



Akupunkturpunkte zur Selbstmassage in Corona-Zeiten (als Ergänzung zum Qigong)

Skript zum Kurs: Qigong für Anfänger von Dr. Ute Engelhardt

Zur Stärkung der Abwehrkräfte und in China speziell zur Vorbeugung gegen Covid 19-Erkrankungen empfohlen

„Gekrümmter Teich“, Quchi, Di 11 (IC11).

Lage: Bei 90° gewinkelt am Ende der Ellbogenfalte in einer Vertiefung vor dem Gelenkköpfchen.

Indikation und Wirkung: Leitet „Wind“ aus, öffnet die Oberfläche, kühlt „Hitze“, harmonisiert und kühlt das Xue („Blut“), leitet „Feuchtigkeit“ aus; vor allem bei fieberhaften Erkrankungen, Hauterkrankungen mit Entzündungszeichen, Juckreiz, Armschmerzen.

„Teich des Windes“, Fengchi, Ga 20 (F20).

Lage: unterhalb vom Schädelknochen, unmittelbar auf der Haargrenze, ca. 3 Fingerbreiten jeweils seitlich vom 2. Halswirbel, in großer Vertiefung zwischen den Sehnen des Kopfwender- und Trapezmuskels.

Indikation und Wirkung: Kopfschmerzen, (auch beginnende) Erkältung, Schwindel, Nasen-, Ohren- und Augenbeschwerden, Verspannungen im Nacken, Schlafstörungen.

„Der dritte Weiler am Fuß“, Zusanli, Ma 36 (S36).

Lage: 1 Handbreit unterhalb der Kniescheibe und 1 Daumenbreite seitlich außerhalb der Schienbeinkante.

Indikation und Wirkung: zur Prophylaxe, Stützung der erworbenen Konstitution, wirkt allgemein stärkend und ausgleichend, Stärkung der Beine, Magenbeschwerden, Reizbarkeit, Knieschmerzen.

„Meer des Qi“, Qihai, KG 6 (Rs6)

Lage: zwei Fingerbreiten unterhalb des Nabels auf der Mittellinie.

Indikation und Wirkung: den Funktionskreis Niere stützend, regulierend, das Yang absenkend.

Entweder beide Handflächen übereinander auf diesen Punkt legen und/oder kreisen.

Zur Beruhigung (z.B. vor dem Schlafen)

„Breite Troßstraße“, Taichong, Le 3 (H3).

Lage: in der Vertiefung zwischen den Mittelfußknochen der 1. und 2. Zehe; kreisen und nach unten ausstreichen.

Indikation und Wirkung: wichtiger Knotenpunkt des „energetischen Verkehrs“, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Schmerzen und Spannungsgefühl in Brust und Flanken.

„Straße der Heiterkeit“, Shenmen, He7 (C7).

Lage: An der inneren, unteren Ecke des Erbsenbeins in der Handgelenksfalte.

Indikation und Wirkung: Unruhe, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit.



„Die emporsprudelnde Quelle“, Yongquan, Ni 1 (R1).

Lage: In einer Vertiefung auf der Mitte der Fußsohle, zwischen 2. und 3.

Mittelfußknochen,

an der Grenze zwischen 1. und 2. Drittel der Fußsohle (ohne Zehen).

Die Hände warmreiben, 36x in die eine und dann in die andere Richtung kreisend reiben (auch ganz leicht ohne Berührung möglich).

Indikation und Wirkung: Qi-Mechanismus regulierend und stützend, sedierend; bei Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Vergesslichkeit, Hitze der Fußsohlen.

Bei Verdauungsbeschwerden, Spannungsgefühlen im Unterbauch, Übelkeit

„Angelpunkt des Himmels“, Tianshu, Ma 25 (S25).

Lage: auf der Höhe des Nabels, je 2 Daumenbreiten links und rechts von diesem.

Indikation und Wirkung: Verdauungsbeschwerden, Obstipation, Durchfall, Völlegefühl, gestörte Regel.

„Inneres Passtor“, Neiguan, KS6 (Pc6).

Lage: 3 Finger breit unterhalb der 1. Handgelenksfalte zwischen den Sehnen.

Indikation und Wirkung: Schmerzen in Brust- und Leibesmitte, Ängstlichkeit, Übelkeit, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck.

Bei Kurzatmigkeit und Beklemmungsgefühl auf der Brust

„Inneres Passtor“, Neiguan, KS6 (Pc6).

Lage: 3 Finger breit unterhalb der 1. Handgelenksfalte zwischen den Sehnen.

Indikation und Wirkung: Schmerzen in Brust- und Leibesmitte, Ängstlichkeit, Übelkeit, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck.

„Reihe von Lücken“, Lieque, Lu 7 (P7).

Lage: 1,5 *cun* (2 Fingerbreit) proximal der Handgelenksfalte am distalen Speichenköpfchen; Hände verschränken, wo Zeigefinger aufzuliegen kommt.

Indikation und Wirkung: Zerstreut „Wind“, wandelt „Schleim“ um, verteilt das Abwehr-Qi und öffnet die Oberfläche; senkt das Qi des Fk Lunge ab, vor allem bei Atembeschwerden, Asthma, Zahnschmerzen, Nackenschmerzen.

Mit aufeinandergelegten Handflächen mit den Mittelpunkten der Handflächen von „Bresche des Himmels“, Tiantu, KG 22 (Rs22)

Lage: In der Mitte der Halsgrube (fossa suprasternalis), in der Tiefe auf dem Knochen. **über die Mittellinie nach unten streifen bis zum unteren Dantian und mit Abstand zum Körper wieder nach oben kommen, 9-36 mal**

Indikationen und Wirkung: Schmerzen und Engegefühl im Brustbereich, Atembeschwerden, Herzklopfen, Bronchitis, Husten und asthmatische Beschwerden.



Literaturhinweise:

- Engelhardt, Ute; Hildenbrand, Gisela; Zumfelde-Hüneburg, Christa (Hrsg.)(2007). *Leitfaden Qigong - Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin*, Urban & Fischer, Elsevier, München, Jena, 2007, Neuauflage 2014.
- Han Chaling: *Leitfaden Tuina (3. Auflage)*. Urban & Fischer, Elsevier, München – Jena 2013
- Hempen Carl-Hermann: *dtv-Atlas zur Akupunktur*. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1995