



Zes helende Klanken volgens Mantak Chia

Het loslaten van inwendige negatieve energie (hitte)

Longen (neus, dikke darm) 1^e geluid

Element/seizoen: metaal, herfst, droog

Emoties negatief: verdriet, droefheid, eenzaamheid, smart

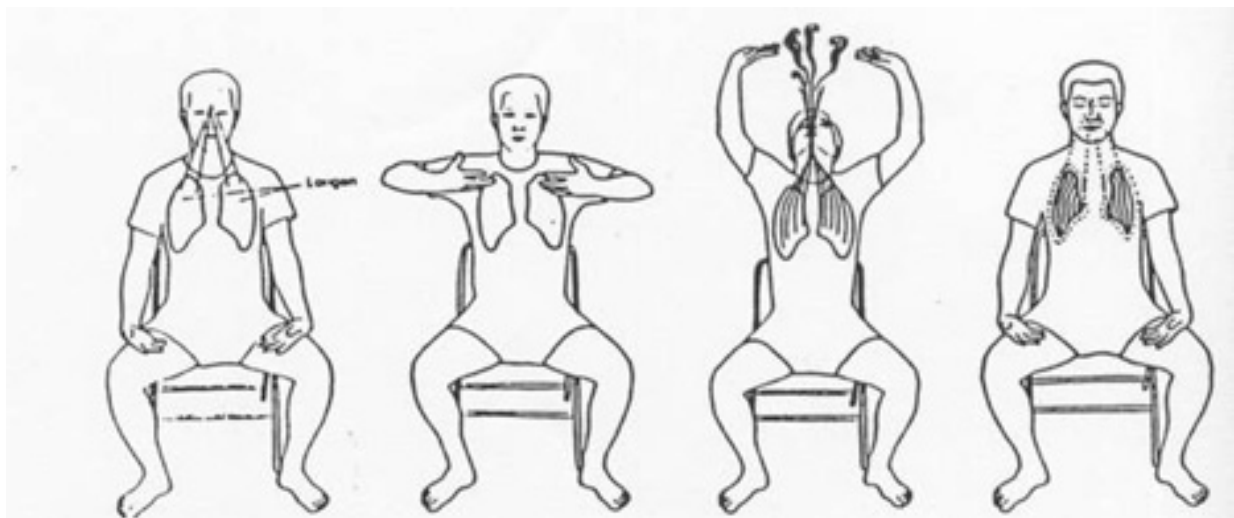
Emoties positief: moed, een gevoel van rechtvaardigheid,

Overgave, loslaten, een gevoel van leegte

Geluid: SSSSSS

Kleur: wit

Bij nerveusiteit bij spreken voor een groep mensen. Om rustig te worden.



Bij ontspannen ademen (pauze), wit licht met de kwaliteit van rechtvaardigheid dat je longen helemaal opvult.

Nieren (oren, blaas) 2^e geluid

Element/seizoen: water, winter

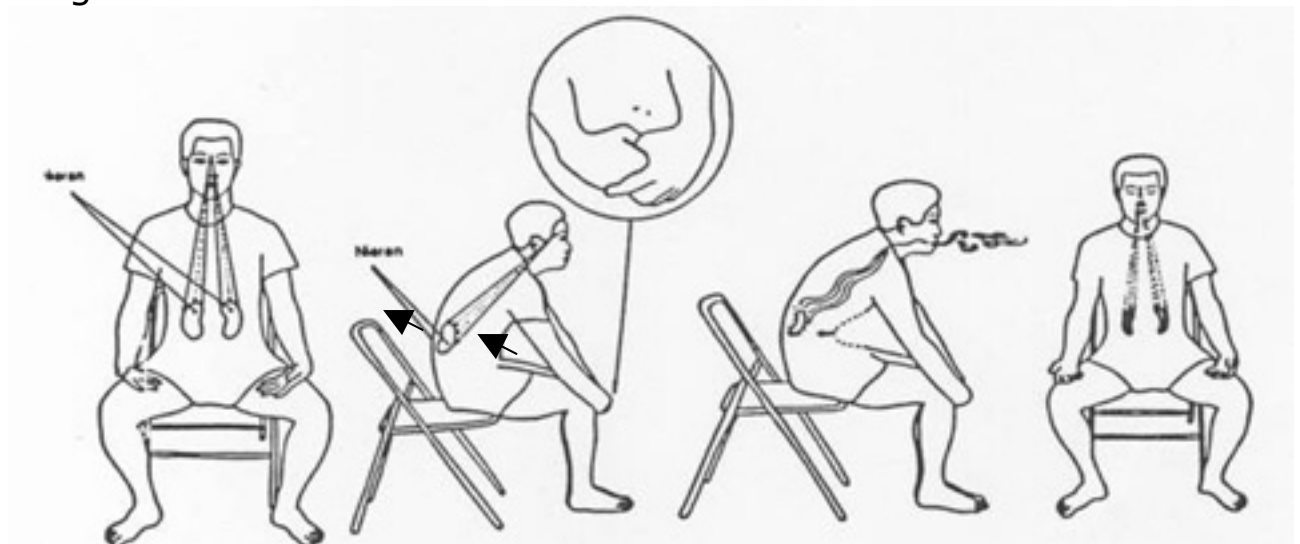
Emoties negatief: angst

Emoties positief: zachtmoedigheid, alertheid, stilte

Geluid: WHOEOEOE

Kleur: zwart of donkerblauw

Bij rugklachten, vermoeidheid of duizeligheid, oorsuizen of ontgiften van de nieren.



Bij ontspannen ademen (pauze), helderblauw licht met de kwaliteit van zachtmoedigheid stroomt je nieren binnen.

Lever (ogen, galblaas) 3^e geluid

Element/seizoen: hout, lente

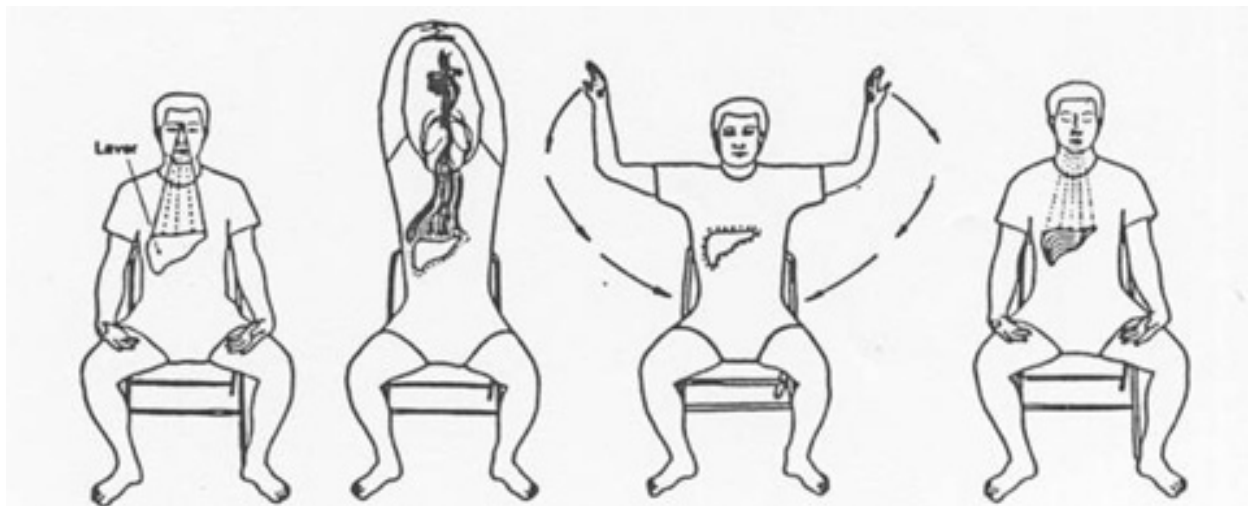
Emoties negatief: boosheid, agressie

Emoties positief: vriendelijkheid, zelfexpansie, persoonlijkheid

Geluid: SHHHHHHHH

Kleur: groen

In vriendelijkheid, vergeving, een gevoel van identiteit, bij rode en waterige ogen of een bittere smaak in de mond.



Bij ontspannen ademen (pauze), de kwaliteit vriendelijkheid stroomt als een heldergroene kleur je lever binnen.

Hart (pericardium)(tong, het spreken, dunne darm) 4^e geluid

Element/seizoen: vuur, zomer

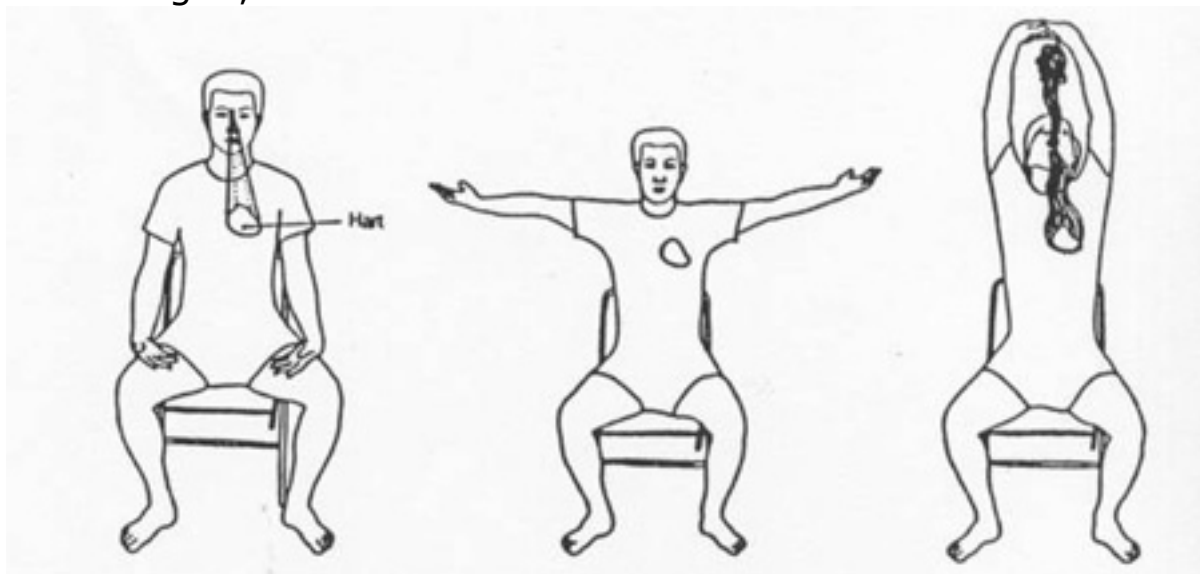
Emoties negatief: ongeduld, arrogantie, haast, wreedheid, geweld

Emoties positief: vreugde, respect, liefde, enthousiasme, levenslust, licht, warmte

Kleur: HAAAWWWWWW

Kleur: rood

Bij keelpijn, pijnlijk tandvlees, hartproblemen, wisselende stemmingen, nervositeit.



Bij ontspannen ademen (pauze), heldere rode kleur met de kwaliteit van vreugde, respect, liefde en warmte stroomt het hart binnen.

Milt (mond, maag en pancreas/alvleesklier) 5^e geluid

Element/seizoen: aarde, nazomer

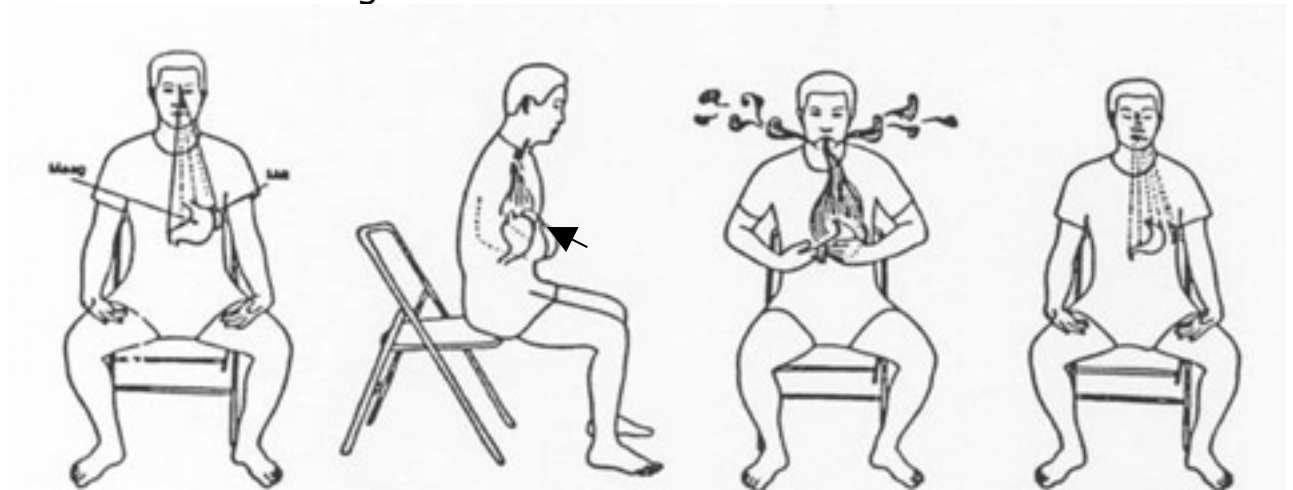
Emoties negatief: je zorgen maken, negatieve gedachten hebben

Emoties positief: openheid, eerlijkheid, in je centrum zijn

Geluid: WGGGOEEOEOE

Kleur: geel

Bij spijsverteringsproblemen, misselijkheid of diarree. Kan direct na het eten gedaan worden.



Bij ontspannen ademen (pauze), geel licht met de kwaliteiten openheid en oprechtheid bevinden zich in je centrum.

Drievoudige verwarmers (dunne darm) 6^e geluid

Element/seizoen: vuur, zomer

Bovenste energiecentrum: hersenen, hart en longen. Heet.

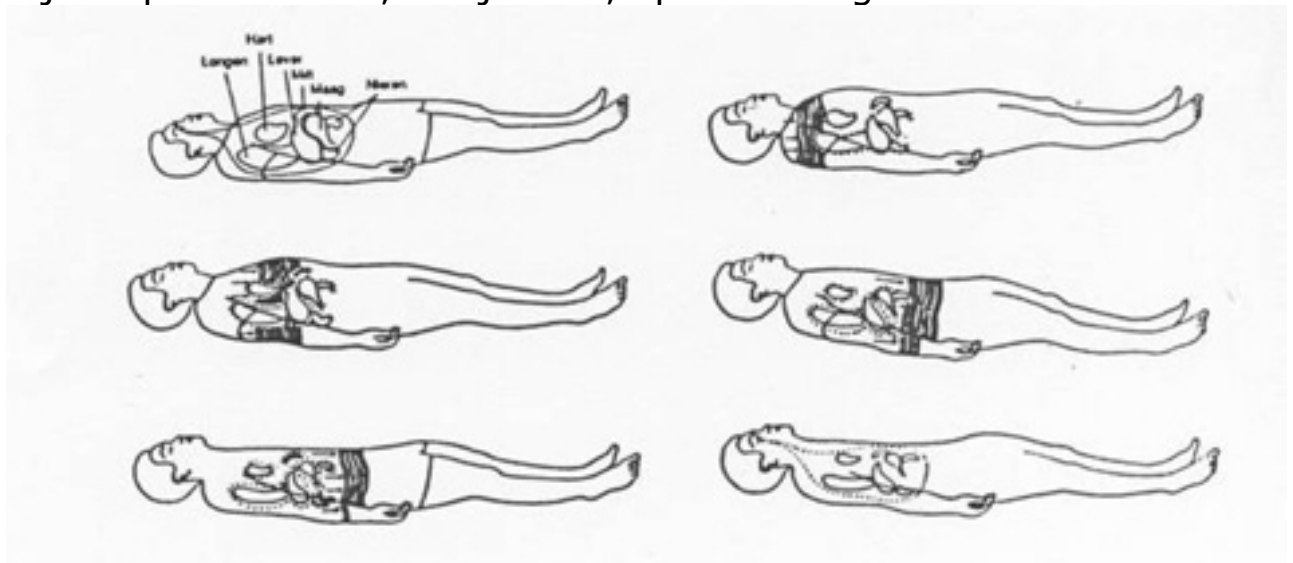
Middelste energiecentrum: lever, nieren, maag, alvleesklier, milt. Warm.

Onderste energiecentrum: dikke darm, dunne darm, blaas, geslachtsorganen. Koud.

Breng de hitte van het hoofd naar beneden. Evenwicht in temperatuur van deze drie gebieden via het spijsverteringskanaal.

Geluid: GHIEIEIE

Bij slaapstoornissen, om je licht, open en leeg te voelen.



Bij ontspannen ademen (pauze), voel je plat en leeg, licht prettig.

Bron:

Van stress naar evenwicht
Harmoniseer uw energie met behulp van Tao
© Mantak Chia, HealingTao

