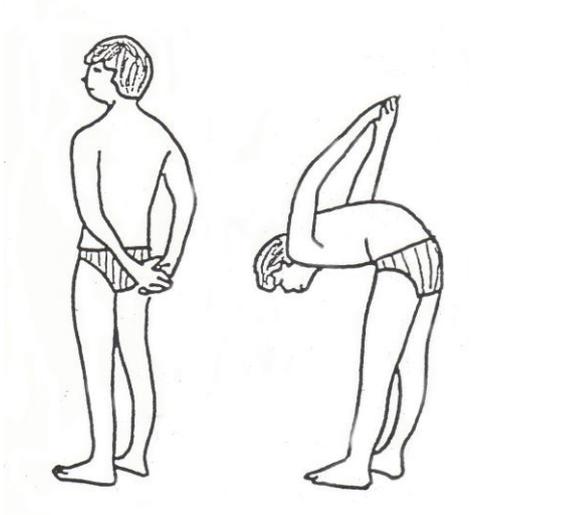


Meridianregulations-Übungen

Hinweis: Mit dem *Ausatmen* jede Übung beginnen

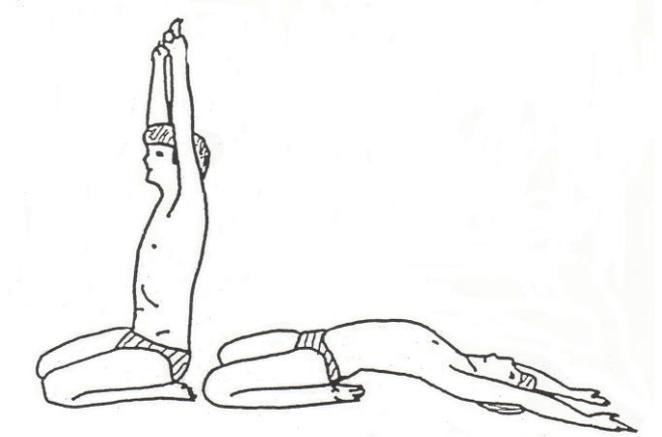
Meridiane: Lunge/Dickdarm

➔ Hände wechseln



Meridiane: Milz/Magen

➔ Zwischenstellungen erlaubt

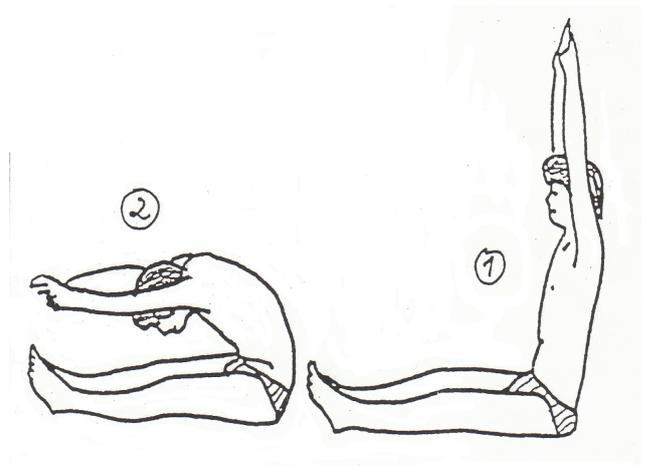


Meridiane: Herz/Dünndarm



Meridiane: Niere/Blase

➔ Füße müssen nicht berührt werden



Meridiane: Kreislauf/Dreifacherwärmer



Meridiane: Leber/Gallenblase

➔ seitlich unter dem Arm nach oben schauen

