

Energiepunten

De onderstaande punten worden gebruikt in Zhineng Qigong:

Baihui, hemelpoort, kruin. Door massage of aandacht in dat gebied ontstaat een rustige en geconcentreerde geest. Het kan ook helpen bij stress en angst en bij lichamelijke verzakkingen zoals een hernia

Yintang, zegelhal, punt tussen de wengbrouwen. Kalmeert de shen. Verbeteren van de neus in alle facetten. Pijn verlichten. Shen verwijst naar de geest van een persoon. Bij het proberen de shen te kalmeren, is het de bedoeling om de kalmte en het gemak te herstellen door dit punt te stimuleren.

Yuzhen, achter op het hoofd tegenover Yintang. Reinigt de zintuigen. Opent de opening van de geest. Onderdrukt leveryang.

Chihu (Qihu), adempoort, in het kuiltje onder het sleutelbeen. Het punt staat voor het bovenste gedeelte van de borstkas, als een deur voor de energie van de longen en maag.

Dabao, ongeveer 10 cm onder de oksels. Reguleert qi en bloed en verstevigt de pezen en gewrichten. Maakt de borst los en komt de buitenste ribbenstreek ten goede

Shenmen, poort van de geest, om toegang te krijgen tot onze geest/geest/emotie. Zit net onder de muis van je hand aan de kant van de pink. Wanneer u op dit punt acupressuur gebruikt, kan dit helpen de poort/deur te openen om de energieblokkade voor onze geest/geest/emotie te verlichten. Shenmen (HT7) is een van de hoofdpunten op de hartmeridiaan. Het kan helpen het bloed te voeden en het interne vuur af te koelen/te bedwingen. Daarom is het een zeer goed punt voor de geest, emotie en hartgerelateerde problemen zoals stress, angst en slapeloosheid, hartkloppingen, enz.

Laogong, paleis van de arbeid, wanneer je een vuist maakt raakt de middelvinger dit punt. Het wordt gestimuleerd om angst te verlichten en ontstekingen te elimineren.

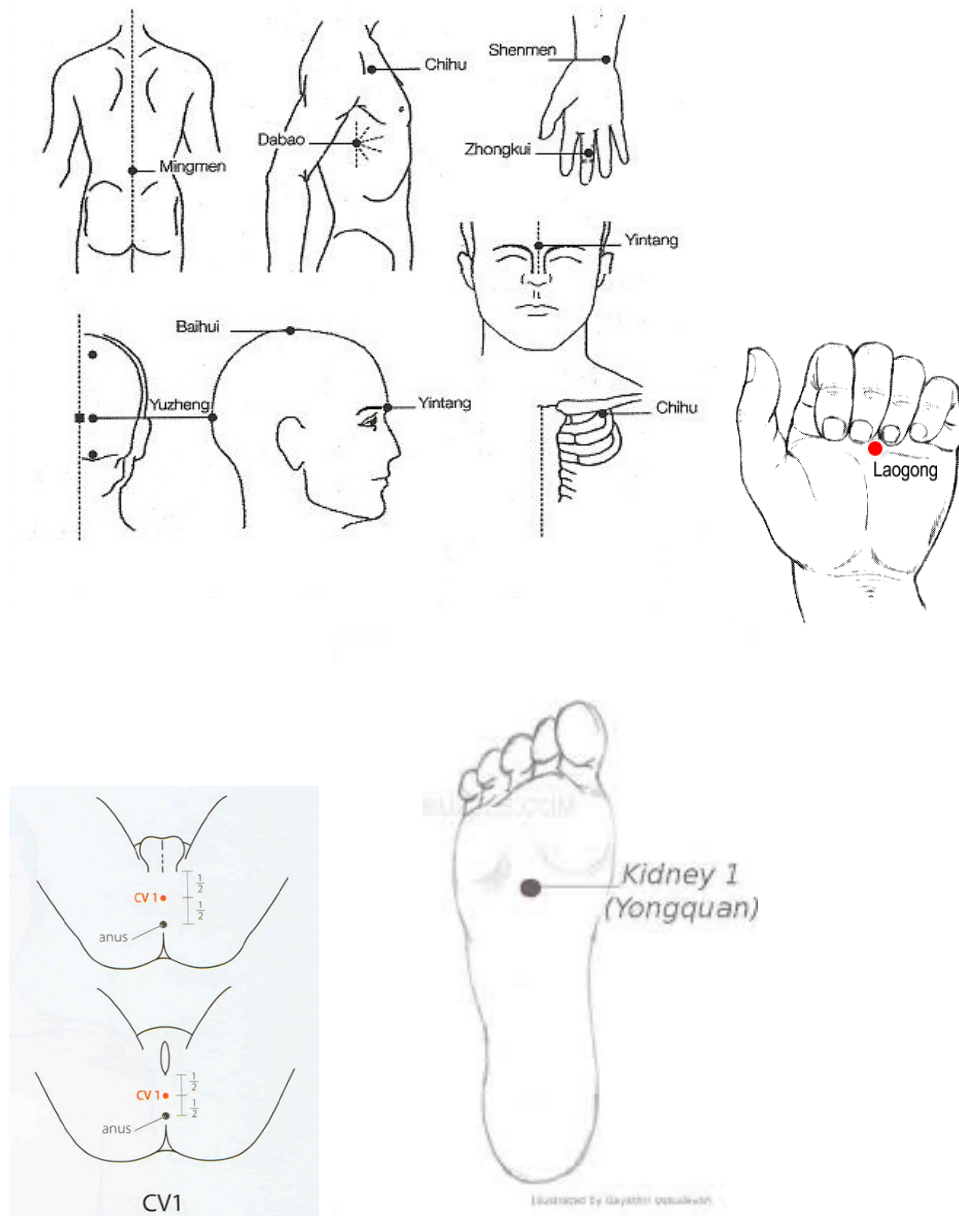
Zhongkui, binnenkant van middelste vingerkootje van de middelvinger. Indicaties Hik, oprispingen, braken, kiespijn, bloedneus en vitiligo.

Duqi, navel. Verbinding met je onderste dantain.

Mingmen, levenspoort, tegenover je navel aan de achterkant van je lichaam. Het is een energiecentrum in het onderlichaam, gecentreerd tussen de nieren. Het is zo belangrijk voor de dat het de Poort van Kracht, Centrum van Vitaliteit, Poort van Bestemming en Poort van Leven wordt genoemd.

Huiyin, perineum, bekkenbodem (gebied tussen je vagina bij de vrouwen /scrotum bij de mannen en je anus). Voedt nieren, je houdt door het licht omhoog brengen Qi bij je. Reguleert de grote meridianen aan de voor- en achterkant van je wervelkolom. Verdrijft vochtige hitte.

Yongquan, Deze bevindt zich in het centrum van de voeten, in het midden van de voetzool in de holte achter de bal van de voet. Is een punt op de niermeridianen.



Energiecentra - Dantians

De dantians zijn opslagplaatsen voor qi. In Qigong worden er drie onderscheiden:

1. Het eerste dantian ligt tussen de navel (duqi) en mingmen.

In de onderste dantian wordt qi van het lichaam opgeslagen, dit is qi die het lichaam en de organen voedt en beschermt. Wanneer gesproken wordt over dantian wordt meestal dit punt bedoeld.

2. Het middelste dantian ligt achter het borstbeen en tussen de dabao punten.

In het middelste dantian wordt de qi van de organen opgeslagen, deze qi is verbonden met de emoties die in de Chinese geneeskunst worden geassocieerd met bepaalde organen.

3. Het bovenste dantian bevindt zich in het midden van het hoofd tussen yintang, yuzhen en de oren.

Het bovenste dantian is de opslagplaats voor de qi van de hersenen en het zenuwstelsel

