

# *Holistic practice of self-care - Mental Health Qigong*

## **Die Akupunktur- bzw. Energiepunkte im Qigong**

Unsere Übungen im Qigong arbeiten nicht immer bewusst mit den Meridianen, dennoch liegt es in der Natur der Dinge, dass Qi natürlich auch durch die Meridiane fließt, selbst wenn der Fokus nicht darauf ausgerichtet ist. Dennoch sind für den Übenden einige Akupunkturpunkte relevant, die nicht einzeln gelernt werden müssen, sondern sich beim Praktizieren von allein einprägen. Die wichtigsten möchte ich hier aufführen:

**Baihui**; „100 Verbindungen/Zusammenkunft aller Leitbahnen“; Ort der 100 Treffen, Du Mai20; liegt auf der Mitte des Schädeldaches, in der Mitte des „Kronenchakra“. Man kann ihn leicht ertasten, indem man die leichte Vertiefung auf der Schädeldecke sucht.

In der TCM (traditionelle chinesische Medizin) hat er sedierende und harmonisierende Wirkung, und wirkt u.a. psychisch „aufhellend“, „erleichternd“.

**Dantian**; Es existieren insgesamt drei Dantian, das obere Dantian, das sog. „Kopfzentrum“, das sich hinter der Stirn zwischen den Augenbrauen befindet und als Speicher des Bewusstseins gilt; das mittlere Dantian, das im Körper hinter dem Brustbein liegt, und das Qi der inneren Organe speichert; das untere Dantian, welches hinter dem Nabel beginnt und sich bis zu Mingmen an der Lendenwirbelsäule ausdehnt (man kann sich dieses Gebiet gut wie einen Wok vorstellen) – hier sammelt sich das körperliche Qi bzw. das Qimeer durch Vorstellungskraft angesammelt.

Wenn im Qigong generell ohne nähere Bezeichnung von Dantian gesprochen wird, so ist meist das untere Dantian gemeint.

Dabao; „Große Umhüllung“; MP21; Dieser Punkt liegt unter der Achsel zwischen der 6. und 7. Rippe, ca. eine Faustbreite unter der Achsel.

**Dazhui**; „Punkt aller Strapazen“; DÜ14; er ist unterhalb des Dornfortsatzes des 7.Halswirbels zu finden.

Hegu; „Tigermaul“; DI 4; im spitzen Winkel der Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger auf dem Handrücken zu finden.

Huantiao; „Angelpunkt des Femurs“; Oberschenkelknochen, G 30; an der Außenseite des Hüftgelenks gelegen, außen am Gesäß.

**Huiyin**; „Zusammenkunft des Yin“; Ren Mai1; auf der Mitte des Damms.

## *Holistic practice of self-care - Mental Health Qigong*

Jingmen; „Tor der Hauptstadt“; G25; am Ende des 12. Rippenbogens (Taille hinten); Wirkung: Gefühl der Freiheit, Ausdehnung; bringt uns in Kontakt mit der eigenen Kraft.

**Laogong**, „Palast der Arbeit“; P8; Mittelpunkt der Handinnenfläche; Wirkung: beruhigt vor Prüfungen und Auftritten. Herzmeridian Verbindung

**Mingmen**; „Pforte des Lebens“; DÜ4; gegenüber des Nabels, zwischen 2. und 3. Lendenwirbel; stärkt die Kraft der Nieren und Lebensenergie.

Qihu; „Tor des Qi“; MA13; liegt direkt mittig unterhalb des Schlüsselbeins; hilft bei Nackenbeschwerden und Schmerzen im Kopfbereich.

Shenmen; „Die Straße zur Heiterkeit“; H7; Punkt liegt am Handgelenk, wo sich eine gedachte Linie des kleinen Fingers mit der vertikal laufenden Handgelenksfalte trifft.

Tianmen; „Tor des Himmels“; BL12; 3-4cm hinter den Haaransatz, Mittellinie des Schädeldachs; Tian-Punkte sind stets „Himmelpunkte“ und verbinden das Kopfzentrum mit der Erde.

Yintang; „Siegelhalle“; auf der Mittellinie zwischen den Augenbrauen; das „dritte Auge“; sehr beruhigende Wirkung auf das Hormonsystem und Kopfzentrum bei Überlastung.

**Yongquan**; „Die emporsprudelnde Quelle“; NI1; der Punkt liegt an der Fußsohle, ungefähr an der Grenze vom 1.Dritteln zum 2.Dritteln der Fußsohle; Punkte sind der Körpermitte zugeordnet, sammeln die Lebensenergie.

Yuzhen; „Jadekissen“, BL9; gegenüber von Yintang, in der Mulde unter dem Hinterhauptsbein.

Zhongkui; „Mittelfinger“; in der Mitte des mittleren Gliedes des Mittelfingers.