

## 5 Organs' Healing Sounds 五脏的疗愈之音



每日锻炼每种疗愈之音对健康有益。重复练习12-50次发声，由低音开始到中等水平的音量，每日3次。

### Heart's Healing Sound 心脏的疗愈之音



**Hawwwwww**  
张开大口



心脏的疗愈之音：Hawwwwww（张开大口）。

### Lungs' Healing Sound 肺脏的疗愈之音



**Ssssss**  
把舌头卷在牙齿后面



肺脏的疗愈之音：Ssssss（把舌头卷在牙齿后面）。

## Spleen's Healing Sound 脾脏的疗愈之音

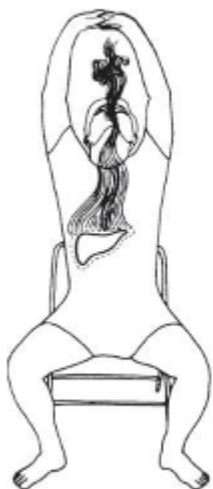


**Whoooooo**  
以喉咙发出、喉音



脾脏的疗愈之音：Whoooooo（以喉咙发出、喉音）。

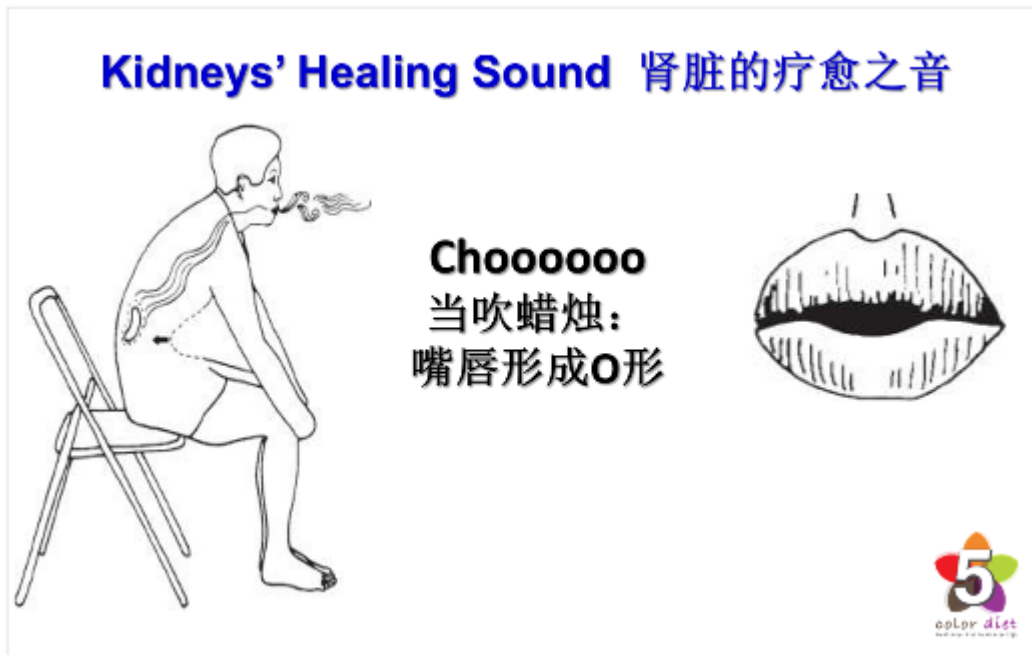
## Liver's Healing Sound 肝脏的疗愈之音



**Shhhhhh**  
舌靠近腭



肝脏的疗愈之音：Shhhhhh(舌靠近腭)。



肾脏的疗愈之音：Choooooo(当吹蜡烛：嘴唇形成O形)。

参考：5色饮食理论