

A woman with long, wavy red hair is shown from the chest up, looking upwards with a serene expression. Her face is partially in shadow. To her left is a large, translucent flower with orange and yellow petals, from which numerous small, glowing golden sparks or particles are emanating, floating in the air around her. The background is dark and moody, with some bokeh light effects.

GENITALES GEWICHTHEBEN
VORBEREITENDE ÜBUNG –
DIE 6 HEILENDEN KLÄNGE

DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS

GENITALES GEWICHTHEBEN

DIE 6 KLÄNGE

DIE 6 HEILENDEN KLÄNGE

Dein Körper spiegelt die Natur wider, und wir verwenden Elemente, um die Eigenschaften seiner Funktionen zu beschreiben.

Die fünf Elemente der Chinesischen Medizin sind

Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Jedes dieser Organsysteme korrespondiert mit vielen Aspekten des Lebens, wie Tageszeit, Jahreszeit, Emotionen, Geschmackssinn und Sinnesorganen.

Die sechs heilenden Klänge dienen der Entgiftung und Stärkung der inneren Organe. Du kannst alle gleichzeitig anwenden oder dich bei der Behandlung eines bestimmten Organs auf einen einzelnen Klang konzentrieren.

Die Klänge sind speziell darauf ausgelegt, überschüssige Emotionen aus dem Gewebe und den Organen des Körpers zu lösen.

Der Körper speichert Erinnerungen an Traumata und Stress jahrelang und selbst wenn der Verstand diese längst verarbeitet hat. Diese Klänge helfen, eingeschlossene Emotionen zu lösen, sodass die negative Last weniger wird.

	Organ	Farbe	Klang	Emotion
	Herz	Rot	„Haa“	Angst
	Milz	Gelb	„Hu“	Sorge
	Leber	Grün	„Schhh“	Wut
	Niere	Blau	„Juu“	Furcht
	Lunge	Weiß	„Sss“	Trauer
	Körper	Klar	„Schii“	Liebe



GENITALES GEWICHTHEBEN

DIE 6 KLÄNGE

ANLEITUNG

Visualisiere beim Einatmen eine Farbe, die einem bestimmten Organ zugeordnet ist.

Beim Ausatmen erzeuge einen Laut und löse so die damit verbundenen Emotionen.

Beginne mit einer natürlichen Atmung in den Unterbauch. Mit jedem Einatmen hebt sich der Bauch, mit jedem Ausatmen senkt er sich. Atme tief und ruhig. Kein Zwang.

LEBER – Atme ein und stelle dir vor, wie GRÜNES Licht in die Leber strömt.

Atme dabei den Laut „SCHHH“ aus und stelle dir vor, wie du WUT aus der Leber loslässt.

HERZ – Atme ein und stelle dir vor, wie ROTES Licht das Herz erfüllt.

Atme dabei den Laut „HAAA“ aus und lass ANGST aus dem Herzen los.

MILZ – Atme goldenes GELBES Licht ein, das in Milz, Magen und Bauchspeicheldrüse fließt.

Atme dabei den Laut „HUUU“ aus und lass deine SORGEN aus dem Verdauungssystem los.

LUNGE – Atme ein und stelle dir vor, wie WEISSES Licht die Lunge füllt.

Atme dabei den Laut „SSSSSS“ aus und lass TRAUER und TRAUERIGKEIT aus der Lunge los.

NIEREN – Atme ein und stelle dir vor, wie DUNKELBLAUES Licht in jede Niere fließt.

Atme dabei den Laut „DU“ aus und lass ANGST aus den Nieren los.

KÖRPER - DREIFACH-WÄRMER – Atme ein und stelle dir KLARE ENERGIE vor, das in den ganzen Körper fließt.

Atme dabei den Laut „SHE“ aus und lass die Schwingung der Liebe deinen ganzen Körper erfüllen.

	Organ	Farbe	Klang	Emotion
	Herz	Rot	„Haa“	Angst
	Milz	Gelb	„Hu“	Sorge
	Leber	Grün	„Schhh“	Wut
	Niere	Blau	„Juu“	Furcht
	Lunge	Weiß	„Sss“	Trauer
	Körper	Klar	„Schii“	Liebe

