

Lin Cong

Meridian Dao Yin

Übungen zur Aktivierung
des Meridiansystems

SpringerWienNewYork

Einleitung 1

1 Von der Dao Yin Technik (导引术) zum Meridian Dao Yin (经络道引) 5

2 Das Wesen des Meridiansystems 27

3 Meridian Dao Yin Übungen 47

Meridian Dao Yin für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian 48

Meridian Dao Yin für den Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian 60

Meridian Dao Yin für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian 70

Meridian Dao Yin für den Hand-Shaoyang (Dreifach Erwärmer)-Meridian 85

Meridian Dao Yin für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian 96

Meridian Dao Yin für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian 108

Meridian Dao Yin für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian 120

Meridian Dao Yin für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian 139

Meridian Dao Yin für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian 153

Meridian Dao Yin für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian 169

Meridian Dao Yin für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian 181

Meridian Dao Yin für den Fuß-Taiyang (Harnblasen)-Meridian 195

4 Das Meridian Dao Yin und Qigong 203