

## Oft verwendete Energiezentren und Meridianpunkte bei Qi Gong-Übungen

### 1) Wichtige Energiezentren / Energietore im Körper

1.1. Unteres Dantian - 2 fingerbreit unterhalb des Bauchnabels – um den Meridianpunkt **Ren Mai 6**.  
Im Yoga = Sakralchakra.

Wird als wichtigstes Energiezentrum, bzw. energetischer Schwerpunkt im Körper angesehen.  
Hier wird das nachgeburtliche Qi das wir täglich aufnehmen, gesammelt und gespeichert.

1.2. Mittleres Dantian, befindet sich in der Mitte der Brust zwischen den Brustwarzen –  
Meridianpunkt **Ren Mai 17**. (ist identisch mit Herzchakra).

Dieses Energiezentrum beeinflusst die emotionale Gesundheit.  
Verbindung zu allen anderen Wesen.

1.3. Oberes Dantian, befindet sich über der Nasenwurzel, zwischen den Augenbrauen = **Sonderpunkt Yintang**. Wird im Yoga auch drittes Auge genannt.

Steht für die mentale und spirituelle Fähigkeit des Menschen; das höhere Selbst und die Intuition.

1.4. Hinters Dantian, befindet sich auf Höhe des 2. Lendenwirbels – Meridianpunkt  
**„Mingmen“ = Du Mai 4**.

Wird auch als „Tor des Lebens“ bezeichnet. Hier ist das Ur-Qi gespeichert und die ursprüngliche Vitalität des Menschen verankert.

„Mingmen“ versorgt alle Organe mit Ur-Qi.

### 2) Wichtige Meridianpunkte

- **BaiHui = Du Mai 20** (auch als Kronenchakra bekannt), auf der Mitte des Schädeldachs.  
Stellt die Verbindung zum Universum dar.  
Verbindungspunkt mit allen Yang-Leitbahnen.  
Regt den Energiefluss des kleinen Kreislaufs an.
- **Chang Qiang (starke Macht) = Du Mai 1**, an der Spitze des Steißbeins  
Der Du-Meridian verläuft auf der Rückseite des Körpers, von der Spitze des Steißbeins, über die Schädeldecke, bis zur Oberlippe.
- **Hui Yin (Tempel des Yin) = Ren Mai 1**, in der Mitte des Perineums /Damm, (Beckenboden)  
Verbindungspunkt mit allen Yin-Leitbahnen.  
Der Ren-Meridian verläuft auf der Vorderseite des Körpers, vom Beckenboden bis zur Unterlippe.

Du 1 und Ren 1 stellen die Verbindung zur Erde dar. Deren Aktivierung sorgt für das richtige Zirkulieren des Qi im Organismus.

- **YongQuan (sprudelnde Quelle) = Niere 1**, Mitte der Fußsohle an der Grenze vom Fußballen.  
Verbindungspunkt zur Erde. Er bringt das Qi vom Kopf in die Beine. Er ist einer der wirkungsvollsten Punkte für tiefe Entspannung.  
Besonders durchlässiger Punkt für Energie - Aufnahme und Abgabe.

- **LaoGong Punkte = Pericard 8**, in der Mitte des Handtellers, bei geschlossener Faust zwischen der Spitze des 3. und 4. Fingers. Besonders durchlässiger Punkt für Energie - Aufnahme und Abgabe.

### 3) Meridianpunkte um das Handgelenk

#### 3.1. Hand Yin-Punkte an der Innenseite des Handgelenks

- **TàiYuan / Sehr tiefes Wasser = Lunge 9**  
Vertiefung am radialen Ende der Handgelenksbeugefalte. Tai Yuan vergrößert das Atemvolumen, er macht die Brust weit und gibt neuen Lebensmut.
- **DaLing / Großer Hügel = PC 7**. In der Mitte der Handgelenksfalte, auf Höhe zwischen dem 3. und 4. Finger.  
DaLing entspannt, das Herz beruhigt sich, die Atmung vertieft sich.
- **ShénMén / Tor des Geistes/Bewusstseins = Herz 7**, an der Außenseite der Handgelenksfalte. Er beruhigt und entspannt, gleichzeitig fühlt man sich klar und wach. Er bringt den Geist ins Hier und Jetzt. Daher sein Name Tor des Bewusstseins.

#### 3.2. Hand Yang-Punkte an der Rückseite des Handgelenks

- **YangXi / Yang-Bach = Di 5**, auf dem Handrücken, distal der Handgelenksfurche, bei abgespreiztem Daumen in der Vertiefung.
- **YangChi / Teich des Yang = Dreifach-Erwärmer 4**, in der Vertiefung zwischen Elle und Mittelhandknochen.  
Außenseite des Handgelenks. Er wirkt allgemein energetisierend und wärmend.
- **YangGu / Tal des Yang = Dü 5**, an der Ellen-Seite der Handgelenksfurche

#### 3.3. Lungenmeridian

- **ZhongFu / Amtssitz der Mitte = Lu 1**, liegt im ersten Intercostalraum unterhalb des Schlüsselbeins. Er öffnet eine Schleuse, er fördert den Eintritt des Qi vom Solarplexus und vom Leber- in den Lungenmeridian. Er gibt Zuversicht. Man spürt Kraft in den Lungen, in Brust u. Armen.
- **YúnMén / Wolkentor = Lu 2**, liegt direkt über Lu 1  
Er verstärkt das Yin. Man fühlt sich entspannt.