



## Der kleine Energiekreislauf und die 7 Zentren

→ **Qihai – Renmai 6 (Rs 6)**

„Meer des Qi“ (1,5 PZ, 2 Finger unter dem Bauchnabel)

→ **Huiyin – Renmai 1 (Rs 1)**

„Zusammenkunft des Yin“ (in der Mitte des Dammes)

→ **Mingmen – Dumai 4 (Rg4)**

„Tor des Lebens“ (am Rücken gegenüber von Qihai)

→ **Dazhui – Dumai 14 (Rg 14)**

„großer Hügel“ (unterhalb Dornfortsatz des 7. HWK)

→ **Baihui – Dumai 20 (Rg 20)**

„Zusammenkunft aller Leitbahnen“ (höchster Punkt)

→ **Intang – EX 1**

„Siegelhalle“, „inneres Auge“ (auf der Mittellinie zw. den Augenbrauen)

→ **Shanzhong – Renmai 17 (Rs 17)**

„Vorhof der Brust“ (auf Brustbein auf Höhe d. Brustwarzen)

