

Inhalt

1. Einleitung 7
 2. Der Weg des K'ai Men 11
 3. Die Abschnitte des K'ai Men 20
 4. Die Chang Ming-Ernährung 36
 5. Atem ist Leben 42
 6. Hinweise für richtiges Üben 53
 7. Haltungen 60
 8. Bewegung mit Stille 69
 9. Meditation 150
 10. Das Heilen 155
- Über die »International Taoist Society« 158
- Register 159