



## Šest léčivých výdechů

---

<u>Výdech</u>	<u>ovlivňuje – působí na:</u>
První: sss... (syčení)	plíce, tráčník, zmírňuje rýmu, kašel, Zklidňuje emoce
Druhý: hú hú hú ...	ledviny, moč. měchýř, zmírňuje strach
Třetí: ššš...	na játra, žlučník, oči – zmírňuje oční potíže, Zmenšuje závratě, zlost, žárlivost
Čtvrtý: há há há ...	srdce, tenké střevo, je spojen s jazykem, Odstraňuje nespavost, u žen noční pocení. Zmírňuje nenávisť, netrpělivost a aroganci.
Pátý: hu hu hu ... (hrdelní)	slezinu, žaludek, je spojen s ústy, zmírňuje zažívací potíže, atrofii svalů, menstruační poruchy, Transformační schopnosti
Šestý: hí hí hí ... (přes zuby)	tři dýchací prostory, harmonizuje proudění energie v celém těle, zmírňuje krční a břišní potíže, působí na nespavost – odstraňuje ji.

Každý výdech opakovat alespoň 3-krát.

Pokud např. problém s ledvinami: začínáme od prvního výdechu a ten z výdechů který na problém působí (např. ledviny – druhý výdech) 3x, dále pokračujeme až do šestky. Vše – celý celek opakovat třikrát.

Může se stát, že pokud s vičením začínáme, může se první 3-4 dny točit hlava – nevzdávat – odchází toxíny z těla.