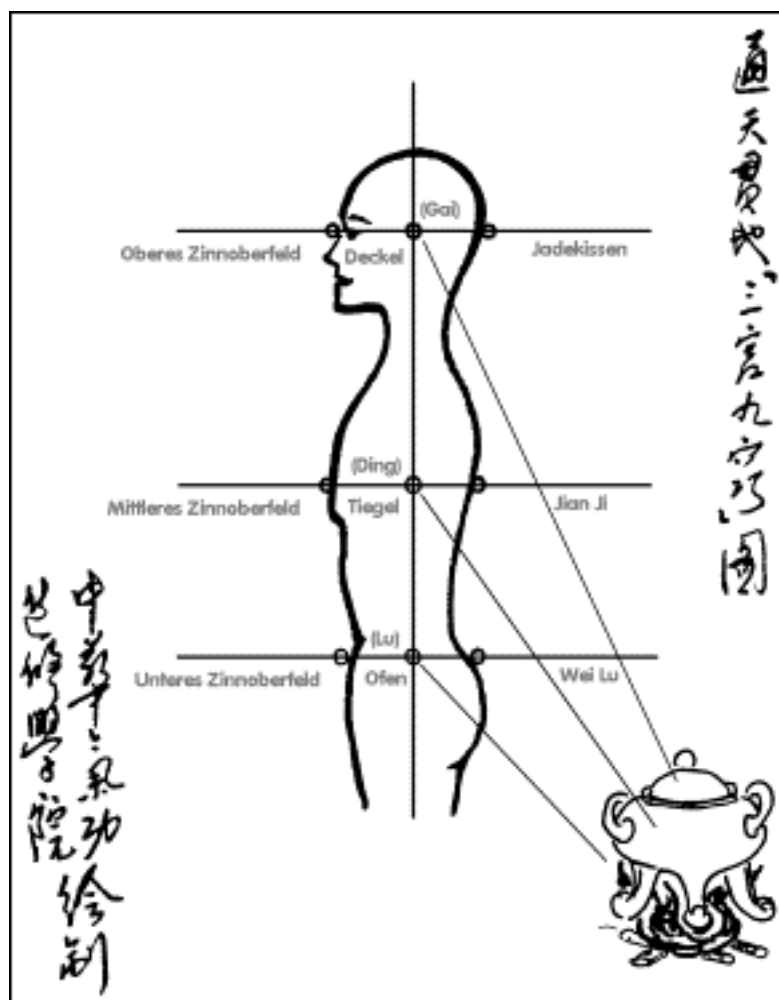


Wichtige Begriffe



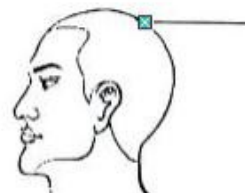
1. Unterer Dan Tian (unteres Zinnoberfeld): 2 - 3 cm unter dem Bauchnabel
2. Mittlerer Dan Tian (mittleres Zinnoberfeld): Zwischen den Brustwarzen
3. Oberer Dan Tian (oberes Zinnoberfeld): Zwischen den Augenbrauen

Anmerkung: Das Qi wird grundsätzlich im Qi Gong im unteren Dan Tian gespeichert. Bei Frauen liegt dabei die rechte Hand auf dem Bauch, bei Männern die linke (Daumenballen auf Bauchnabel). Frauen während der Menstruation können das Qi auch im mittleren Dan Tian sammeln. Somit wird eine Zunahme der Blutung verhindert.

Wichtige Begriffe

bǎi huì

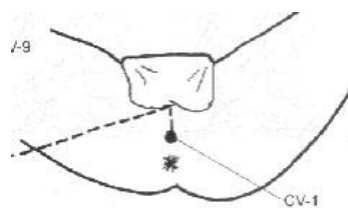
Auf der Mittel des Schädeldachs



Baihui (GV-20)

huì yīn

Zwischen Anus und Geschlechtsteil
(In der Mitte des Perineums)



Huiyin (CV-1)

mìng mén

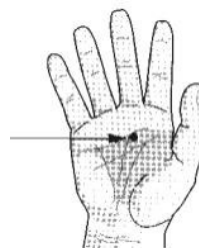
Zwischen dem 2. + 3. Lendenwirbel



Mingmen (GV-4)

láo gōng

In der Mitte der Handfläche



Laogong (P-8)

yǒng quán

In der Vertiefung auf der Mitte der Fusssohle



Yongquan (K-1)