



Antje Böck
Numerologin
Qigong- und Klang-Therapeutin

Elsterstraße 174 a
14612 Falkensee
0162-8003399
kontakt@qigong-und-klang.de
www.qigong-und-klang.de

Einige Begriffe aus TCM und Qigong kurz erklärt:

Yong Quan - Niere 1 - Sprudelnde Quelle oder Fußherzen - liegt mittig unter dem vorderen Teil der Fußsohle - reichert das Yin an und füllt die Niere

Laogong - Pe 8 - Tor der Arbeit oder Handherzen - liegt mittig in den Handflächen - klärt das Herz, beruhigt den Geist, kühlt das Blut, stillt Schmerzen

Ming Men - DuMai 4 - Pforte des Lebens - liegt mittig am unteren Rücken, unteren Lendenwirbelbereich - wärmt das Nieren-Yang, entspannt die Sehnen und unterdrückt Krämpfe

Shen Shu - Blase 23 - liegt rechts und links im Bereich der Nieren - reichert das Yin an, unterstützt die Niere, mobilisiert das Wasser und leitet es aus

Zu San Li - Magen 36 - liegt ca. 2 Fingerbreit unterhalb des Knies seitlich außen, wenn man das Knie beugt - kräftigt den Körper, stärkt die Milz, harmonisiert den Magen

Dantian - Energiezentren - hier sammelt sich das Qi und strömt über die Meridiane (Leitbahnen) durch den Körper

Die drei wichtigsten Dantian sind:

- oberes Dantian - „drittes Auge“ zwischen den Augenbrauen
- mittleres Dantian - auf Höhe des Brustbeins etwa zwischen den Brustwarzen
- unteres Dantian - ca. drei Fingerbreit unter dem Bauchnabel

Baihui - DuMai 20 - höchster Punkt des Kopfes, wenn man die Ohrspitzen verlängert - Zusammenkunft der Yang-Leitbahnen

RenMai - Dienergefäß - verläuft auf der vorderen Körpermitte vom Baihui bis zum Damm - versorgt Kinn, Kehle, Brust, Magen, Bauch, Unterleib und beeinflusst die Organfunktionskreise Lunge, Niere, Milz, Herz und Leber. Hält den weiblichen Organismus Yin im Ausgleich.

DuMai - Lenkergefäß - verläuft auf der Mitte der Körperrückseite vom Damm bis zum Baihui an der Wirbelsäule entlang - versorgt Blase, Nieren, Rücken, Rückenmark, Wirbelsäule, Herz, Kopf, Gehirn. Hält den männlichen Organismus Yang im Ausgleich.

Dao - DER WEG