



健身气功·六字诀

Health Qigong • Liu Zi Jue (6 Healing Sounds)



第一式 嘘字诀
 Routine 1 Xu Exercise



第二式 呵字诀
 Routine 2 He Exercise



第三式 呼字诀
 Routine 3 Hu Exercise



第四式 呬字诀
 Routine 4 Si Exercise



第五式 吹字诀
 Routine 5 Chui Exercise



第六式 嘻字诀
 Routine 6 Xi Exercise

六字 6 Characters	嘘	呵	呼	呬	吹	嘻
汉语拼音 Pronunciation	xū	hē	hū	sī	chuī	xī
五行 5 Elements	木 Wood	火 Fire	土 Earth	金 Metal	水 Water	木 Wood
脏腑 Organ	肝 Liver	心 Heart	脾 Spleen	肺 Lungs	肾 Kidneys	三焦(胆) Triple Burner (Gall Bladder)