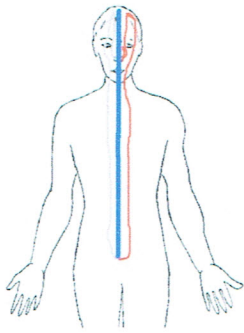


# Die neun Atemzüge der Reinigung - für Männer



Wir haben drei Hauptenergiekanäle im Körper. Der Zentralkanal liegt in der Mitte, ist blau, entspringt unterhalb vom Bauchnabel und ist etwa so dick wie ein Füllfederhalter.

Die Nebenkanäle entspringen am gleichen Ort, steigen an den Seiten vom Zentralkanal auf und sind etwa so dick wie ein Bleistift. Bei Männern hat der Kanal auf der rechten Seite die Farbe Weiß, der Kanal links die Farbe Rot (bei Frauen umgekehrt), sie steigen auf zur Schädeldecke, machen dann eine Kehrtwende, steigen hinter den Augen wieder ab und kommen durch das jeweilige Nasenloch nach außen.

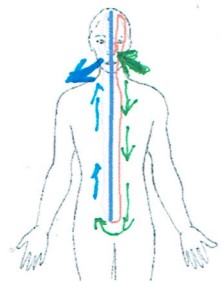
## Vorbereitung

wir sitzen in Ruhe, die Hände vor dem Unterbauch, Handflächen nach oben gewendet, die linke Hand liegt in der Rechten. Der Nacken ist lang!!!! und visualisieren die Energiekanäle.

## Die ersten drei Atemzüge

Der rechte Daumen legt sich an die Fingerwurzel vom rechten Ringfinger. Nun verschließen wir mit dem rechten Ringfinger das rechte Nasenloch und atmen durch das linke grünes Licht ein (durch den roten Kanal). Dann verschließen wir mit dem rechten Ringfinger das linke Nasenloch und atmen durch das rechte Nasenloch einen hellblauen Luftstrom aus (durch den weißen Kanal).

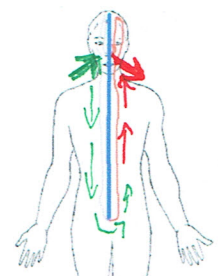
Wir wiederholen den Ablauf noch zwei mal.



## Die zweiten drei Atemzüge

Der linke Daumen legt sich an die Wurzel vom linken Ringfinger. Wir verschließen mit linken Ringfinger das linke Nasenloch und atmen durch das rechte grünes Licht ein (durch den weißen Kanal). Dann verschließen wir mit dem linken Ringfinger das rechte Nasenloch und atmen einen hellrosa Luftstrom aus (durch den roten Kanal).

Wir wiederholen den Ablauf noch zwei mal.



## Die dritten drei Atemzüge

Wir legen die Hände wieder in den Schoß, Handfläche nach oben, die linke Hand liegt in der Rechten. Nun atmen wir durch beide Nasenlöcher grünes Licht ein, leiten es durch beide Seitenkanäle nach unten. Die Energie steigt durch den Zentralkanal auf und am Scheitel tritt eine schwarze Rauchwolke aus.

