

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Von Dao Yin zu Meridian Dao Yin

Das Wesen des Meridiansystems

Meridian Dao Yin grenzt sich von Qi Gong ab

Lungen Meridian Übung

Dickdarm Meridian Übung

Herz Meridian Übung

Dünndarm Meridian Übung

Kreislauf Meridian Übung

Dreifach Erwärmer Meridian Übung

Magen Meridian Übung

Milz Meridian Übung

Gallenblasen Meridian Übung

Leber Meridian Übung

Blasen Meridian Übung

Nieren Meridian Übung