen	HÄNDE (oben/vorne) HALTUNG (dazwischen)
Auf Stuhl aufrecht sitzen	Runder Rücken und nach vorne beugen beim Ausatmen	Auf Stuhl aufrecht sitzen	Auf Stuhl aufrecht sitzen	Auf Stuhl aufrecht sitzen	flach auf dem Boden liegend Rückenlage	KÖRPER HALTUNG
Negative	Gefühle	loslassen	düstere	Farben	chen	ATEM
Positive	Gefühle	aufnehmen	helle	Farben	einatmen	ANWEISUNG
Nachwirkung	Gefühle	wahrnehmen	beobachten	loslassen	annehmen	FARBE

**SIX HEALING SOUNDS**» 3-6x «**1. LUNGEN**SSSSSS (H-S-S-S-S)

1. Mut
2. Rechtschaffenheit
3. Nachgeben
4. Geheulassen
5. leere

1. Trauer
2. Kummer
3. Depression

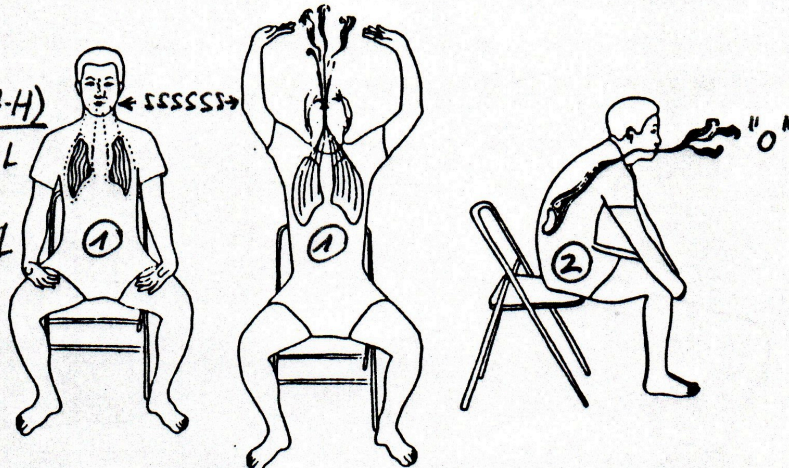
**2. NIEREN**"O" (W-H-H-H-H)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. Sanftheit | 1. Furcht    |
| 2. Wachheit  | 2. Schrecken |
| 3. Stille    | 3. Stress    |

**3. LEBER**SCHHHH (SH-H-H-H)

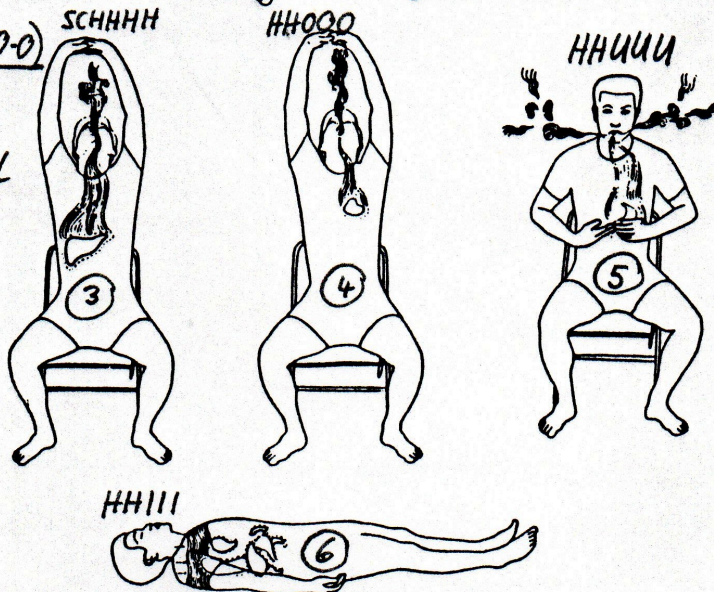
1. Freundlichkeit
2. Weite
3. Persönlichkeit

1. Aerger
2. Zorn
3. Aggression

**4. HERZ**HHOOO (H-O-O-O-O)

1. Freude
2. Ehre
3. Aufrichtigkeit
4. Liebe
5. Glück
6. Kreativität
7. Begeisterung

1. Hastigkeit
2. Arroganz
3. Grausamkeit
4. Ungeduld
5. Gewalt

**5. MILZ-MAGEN-BAUCHSPEICHELDRÜSE**HHUUU (W-H-O-O-O-O)

- |                     |                |            |
|---------------------|----------------|------------|
| 1. Gerechtigkeit    | 4. Zentrierung | 1. Sorgen  |
| 2. Ausgeglichenheit | 5. Musikalität | 2. Mitleid |
| 3. Mitgeföhle       |                |            |

**6. 3-FACH. ERW.**HHIII (H-E-E-E-E)

Einschlafübung



Lungen	Nieren	Leber	Herz	Milz Magen Bauchspeicheldrüse	3-Fach Erwärmer
Trauer Kummer Depression	Furcht Schrecken Stress	Ärger Zorn Aggression	Hastigkeit Arroganz Grausamkeit Ungeduld Gewalt	Sorgen Mitleid Unausgeglichenheit Unentschiedenheit Unsicherheit	zu heiss zu warm zu kühlt zu kalt
Mut Rechtschaffenheit Nachgeben Gehenlassen Leere	Sanftheit Wachheit Stille	Freundlichkeit Weite Persönlichkeit	Freude Ehre Aufrichtigkeit Liebe Glück Kreativität Begeisterung	Gerechtigkeit Ausgeglichenheit Mitgefühl Zentrierung Musikalität	mild angenehm