

# Die wichtigsten Qi-Zentren und Qi-Punkte

## Drei grundlegende Begriffe

### Qi-Punkt

Für den gängigen Begriff Akupunkturpunkt verwende ich *Qi-Punkt* bzw. *Qi-Zentrum* im Text, um diesen wichtigen Begriff nicht auf den Bereich der Akupunktur zu reduzieren. Mit *Qi-Punkten* werden nämlich die Öffnungen einer Qi-Leitbahn bezeichnet, über die das Qi ebendieser Leitbahn zu beeinflussen ist. Diese Beeinflussung kann von außen durch Akupunktur (Nadeln), Akupressur (Massage), Moxibustion (Wärmebehandlung) erfolgen, sowie von innen her durch Bewegung, Atem und Visualisation (Qi Gong).

● Für Qi-Punkt wird im Chinesischen der Ausdruck *SHU XUE* [schu hsüə] verwendet. *SHU* = transportieren, weiterleiten, *XUE* = Öffnung, Vertiefung, Eingang. *SHU XUE* bezeichnet also eine Öffnung, über die auf den Energie- bzw. Qi-Fluß in den Leitbahnen Einfluß genommen werden kann.

### Qi-Zentrum

Als *Qi-Zentren* bezeichne ich Orte im System der *Qi-Leitbahnen*, die die Funktion der Qi-Transformation bzw. Qi-Akkumulation haben; in Bezug auf diese ihre Funktion werden sie auch als *Qi-Tore* bzw. *Qi-Speicher* bezeichnet, in Bezug auf ihre Lage auch als *Oberes, Mittleres, Unteres, Hinteres Dan Tian*, wobei die Zuordnung je nach Zusammenhang variiert: *Bai Hui* oder *Yin Tang* können *Oberes Dan Tian* sein, *Dan Zhong* oder *Dan Tian* können *Mittleres Dan Tian* sein, *Dan Tian* oder *Hui Yin* können *Unteres Dan Tian* sein. Sie entsprechen den Chakren der hinduistischen und buddhistischen Chakrenlehre, sie werden jedoch in Bezug auf das Prinzip von Ursache und Wirkung entsprechend dem System der chinesischen Medizin betrachtet.

● *DANTIAN = FELD DES ELEXIERS*, gemeint ist ein Feld, einen Bereich, ein Zentrum der Sammlung und Transformation.. Weitergehende Erläuterung siehe unter *DAN TIAN*.

### Qi-Leitbahn

Mit *Meridian*, *Leitbahn* oder auch *Qi-Leitbahn* werden die Transportkanäle des Qi bezeichnet. Das sind die zwölf paarweisen Hauptleitbahnen der Organsysteme, bzw. des *Großen Kreislaufs*, und die beiden Leitbahnen der Körpermittellinie, bzw. des *Kleinen Kreislaufs*.

Darüberhinaus gibt es weitere Qi-Leitbahnen: Sonderleitbahnen, Netzleitbahnen, Leitbahnzweige und Muskelleitbahnen.

● Für *QI-LEITBAHN* wird im Chinesischen *JING MAI* bzw. *JING MO* oder auch nur *MAI* bzw. *MO* verwendet. *JING* = KANAL, DURCHGANG; KETTFADEN; MERIDIAN. Der *KETTFADEN* ist der längsverlaufende Faden im Webstuhl, der durch den Schußfaden, der quer verläuft, zu einem Gewebe verbunden wird. Der Schußfaden entspricht den *NETZLEITBAHNEN = LUO MAI*; sie stellen die Querverbindungen zu den Organen her. *MERIDIAN*, eine andere Bedeutung von *JING*, ist eine longitudinal verlaufenden Linie auf einem Globus von Pol zu Pol, bzw. etwas allgemeiner jede längsverlaufende Linie innerhalb eines Systems. Die Längengrade entsprechen hier den Querverbindungen, den *NETZLEITBAHNEN*. *MAI* bzw. *MO* = GEFÄß, ADER, PULS. *JING MAI* bezeichnet also die längsverlaufenden Kanäle bzw. Leitbahnen, durch die das Qi fließt.

# Die wichtigsten Qi-Zentren und Qi-Punkte

## Die Qi-Zentren

**Bai Hui**  
[bai hui]

Du 20 **Himmelstor**

**Bai** Hundert

**Hui** Treffen, Zusammenkunft

wörtlich: Treffpunkt von Hunderten; auch: Shang 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; er 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. Der *Bai Hui* ist die energetische Verbindung des Menschen zu *Qian* = *das Himmelsprinzip*, also zur Uressenz des Himmels, zum ursprünglichem Yang.

**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 in manchen Übungen auch als oberes Dan Tian bezeichnet. Er ist das Qi-Zentrum der Hypophyse.

→ *Der YIN TANG ist das geistige und seelische Auge des Menschen. Gemeint ist mit Geist nicht der Intellekt, der denkende Geist; diesem sind die äußeren Augen zugeordnet, die FLEISCH-AUGEN, wie die Chinesen sagen, die YANG-AUGEN, das heißt die Augen, die alle äußeren Erscheinungen wahrnehmen, beurteilen und kontrollieren. Der YIN TANG, unser Drittes Auge, ist unser inneres Auge, also unser YIN-AUGE, das Auge innerer Wahrnehmung und innerer Sicht, das Auge der Intuition. Mit ihm haben wir nicht nur Zugang zu unserem eigenen Inneren, mit ihm können wir aber auch einen anderen Menschen spüren, ihn WAHR NEHMEN. Der YIN TANG ist das Zentrum der Vorstellungskraft, der Visualisation, das Auge der Vision.*

**Dan Zhong**  
[dan dschung]

Ren 17 **Zentrum der Brust**

**Dan** Mitte 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.

Es ist das Qi-Zentrum des Herzens und Sitz des Geistes.

**Dan Tian**  
[dan tien]

(Ren 6) **Feld des Elixiers**

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

**Dan** Zinnober; Pille, Elixier

**Tian** Feld

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.

## Die wichtigsten Qi-Zentren und Qi-Punkte

Es wird je nach Zusammenhang innerhalb einer Übung auch als mittleres oder unteres Dan Tian bezeichnet.

Das *Dan Tian* ist dem Nierensystem zugeordnet und der wichtigste Yang-Qi-Speicher des Körpers.

→ *DAN* bedeutet Zinnober, Lebenselixier. In diesem Zusammenhang ist das alchemistische Lebenselixier gemeint, das Potential der Umwandlung von Quecksilber (Hg) und Schwefel (S) zu Zinnober (HgS). Das flüssige, unbeständige Metall Quecksilber ist yang, gleichzeitig das alchemistische Symbol für das Bewegliche, Immaterielle, für den Geist, das Schöpferische, für QIAN = DAS HIMMELSPRINZIP. Der gelbe Schwefel ist yin, ist das Symbol für die Materie, das Erdhafte, das Empfangende, für KUN = DAS ERDPRINZIP. Der leuchtendrote Zinnober ist die chemische Verbindung von beidem, im übertragenen Sinne das Symbol für das Herz, das Feuer, das Lebensprinzip.

*DAN* bedeutet auch Pille, Elixier; gemeint ist die auf einen kleinen Raum verdichtete Heilkraft eines Medikaments, in diesem Zusammenhang die verdichtete Heilkraft des Qi.

*DAN TIAN* bezeichnet also ein Feld, einen Bereich, ein Zentrum der Umwandlung, Verdichtung und Speicherung von Qi.

### Ming Men

[ming men]

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* ist das Qi-Zentrum der Nieren und von zentraler Bedeutung für die Gesundheit.

### Hui Yin

[hui jin]

Ren 1 Pforte von Leben und Tod

Hui Treffen, Zusammenkunft

Yin Schattenseite

wörtlich: Treffpunkt des Yin; Xia Dan Tian = Unteres Dan Tian

Der *Hui Yin* ist der Antipode des *Bai Hui*.

Er liegt auf dem Damm zwischen Anus und Geschlechtsorgan; er entspricht dem Wurzelzentrum bzw. dem 1. Chakra.

Der *Hui Yin* wird in manchen Übungen auch als unteres Dan Tian bezeichnet.

Er ist die energetische Verbindung zu *Kun* = *das Erdprinzip*, also zur Uressenz der Erde, zum ursprünglichen Yin.

→ Die daoistische Lehre unterscheidet zwischen TIEN und DI einerseits, das heißt Himmel und Erde in der sichtbaren und greifbaren, der materiellen Form, und QIAN und KUN andererseits, dem Prinzip von Himmel und Erde, wie es das Yi Jing (I Ging) beschreibt. QIAN und KUN sind die grundlegende Polarität, die allen Manifestationen dieser Welt inhärent ist, sie sind das Urprinzip von Yang und Yin.

# Die wichtigsten Qi-Zentren und Qi-Punkte

---

## Die Qi-Punkte der Verbindung Füße und Hände

**Yong Quan** Ni 1 **Sprudelnde Quelle**  
[jung tschüen] **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 aufsteigenden Energie der Erde, zum emporquellenden Yin-Qi, das sich über diesen Qi-Punkt in das System der Leitbahnen ergießt.

**Jian Jing** Gb 21 **Schulterbrunnen**  
[dschien dsching] **Jian** Schulter **Jing** Brunnen

Die *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.

**Lao Gong** Pe 8 **Palast der Arbeit**  
[lao gung] **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 und Verdichten des Qi.

➔ *Beim Sammeln des Qi werden die Hände so vor dem Dan Tian übereinander gelegt, daß die Lao Gong Punkte der beiden Hände sich decken. Männer legen zuerst die linke, die Yang-Hand auf den Dan Tian und dann die rechte darüber, Frauen zuerst die rechte, ihre Yin-Hand und dann die linke darüber.*

➔ *Tritt bei Frauen während der Menstruation vermehrte Blutung und Unwohlsein auf, werden die Hände zum Sammeln des Qi nicht vor dem Dan Tian übereinander gelegt, sondern vor dem Dan Zhong, dem Herzzentrum.*