

## Zhineng Qigong

*zhi* – intelligent, *neng* – Können,  
Vermögen, *gong* – Übung,  
durch diese Praxis werden unsere mentalen und  
physischen Kapazitäten erweitert.

<b>Begriffe</b>	<b>Ort am Körper</b>
<b>Baihui</b> – Himmelstor - Zusammenkunft aller Leitbahnen	Mitte des Schädeldaches – entspricht dem 7 Chakra, dem Kronenzentrum, der Verbindung zum Himmel. Er ist das Qi Zentrum der Zirbeldrüse
<b>Dabao</b> – Großer Verteiler	Mitte der Achselhöhle, zwischen der 6. und 7. Rippe. Er ist der 21. und letzte Punkt auf dem Milzmeridian.
<b>Dantian</b> – Zinnoberfeld  <b>oberes Dantian</b>  <b>mittleres Dantian</b> <b>unteres Dantian</b>	Energiefeld, in dem Qi gespeichert wird auf der <b>Zentralachse des Körpers</b> 3. Auge, hinter der Stirn, zwischen den Augenbrauen, es speichert die Energie des Bewusstseins hinter dem Brustbein, es speichert das Qi der inneren Organe hinter dem Nabel, es speichert das körperliche Qi
<b>Huiyin</b> – Pforte von Leben und Tod	er liegt auf dem Damm zwischen Anus und Geschlechtsorgan und entspricht dem Wurzelchakra, er ist die Verbindung zur Erde
<b>Laogong</b> – Palast der Arbeit	die Punkte liegen im Mittelpunkt der Handfläche. Der zur Handfläche gekrümmte Mittelfinger zeigt genau auf den inneren Laogong. Er ist der Fokus bei der Qi Führung und beim Sammeln und Verdichten des Qi.
<b>Mingmen</b> – Pforte des Lebens	er liegt im Kreuzungspunkt von Lenker und Gürtelmeridian genau gegenüber dem Nabel, zwischen 2. und 3. Lendenwirbel, tiefster Punkt des Hohlkreuzes, das Qi-Zentrum der Nieren und von zentraler Bedeutung für die Gesundheit
<b>Qihu</b> – Tor des Qi, Tor des Atems	direkt unter dem Schlüsselbein, 3 Querfinger von der Mitte nach außen gemessen. Er ist der 13. Punkt auf dem Magenmeridian
<b>Shenque</b> – göttliche Grenze	Mitte des Nabels, wenn wir Energie zum Nabel senden, visualisieren wir automatisch den gegenüberliegenden Punkt Mingmen
<b>Yintang</b> – Siegelhalle	auf der Mitte zwischen den Augenbrauen, oberes Dantian,
<b>Yuzhen</b> – Nackenstütze aus Jade, Jadekissen (Yüdjen)	jeweils links und rechts des Punktes, der gegenüber Yintang liegt. Am Oberrand der Hinterhaupthöcker. Er ist der 9. Punkt auf dem Blasenmeridian.
<b>Zhongkui</b> – Mittlerer Finger	in der Mitte des mittleren Gliedes des Mittelfingers

**Hunyuan Qi** = Ur-qi, es füllt das Universum aus und ist unerschöpflich, es *lässt Materie entstehen* und *durchdringt die Materie*.

Das **Meridiansystem** durch welches das Qi fließt und die Funktion unserer Körperorgane reguliert, unterteilt sich in: **Yin – Leitbahnen** entlang der Innenseite unserer Extremitäten und der **Yang – Leitbahnen**, entlang der Außenseite unserer Extremitäten.

**Geist über Qi:** Durch die Praxis von Zhineng Qigong wird der Geist befähigt, das Ur-qi des Universums durch Bewegungen und Visualisierungen in den Körper aufzunehmen und zur Förderung der Gesundheit, der Langlebigkeit und der Entwicklung außergewöhnlicher Fähigkeiten zu nutzen.