

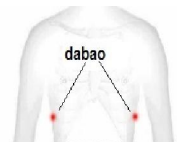


## Spezielle Qigong-Begriffe und Akupunkturpunkte für Stufe 1 und Stufe 2

**Baihui** "Zusammenkunft aller Leitbahnen": Auf der Mitte des Schädeldaches; genauer auf dem Schnittpunkt der Verbindungslinie der höchsten Punkte der Ohrmuscheln mit der Kopfmittellinie.



**Dabao** "Die große Umhüllung": Unter der Achsel zwischen 6. und 7. Rippe.

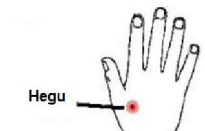


**Dantian** "Zinnoberfeld": Qi-Speicher im Körper.

**Dazhui** "Punkt aller Strapazen": Unterhalb des Dornfortsatzes des siebten Halswirbels.



**Hegu** "Tal am Zusammenschluss" / "Vereinte Täler": Im spitzen Winkel der Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger auf dem Handrücken.



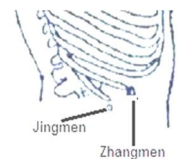
**Huantiao** "Angelpunkt des Femurs": An der Außenseite des Hüftgelenks, hinter der Oberschenkelpfanne.



**Huiyin** "Zusammenkunft des Yin": auf der Mitte des Perineums (Damm).



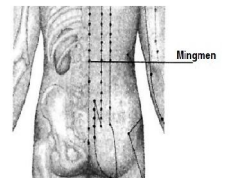
**Jingmen** "Pforte der Pyramide": am Ende des 12. Rippenknochens (hinten).



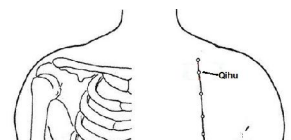
**Laogong** "Palast der Arbeit": Mittelpunkt der Handfläche.



**Mingmen** "Pforte des Lebens Lendenwirbelpunkt gegenüber dem Nabel zwischen 2. und 3. Lendenwirbel.



**Qihu** "Tor des Qi": Direkt mittig unterhalb des Schlüsselbeines.





# Taiji & Qigong Zentrum

Zhineng Qigong · Wirbelsäulen Qigong · Natur Taiji

Gesundheit & Langlebigkeit · Harmonie & Selbstkontrolle · Freiheit & Erleuchtung · Wohlgefühl & Gleichheit

**Shanzhong** "Vorhof der Brust". Auf dem Brustbein, Höhe der Brustwarzen.

**Shenmen** "Die Straße zur Heiterkeit – Pforte des Shen": Punkt am Handgelenk, wo sich eine gedachte Linie von der Innenseite des kleinen Fingers mit der vertikal verlaufenden Handgelenksfalte trifft.

**Tao Te/Dao De** Moral und Kultivierung des *Hunyuan*-Qi.

**Tongtian** "Zugang zum Himmel": Handballen auf Ohr läppchen, Mittelfinger zur Kopfmittle, 3-4 cm neben Mittellinie

**Tianmen (Xinmen)** "Tor des Himmels": In der Mitte des Schädeldaches, 3-4 cm hinter dem Haaransatz.

**Tianmu Yang** "Auge des Himmels" – drittes Auge, über *Yintang*.  
Im Taoismus eine der beiden grundlegenden Erscheinungsformen des Qi: männlich, hell, Sonne, Tag, oben, trocken.

**Yin** Das Gegenstück zu *Yang*: weiblich, dunkel, Mond, Nacht, unten, feucht.

**Yintang** "Siegelhalle": Auf der Mittellinie zwischen den Augenbrauen.

**Yi Shi Yiyuan Ti** Die Aktivität des *Yiyuan Ti* – Bewusstsein und Gedanken.  
*Hunyuan*-Qi des Gehirns.

**Yongquan** "Die emporsprudelnde Quelle": In der Vertiefung der Mittellinie der Fußsohle, wo Großzehen- und Kleinzehenballen zusammentreffen, ungefähr an der Grenze vom 1. zum 2. Drittel der Fußsohle (die Zehen nicht eingeschlossen).

**Yunmen** "Tor der Wolken": Oben in der Kuhle zwischen Schlüsselbein und Schultergelenk.

**Yuzhen** "Nackenstütze aus Jade": Jeweils links und rechts des Punktes, der gegenüber *Yintang* liegt. Bei der Übungsreihe „Qi Anheben & Ausgießen“ ist der Bereich zwischen den beiden Punkten wichtig bzw. die Mulde unter dem Hinterhauptsbein.

**Zhangmen** "Dekorierte Pforte": Am freien Ende der 11. Rippe (vorn).

**Zhongkui** "Mittlerer Finger": In der Mitte des mittleren Gliedes des Mittelfingers.

