

Bai Hui
[bai hui]

Du 20 **Himmelstor**

Bai Hundert

Hui Treffen, Zusammenkunft

wörtlich: Treffpunkt von Hunderten; auch: Xia Dan Tian = Oberes Dan Tian

Der *Bai Hui* ist der Scheitelpunkt des Schädels. Er liegt auf der Verlängerungslinie vom tiefsten zum höchsten Punkt der Ohren auf der Mittellinie des Kopfes. Der *Bai Hui* entspricht dem Kronenzentrum bzw. dem 7. Chakra. Der *Bai Hui* wird in manchen Übungen auch als oberes Dan Tian bezeichnet; er ist das Qi-Zentrum der Zirbeldrüse und die Qi-Verbindung zur Ursprungskraft des Himmels, zum ursprünglichem Yang, dem *Qian* des I Ging.

Chang Qiang
[tschang tschiang]

Du 1 **Große Kraft**

Chang langwährend
auch: Wei Lü = Steißbein

Qiang Stärke, Kraft

Der Punkt *Große Kraft* liegt zwischen Anus und Steißbein.

Cheng Jiang
[tscheng dschiang]

Ren 24 **Breifänger**

Cheng halten, kleben bleiben

Jiang Brei, dicke Soße

Der *Breifänger* liegt in der Falte zwischen Unterlippe und Kinn auf der Körpermittellinie. Worterklärung: Der *Breifänger* ist die Stelle am Kinn, wo herabtropfende Speisen hängen bleiben.

Cheng Qi
[tscheng tschi]

Ma 1 **Gefäß der Tränen**

Cheng enthalten, halten, tragen

Qi Tränen

Der Punkt *Gefäß der Tränen* liegt am unteren Rand der Augenhöhle, senkrecht unter der Pupille, wenn man geradeaus schaut.

Da Dun
[da dun]

Le 1 **Große Kuppe**

Da groß

Dun Hügel, Kuppe

Der Punkt *Große Kuppe* liegt am lateralen Nagelwinkel des großen Zehens.

Da Zhui
[da dschui]

Du 14 **Großer Wirbel**

Da groß
auch: Großer Hammer

Zhui Wirbel, Hammer

Der *Große Wirbel* liegt unterhalb des 7. Halswirbels, des Wirbels, der am stärksten hervortritt, wenn man den Kopf nach vorne neigt.

Dan Tian
[dan tien]

(Ren 6) Feld des Elixiers

Dan Zinnober, Rot **Tian** Feld

auch: Beckenzentrum, Zinnoberfeld; Xia Dan Tian = Unteres Dan Tian

Das *Dan Tian* ist das Beckenzentrum, das Lebenszentrum des Menschen. Es liegt zwei Fingerbreit unterhalb des Nabels im Körperinneren ca. 4 cm unter der Körperoberfläche, und hat, so sagen die Chinesen, etwa die Größe einer Zwiebel. Die Lage an der Körperoberfläche entspricht dem Akkupunkturpunkt *Qi Hai = Meer der Energie*. Von den verschiedenen chinesischen Qi Gong Traditionen wird die Position des *Dan Tian* unterschiedlich definiert, von Nabelhöhe bis zu einer Handbreit unterhalb des Nabels.

Dan Tian (2)

Das *Dan Tian* ist das Qi-Zentrum der Nieren und der wichtigste Yang-Qi-Speicher des Körpers.

Wortklärung: *Dan* bedeutet Zinnober, Rot. In diesem Zusammenhang ist das *alchemistische Lebenselixier* gemeint, das Potential der Umwandlung von Quecksilber (Hg) und Schwefel (S) zu Zinnober (HgS).

Dan Tian (3)

Das flüssige, unbeständige Metall Quecksilber ist yang, gleichzeitig das alchemistische Symbol für das Bewegliche, Immaterielle, für den Geist, das Kreative, für *Qian* = das Himmelsprinzip, der gelbe Schwefel ist yin, ist das Symbol für das Erdhafte, das Materielle, für *Kun* = das Erdprinzip, der leuchtendrote Zinnober ist die chemische Verbindung von beidem, in der Alchemie das Symbol für das Herz, das Feuer, das Lebensprinzip.

Dan Zhong
[dan dschung]

Ren 17 Zentrum der Brust

Dan mittlerer Bereich der Brust **Zhong** Mitte, Zentrum

auch: Herzzentrum; Shan Zhong = Brustmitte, Yuan Jian = Prinzip des Lebens

Das *Dan Zhong* liegt im Zentrum des Brustbeins zwischen den Brustwarzen; es entspricht dem Herzzentrum bzw dem 4. Chakra. Das *Dan Zhong* wird auch als mittleres Dan Tian bezeichnet, er ist der Qi-Speicher der Herzens.

Er Men
[ar men]

3E 21 Pforte des Ohres

Er Ohr **Men** Pforte, Tor

Die *Pforte des Ohres* liegt in einer Vertiefung am Vorderrand des Ohres etwas oberhalb des kleinen Ohrknorpels (*Tragus*).

Feng Chi
[fung tschə]

Gb 20 Windteich

Feng Wind **Chi** Teich

Der *Windteich* liegt am Rande der Nackengrube unterhalb des Schädelrandes auf einer Linie mit den Ohrläppchen zwischen den vertikal verlaufenden Strängen des Kopfwendemuskel und des Trapezmuskels.

Feng Fu
[fung fu]

Du 16 Residenz des Windes

Feng Wind **Fu** Residenz

auch: Yu Zhen = Yadekissen (Bl 9)

Der Punkt *Residenz des Windes* liegt an der tiefsten Stelle der Nackengrube auf der Kopfmitellinie unterhalb des Schädelrandes. Von verschiedenen chinesischen Qi Gong Traditionen wird der Begriff *Yadekissen* anstelle von *Palast des Windes* verwendet; es ist der Bereich der Nackengrube zwischen den Punkten *Yadekissen* gemeint, dessen Zentrum die *Residenz des Windes* ist.

Feng Shi
[fung schə]

Gb 31 Markt des Windes

Feng Wind **Shi** Markt

Der *Markt des Windes* liegt an der Seite des Oberschenkels, dort wo die Mittelfingerspitze hindeutet, wenn man mit *den Händen an der Hosennaht* steht.

Guan Yuan
[guan jüən]

(Ren 4) Ovar-Palast

Guan Paß, Durchgang **Yuan** Ursprung, Herkunft

wörtlich: Tor der Herkunft

Der *Ovar-Palast* liegt wie der *Samen-Palast* eine Handbreit unterhalb des Nabels, auf der Querfalte oberhalb des Venushügels ca. 4 cm tief unter der Körperoberfläche (unter dem Akkupunkturpunkt Ren 4). Der *Ovar-Palast* entspricht dem Sakralzentrum bzw. dem 2. Chakra; er ist das Qi-Zentrum der Eierstöcke, der Fruchtbarkeit.

He Gu
[hə gu]

Di 4 Geschlossenes Tal

He zusammenführen, schließen **Gu** Tal

auch: Vereinte Täler

Wird der Daumen gegen den Zeigefinger gedrückt, entsteht ein kleiner Hügel; am Ende der Falte, am höchsten Punkt des Hügels liegt der Punkt *Geschlossenes Tal*.

Huan Tiao
[huan tiao]

Gb 30 Springende Achse

Huan ringförmig **Tiao** springen

Der Punkt *Springende Achse* liegen in dem Grübchen, das sich beim Durchstrecken des Beines hinter dem *Großen Rollhügel* des Oberschenkelknochens bildet.

Hui Yin
[hui jin]

Ren 1 Pforte von Leben und Tod

Hui Treffen, Zusammenkunft **Yin** Schattenseite

wörtlich: Treffpunkt des Yin

Der *Hui Yin* liegt auf dem Damm zwischen Anus und Geschlechtsorgan; er entspricht dem Wurzelzentrum bzw. dem 1. Chakra. Der *Hui Yin* ist die Qi-Verbindung zur Ursprungskraft der Erde, zum ursprünglichem Yin, zum *Kun* des I Ging.

Ji Zhong

[dschi dschung]

Du 6 **Mitte des Rückens****Ji** Rückgrat, Wirbelsäule **Zhong** Mitte

auch: Shen Zong = Meister des Geistes

Der Punkt *Mitte des Rückens* liegt zwischen dem 11. und 12. Rückenwirbel genau gegenüber vom Solarplexus; um ihn zu lokalisieren, neigt man sich nach vorne: er liegt in der Mitte des Rückens unterhalb des Wirbels, der am meisten hervorspringt.

Jian Jing

[dschiän dsching]

Gb 21 **Schulterbrunnen****Jian** Schulter **Jing** Brunnen

Der *Schulterbrunnen* liegen in der Vertiefung am höchsten Punkt der Schulter einfingerbreit neben dem Halsansatz. Es sind empfindliche, kleine Polster etwas hinter der Schultermittellinie, leicht zu ertasten und zu aktivieren mit den Mittelfingern bei über der Brust gekreuzten Armen.

Jing Gong

[dsching gung]

(Ren 4) **Samen-Palast****Jing** Samen, Urstoff **Gong** Palast

Der *Samen-Palast* liegt wie der *Ovar-Palast* eine Handbreit unterhalb des Nabels auf der Querfalte oberhalb der Peniswurzel ca. 4 cm tief unter der Körperoberfläche (unter dem Akkupunkturpunkt Ren 4). Der *Samen-Palast* entspricht dem Sakralzentrum bzw. dem 2. Chakra; er ist das Qi-Zentrum der Samenblase und Prostata, der Zeugungskraft.

Jing Ming

[dsching ming]

Bl 1 **Klares Auge****Jing** Auge, Pupille **Ming** hell, klar

Der Punkt *Klares Auge* liegt ein wenig oberhalb des inneren Augenwinkels.

Lao Gong

[lao gung]

Pe 8 **Palast der Arbeit****Lao** Palast, Residenz **Gong** Arbeit, Leistung

Die *Lao Gong* Punkte liegen im Zentrum der Hände. Der zur Handfläche gekrümmte Mittelfinger zeigt genau auf den inneren *Lao Gong* in der Mitte des Handtellers; der äußere *Lao Gong* liegt gegenüber auf dem Handrücken. Der *Lao Gong* ist der Fokus der Energie bei der Qi-Führung und beim Sammeln des Qi.

Lian Quan

[liän tschüän]

Ren 23 **Quelle im Winkel****Lian** Ecke, Winkel **Quan** Quelle

Der Punkt *Quelle im Winkel* liegt oberhalb des Adamapfels am Übergang vom Hals zum Kinn, eben im *Winkel*.

Ling Tai
[ling tai]

Du 10 Götteraltar

Ling Geist, Schöpfungskraft
auch: Turm des Geistes**Tai** Terasse, Platform, TurmDer *Götteraltar* liegt unterhalb des 6. Brustwirbels in Höhe der Schulterblattspitzen.**Ming Men**
[ming mən]

Du 4 Tor des Lebens

Ming Licht**Men** Pforte, Tor

wörtlich: Pforte des Lichts; auch: Hou Dan Tian = Hinteres Dan Tian

Der *Ming Men* liegt im Kreuzungspunkt von Lenker- und Gürtel-Meridian genau gegenüber vom Nabel, zwischen dem 2. und 3. Lendenwirbel im tiefsten Punkt des Hohlkreuzes. Der *Ming Men* wird auch als hinteres DanTian bezeichnet; er ist das Qi-Zentrum der Nieren.**Nao Hu**
[nao hu]

Du 17 Tor des Gehirns

Nao Gehirn**Hu** Tor, TüreDer Punkt *Tor des Gehirns* liegt an der höchsten Stelle der Nackengrube auf der Kopfmittellinie an der Kante des Schädelrandes zwei Fingerbreit über dem Punkt *Residenz des Windes*.**Qi Men**
[tschi mən]

Le 14 Tor des Qi-Kreislaufs

Qi Zyklus, Periode, Kreislauf**Men** Tor, TüreDas *Tor des Qi-Kreislaufs* liegt zwischen der 6. und 7. Rippe unterhalb der Brustwarzen. Worterklärung: Das *Tor des Qi-Kreislaufs* ist der letzte Punkt der zwölf Meridiane, also das Ausgangstor zum *Wolkentor* des Lungen-Meridians, wo ein neuer Qi-Kreislauf beginnt.**Qu Chi**
[tschü tschə]

Di 11 Teich in der Biegung

Qu Krümmung, Bogen, Windung**Chi** TeichDer *Teich in der Biegung* liegt in der Grube am äußeren Ende der Beugefalte des Ellbogens.**Quan Liao**
[tschüən liao]

Dü 18 Wangenhöhle

Quan Wangenknochen**Liao** Höhle im KnochenDer Punkt *Wangenhöhle* liegt unterhalb der tiefsten Stelle des Jochbeins in einer senkrechten Linie unterhalb des äußeren Augenwinkels.

Ren Zhong
[rən dschung]Du 26 **Mitte des Menschen****Ren** Mensch **Zhong** Mitte

auch: Shui Gou = Wassergraben

Der Punkt *Mitte des Menschen* liegt unterhalb des Nasenansatzes auf der Furche zwischen Nase und Oberlippe.

Worterklärung: Die Nase bzw. der Atem ist dem Himmel zugeordnet, der Mund bzw. die Nahrung der Erde, der Mensch befindet sich zwischen Himmel und Erde.

Shang Yang
[schang jang]Di 1 **Yang des Shang****Shang** Tonart der Fünf Elemente **Yang**

auch: Beginn des Yang

Der Punkt *Yang des Shang* liegt am daumenseitigen Nagelwinkel des Zeigefingers.Worterklärung: *Shang* ist der fünfte Ton einer pentatonischen Skala, deren Töne den fünf Elementen zugeordnet sind, *Shang* dem Element Metall – Dickdarm. *Yang* bezieht sich auf den Yang-Aspekt des Tones und auf den Yang-Aspekt des Dickdarm-Meridians.**Shao Shang**
[schao schang]Lu 11 **Kleines Shang****Shao** klein **Shang** 5. TonDer Punkt *Kleines Shang* liegen am äußeren Nagelwinkel des Daumens.Worterklärung: *Shang* ist der fünfte Ton einer pentatonischen Skala, deren Töne den fünf Elementen zugeordnet sind, *Shang* dem Element Metall – Lunge. *Shao – klein* bezieht sich auf den Yin-Aspekt des Tones wie auch auf den Yin-Aspekt des Lungen-Meridians.**Shen Shu**
[schən schu]Bl 23 **Nierenassoziationspunkte****Shen** Niere **Shu** Transport, BewegungDie *Nierenassoziationspunkte* liegen zweifingerbreit zu beiden Seiten des Ming Men auf dem Gürtel-Meridian bzw. auf der Taillenlinie.**Si Zhu Kong**
[si dschu kung]3E 23 **Grube des Seidenbambus****Si Zhu** Seidenbambus **Kong** Loch, VertiefungDie *Grube des Seidenbambus* ist eine Vertiefung im lateral neben dem äußeren Ende der Augenbraue.Worterklärung: *Seidenbambus* ist eine Bambusart mit kleinen Blättern, die von ihrer Form der Augenbraue ähnlich sind.**Tai Yang**
[tai yang]Ex 2 **Großes Yang****Tai** groß, sehr **Yang** Yang, SonnenseiteDer Punkt *Großes Yang* ist eine Vertiefung seitlich hinter dem Augenbrauenende.

Tian Tu
[tiən tu]

Ren 22 **Himmelskamin**

Tian Himmel

Tu Bresche, Kamin

Der Punkt *Himmelskamin* liegt in der Grube oberhalb des Brustbeins und zwischen den Enden der beiden Schlüsselbeine. Er entspricht dem Kehlzentrum bzw. dem 5. Chakra.
Wortklärung: *Kamin* entspricht der Luftröhre, die dem oberen der Drei Erwärmer zugeordnet ist und somit dem *Himmel*.

Ting Gong
[ting gung]

Dü 19 **Palast des Hörens**

Ting hören

Gong Palast

Der *Palast des Hörens* liegt vor dem kleinen Ohrknorpel (Targus) in einer Vertiefung.

Tong Zi Liao
[tung dsə liao]

Gb 1 **Höhle der Pupille**

Tong Pupille des Auges

Zi Liao *Pronomen + Höhle*

Die *Höhle der Pupille* liegt, wie der Name schon sagt, neben dem äußeren Augenwinkel am-Ran der Augenhöhle.

Tou Wei
[tou wei]

Ma 8 **Ecke des Kopfes**

Tou Kopf

Wei (zusammen)binden, Ecke

Der Punkt *Ecke des Kopfes* liegt im Schläfenwinkel eine halbe Daumenbreite innerhalb des Haaransatzes.

Wei Zhong
[wei dschung]

Bl 40 **Mitte der Beugung**

Wei sich krümmen, sich beugen

Zhong Mitte

Der Punkt *Mittlere Pforte* liegt in der Mitte Kniekehlenbeugefalte.

Xi Men
[hsi mən]

Pe 4 **Eingangstor**

Xi hereinlassen

Men Pforte, Tor

Das *Eingangstor* liegt eine Handbreit unterhalb der Ellbogenfalte; wenn man eine Hand mit dem Daumen in den Winkel des gebeugten anderen Armes legt, zeigt der kleine Finger auf den Punkt, eine empfindliche Stelle zwischen den beiden Muskelsträngen an der Außenseite des Armes.

Xuan Ying
[hsü ən jing]

(Du) Jadetreffpunkt

Xuan Jade

Ying begrüßen, treffen

Der *Jadetreffpunkt* liegt auf dem höchsten Punkt des Gaumens. Er wird durch die Zunge zum Erzeugen von Speichel, dem *Jadewasser* gerieben, und dort stellt die Zungenspitze die Verbindung zwischen Lenker- und Diener-Meridian her, um den *Kleinen Kreislauf* zu schließen.

Yang Bai
[jang bai]

Gb 14 Weiß des Yang

Yang Yang, Sonnenseite

Bai Weiß

Der Punkt *Weiß des Yang* liegt einen Fingerbreit über der Mitte der Augenbraue.

Yi Feng
[ji fəng]

3E 17 Schutzschild vor dem Wind

Yi abschirmen, beschatten

Feng Wind

Der Punkt *Schutzschild vor dem Wind* liegt in der Grube hinter dem Ohrläppchen.

Yin Bai
[jin bai]

Mi 1 Verborgener Glanz

Yin verstecken, verbergen

Bai Weiß, Glanz

Der Punkt *Verborgener Glanz* liegt am medialen Nagelwinkel des großen Zehens.
Wörterklärung: *Verborgener Glanz* ist der erste Punkt des Milz-Meridians, dem das Element Holz zugeordnet ist, das wiederum das Element Metall hervorbringt. *Weiß, Glanz* bezieht sich auf Metall; verborgen, weil am Beginn der Wandlungsphase Holz nur der Keim des Elementes Metall vorhanden ist.

Yin Tang
[jin tang]

(Du) Siegelhalle

Yin Siegel, Stempel

Tang Halle

auch: Shang Dan Tian = Oberes Dan Tian

Der *Yin Tang* liegt in der Mitte zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel; er entspricht dem Dritten Auge, dem Stirnzentrum bzw. 6. Chakra. Der *Yin Tang* wird auch als oberes DanTian bezeichnet, er ist das Qi-Zentrum der Hypophyse.

Ying Xiang
[jing hsiang]

Di 20 Begrüßung des Duftes

Ying begrüßen, empfangen

Xiang Duft, Wohlgeruch

Der Punkt *Begrüßung des Duftes* liegt in der Vertiefung am unteren Rand des Nasenflügels.

Yong Quan
[jung tschüən]

Ni 1 **Sprudelnde Quelle**

Yong sich ergießen, emporquellen **Quan** Quelle

Die *Sprudelnde Quelle* ist das Zentrum des Fußes. Sie liegt in der Vertiefung hinter den Zehenballenpolstern in der Mitte der Fußsohle. Die *Sprudelnde Quelle* hat ihre Entsprechung in den *Lao Gong* Punkten der Hand und steht über die *Schulterbrunnen* mit ihnen in Verbindung.
Die *Sprudelnde Quelle* ist die direkte Qi-Verbindung zur Energie der Erde, daher der Name.

Yu Zhen
[jü dsch ən]

Bl 9 **Jadekissen**

Yu Jade **Zhen** Kissen, Nackenstütze

auch: Feng Fu = Palast des Windes (Du 16)

Der Punkt *Jadekissen* liegt direkt über dem oberen Rand der Nackengrube zweifingerbreit beiderseits der Kopfmittellinie. In der alten chinesischen Terminologie wird der Begriff *Jadekissen* anstelle von *Palast des Windes* verwendet; es ist der Bereich der Nackengrube zwischen den Punkten *Yadekissen* gemeint, dessen Zentrum die *Residenz des Windes* ist.

Zhao Hai
[dschao hai]

Ni 6 **Meeresleuchten**

Zhao leuchten, reflektieren **Hai** Meer

Der Punkt *Meeresleuchten* liegt einen Daumenbreit unterhalb des inneren Fußknöchels, eine weichere, empfindliche Grube.

Zhong Chong
[dschung tschung]

Pe 9 **Mittlere Strömung**

Zhong Mitte, Zentrum **Chong** Radnabe, Hauptstraße, Strömung

auch: Zentrale Durchgangsstraße

Der Punkt *Mittlere Strömung* liegt auf der Mitte der Mittelfingerkuppe *die Dicke eines Lauchblatts* unterhalb des Fingernagels.

Zhong Gong
[dschung gung]

Ren 12 **Palast der Mitte**

Zhong Mitte **Gong** Palast

auch: Zhong Wan = Mitte des Magens, Tai Cang = Großer Speicher

Der *Palast der Mitte* liegt zwischen der Spitze des Brustbeins und dem Bauchnabel; er entspricht dem Solarplexus bzw. 3. Chakra.

Zhong Wan
[dschung wan]

Ren 12 **Mitte des Magens**

Zhong Mitte **Wan** Magen

auch: Zhong Gong = Palast der Mitte, Tai Cang = Großer Speicher

Die *Mitte des Magens* liegt zwischen der Spitze des Brustbeins und dem Bauchnabel; er entspricht dem Solarplexus bzw. 3. Chakra.