

		JING-BRUNNEN	YING-QUELL	SHU-BACH	JING-FLUSS	HE-MEER	YUAN-URSPRUNG	LUO-DURCHG.	XI-SPALTEN	SHU-RÜCKEN	MU-ALARM	+	-
Wirkung		Neurolog. Notfälle, Shen	Hitze/Feuer OJ, Kopf	EPF Gelenk-Bi	Varia, nicht relevant	Varia, sehr relevant	Zang & Shen +	Kupplung, Netzgefäße	Akute Fülle, Sz.	Zang	Fu, Yang-Syndrome	Tonisierend	Sedierend
Lokalisation		Zehenspitzen /Fingerbeeren	Metakarpale & -tarsale	3. Punkt (Gb: 4. Pkt.)	Proximal vom Hand/Fussgelenk	In der Region von Ellbogen / Knie	Zang: 3.Pkt = ShuB/ Fu:4.Pkt.(Gb:5.Pkt.)	Verzweigung Netzgefäße	Unterschenkel/-arm (exkl. Ma34)	Höhe des Organs	Nähe des Organs		
Yin Zang		Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser							
H a n d	Tai	Lu11	Lu10	Lu9 +	Lu8	- Lu5	Lu9	Lu7	Lu6	BI13 3.B	Lu1	Lu9	Lu5
	Jue	Pe9 +	Pe8	- Pe7	Pe5	Pe3	Pe7	Pe6	Pe4	BI14 4.B	Ren17	Pe9	Pe7
	Shao	He9 +	He8	- He7	He4	He3	He7	He5	He6	BI15 5.B	Ren14	He9	He7
F u s s	Tai	Mi1	Mi2 +	Mi3	- Mi5	Mi9	Mi3	Mi4	Mi8	BI20 11.B	Le13	Mi2	Mi5
	Jue	Le1	- Le2	Le3	Le4	Le8 +	Le3	Le5	Le6	BI18 9.B	Le14	Le8	Le2
	Shao	- Ni1	Ni2	Ni3	Ni7 +	Ni10	Ni3	Ni4	Ni5	BI23 2.B	Gb25	Ni7	Ni1
Yang Fu		Metall	Wasser	Holz	Feuer	Erde							
H a n d	-ming	Di1	- Di2	Di3	Di5	Di11 +	Di4	Di6	Di7	BI25 4.L	Ma25	Di11	Di2
	Shao	SJ1	SJ2	SJ3 +	SJ6	- SJ10	SJ4	SJ5	SJ7	BI22 1.L	Ren5	SJ3	SJ10
	Tai	Dü1	Dü2	Dü3 +	Dü5	- Dü8	Dü4	Dü7	Dü6	BI27 1.F	Ren4	Dü3	Dü8
F u s s	-ming	- Ma45	Ma44	Ma43	Ma41 +	Ma36	Ma42	Ma40	Ma34	BI21 12.BW	Ren12	Ma41	Ma45
	Shao	Gb44	Gb43 +	Gb41	- Gb38	Gb34	Gb40	Gb37	Gb36	BI19 10.BW	Gb24	Gb43	Gb38
	Tai	BI67 +	BI66	- BI65	BI60	BI40	BI64	BI58	BI63	BI28 4.BW	Ren3	BI67	BI65

Palast-Fu-Organ Untere Meer-XiaChe-Punkt.	Di Ma37		SJ BI39		Dü Ma39		Ma Ma36		Gb Gb34		BI BI40	
Substanz/Struktur Einflussreicher Hui Punkt	Zang Le13	Fu Ren12	Qi Ren17	Xue BI17	Sehnen Gb34	Gefäße Lu9	Knochen BI11	Knochenmark Gb39				
Ausserordentliches Gefäße Öffnung (/Ankopplung)	Chong Mai Mi4 (Pe6)	Yin Wei Mai Pe6 (Mi4)	Du Mai Dü3 (BI62)	Yang Qiao Mai BI62 (Dü3)	Dai Mai Gb41 (SJ5)	Yang Wei Mai SJ5 (Gb41)	Ren Mai Lu7 (Ni6)	Yin Qiao Mai Ni6 (Lu7)				
Region Masterpunkt, MP	Mund, Abdomen Ma36		Gesicht Di4		Kopf, Okziput Lu7		Lende BI40		Thorax Pe6		Wiederbelebung Du26	
12 (13) heavenly Starpoints	Lu7	Di4	Di11	Ma36	Ma44	He5	BI40	BI57	BI60	Gb30	Gb34	Le3 (Mi6)

Weitere Hauptpunkte: Mi10, Ni6, Di20, Dü17, Dü18, Dü19, Ma37, BI12, BI17, BI32, BI39, BI43, BI62, BI63, Du4, Du14, Du16, Du20, Du26, Ren6, Ren22



## Lernhilfen

- Die **Jing-Brunnenpunkte** sind Terminalpunkte, d. h. sie werden neben Finger- bzw. Zehennägelwinkel lokalisiert, Ausnahmen: Ni1 (Fusssohle) & Pe8 (Fingerspitze). Im Notfall (Methode: Jing-Brunnen), soll überlegt (Fu: Metall) gehandelt (Zang: Holz) werden. Herzinfarkt, Angina pectoris, div. akute Herzleiden: sofort in die Fingerbeere des kleinen Fingers beißen. Bl67 ist der äusserste Punkt der äussersten Leitbahn (Fuss-Taiyang), der sehr gut darin ist, den Fötus am äussersten (Zeit- und Lage-) Punkt zu regulieren bzw. in eine gute Lage zu bringen. Kein Wunder, es ist der Metallpunkt (regulieren) auf der Wasser(Geburt)leitbahn. Möchte man (z. B. Ehemann) mehr Bewegung in der Wirkung, gibt Mann der Frau zusätzlich Moxa (=Yang=Bewegung).
- Auf die Jing-Brunnen Punkte folgen direkt **Yuan-Quell** -& **Shu-Bachpunkte**, ausgenommen Gb41 (ist nicht der 3., sondern der 4. Pnkt. auf der Leitbahn, Gb rebelliert halt gegen die Ordnung...)
- Die ersten 3 Spalten der Tabelle sind also schon halb geschenkt :o)
- **Ying-Quell** Punkte wirken bei Hitze- und Feuermustern. Feuer kann mit Wasser (Fu) oder Feuer (Zang) bekämpft werden.
- Zàng: **Yuan-Quellpunkte** = Shu-Bachpunkte und Erdpunkte. Es sind alles bedeutende Punkte. Sie liegen, mit Ausnahme von Ni3, am distalen Übergang zur Epiphyse der Metakarpalen bzw. –metatarsalen.
- Die **Jing-Flusspunkte** sind vielleicht abgesehen von Pe5, Ni7 und Bl60, eher unwichtige Punkte.
- Die **He-Meerpunkte** sind beinahe alle sehr wichtige Punkte mit eher unterschiedlichen Wirkungen. Sie liegen alle in der Region der Knie bzw. Ellbogen.
- Die Region der Punkte auf den Extremitäten wirkt oftmals auf das entsprechende Körperteil; Kopf = Fingerbeeren/Zehenspitzen, Hals = Metatarsale/-karpale, Ellbogen/Knie = Organe.
- Die **Luo-Durchgangspunkte** liegen teilweise (Lu7, Ni4, Ma40, Le5 (leicht), Bl58) dort, wo die Meridiane einen Knick machen, um sich über Netzgefässe mit dem zugehörigen Zang Fu zu koppeln.
- Die **Xi-Spaltenpunkte** liegen, abgesehen von Ma34, im Fleisch der Unterarme bzw. –schenkel.
- Die **Shu-Rückenpunkte** der Zang liegen auf dem Blasenmeridian des Rückens auf der ungefähren Höhe des jeweiligen Organs. BWS3 = Spina scapulae, BWS7/8 = Angulus inferior scapulae, unter den „Flügeln“ (scapulae) befindet sich das Zwerchfell (Bl17=BWK7), beim Abzählen wird dort ein Wirbel „überflogen“: Bl13 = BWK3, 14=4,...17=7, 18=2, 19=10..., die Fu gehen schliesslich eh am Arsch vorbei (Lende/Sakrum), LWS 4 (knapp unter LWS 3) = obere Grenze der Crista iliaca
- Die **Mu-Alarmpunkte** befinden sich alle am Rumpf meist direkt auf der Höhe oder über den zugehörigen Organen (Ausnahme Dü-Mu: Ren 5).

## Wirkungen

<b>Ben-Wurzel</b>	Tonisieren/Sedieren des Zang Fu oder Meridians, Zang: auch Shen und spiritueller Aspekt
<b>Tonisieren-Pkt</b>	(Theoretische) Tonisierung des Zang Fu
<b>Sedieren-Pkt</b>	(Theoretische) Sedierung des Zang Fu
<b>Yuan-Ursprung</b>	Erreichen die Zang auch in der Tiefe (Verbindung zu Nieren)
<b>Luo-Durchgang</b>	Transversal: innen/aussen. Longitudinal: gekoppelte Zàng Fū
<b>Xi-Spalten</b>	Gartenschlaucheffekt, akute Fülle entschärfen (z. B. Lu6: Husten, He6: Angina pectoris, Mi8: Menssz., Bl63: Sprunggelenk/Ruhelos, Gb34: Ma-Verhärtungen)
<b>Shu-Rücken</b>	eher f. Zang (notabene: Fu gehen eh am Arsch vorbei), druckdolente Indikatoren, bei fast allen Mustern einsetzbar (regulierend)
<b>Mu-Alarm</b>	eher f. Fu & Yang-Muster, wichtige Punkte
<b>Xia-He-Meer</b>	v. a. UJ/Ma-Darm/Verdauung/Fu (Ma Punkte: 36/37/39 = Ma/Di/Dü)

## Wichtige Kombos

<b>Shu-Mu</b>	chron. Erkr., Therapieeffekt steigern und verlängern, ev. in Seitenlage/im Sitzen, tangential stechen und auf dem Rücken liegen lassen.
<b>Shu-Shu</b>	bei Zang-Xu
<b>XiaHeM &amp; Mu</b>	bei Fu-Xu
<b>YuanU &amp; LuoD</b>	YuanU der Zang (Gastgeber) & LuoD der Fu (Gast): Di4 & Lu7 EPF, Wei-Qi, Lu-Qi abs., Ma40 & Mi3 Mi-Qi+, Schleim, Gb37 & Le3 Augenerkr. m. Le-Muster
<b>LuoD &amp; JingLuo</b>	LuoD der Zàng mit Punkten der kontralateralen Leitbahn (der Fu) kombinieren, z. B.: Lu7 m. Di 11,12,13,14

## Generelle Methoden

- **Tonisieren:** Tonisieren-Punkt/Mutter-Punkt oder BenW-Punkt des betroffenen/vorausgehenden Meridians, betroffene Meridiane in ihrer Qi-Richtung mit mehreren Punkten nadeln, Stichtechnik in Qi-Richtung des Meridians, Nadel mit Bestimmtheit einstechen/senken beim Ausatmen des Patienten, nach dem entfernen zudrücken
- **Sedieren:** Sedieren-Punkt/Kind-Punkt des betroffenen/vorausgehenden Meridians oder BenW Punkt des vorausgehenden Kind-Meridians tonisieren, betroffenen/involierte Meridiane gegen ihre Qi-Richtung mit mehreren Punkten nadeln, Stichtechnik gegen die Qi-Richtung des Meridians, Nadel mit Bestimmtheit anheben/herausziehen, nach dem entfernen offen/bluten lassen



## Aufbau Üben:

- 1. Raster 12 x 12 + Titelspalte und Titelzeile zeichnen:** Verschiedene Reihenfolgen denkbar, z. B. nach Leitbahnumlauf, diese Reihenfolge ist vorteilhaft für das Ausfüllen der Tabelle. Sie entspricht der Reihenfolge der anatomischen Lage der Zang (Lu, Pe, He...) von oben nach unten bzw. der Meridiane vom 1. Finger/Zehen aus gesehen.
- 2. Titelspalte füllen: 12 Zang Fu auf je eine Zeile** schreiben. Vorschau Liu Bing: Wo liegen hier die ZangFu von Tai Yin und Tai Yang? → Tai heisst Grösstes/Äusserstes, Di & Bl (Tai Yang) bzw. Lu & Mi (Tai Yin) sind die äussersten Schichten/Leitbahnen.
- 3. Titelzeile füllen: Die 12 Kategorien (5 + 1 + 3 x 2) über je einer Spalte** einfügen.
- 4. Sitzen Anfangspunkte?** Wenn nicht → üben mit Körpermemo! Wer sie schon gut kann, hilft den anderen mit der Lokalisation.
5. Etwas beginnen mit **Wandlungsphase?** → **Holz**, um eine Struktur mit Holz zu füllen ist was wichtig? → **Metall!** Im Notfall (JingB) soll überlegt (Metall) gehandelt (Holz) werden!
- 6. Die ersten drei Spalten** ausfüllen, nur jemand rebelliert... wer? → Gb (eins weiter als die andern)
- 7. ShuBach** sind sehr wichtig für die Orthopädie (Shu-Shu-Methode), die Zang-Punkte dieser Spalte sind auch sonst sehr wichtig. Fu: Gb41 und Dü3 = Orthopädisch wichtige ÖP (Dai & Du Mai)
8. Ausfüllstrategisch zunächst **YuanUrsprung** ausfüllen. Bei Zang identisch mit ShuBach, Fu jeweils der 4. Punkt, ausser... wer tanzt aus der Reihe? → Gb (5. Punkt). Bei den Fu ist nur Di4 wichtig, so wichtig, dass es keinen Platz mehr für andere wichtige Punkte hat. Bei den Zang der YuanUrsprung sind aber alle wichtige Punkte, wichtiger in dieser Tabelle sind nur noch die He-Meer...
- 8. HeMeer** (vor den wenig wichtigen JingFluss ausfüllen) sind die jeweils wichtigsten (Ausnahme Dü) Punkte, die Ihr in der Region von Ellenbogen und Knie kennt: Lu5 (medial Bicepssehne), Pe3 (lateral Bicepssehne), He3 (Ellbogenfaltende), Mi9 (post/inf Tibialis-Epicondyle), Le8 (Kniefaltende), Ni10 (semimembranosus/-tendinosus), Di11, SJ10 (Olekranon), (Dü8), Ma36, Gb34, Bl40! → Kleben als Übung!
- 9. JingFluss** sind wenig wichtig ausser Ni7 und Bl60, ich habe es drum für die SBO-Prüfung auswenig gelernt (8 54 54 und 565 38 41)

10. **LuoDurchgang der Zang** haben jeweils wichtige Funktionen, die wir kurz anschauen, damit wir es uns besser merken können. Sie liegen meist in der Nähe oder auf dem Hick, den Leitbahnen auf Grund der Verzweigungen von Netzgefässen aufweisen:

- Lu7 = Nacken MP (warum? → Di Leitbahn)
- Pe6 = Thorax MP (warum? → He beherrscht den Thorax)
- Mi4 = ÖP Chong Mai-Öffner (eher Ma in der Mitte...), übrigens wichtig bei Dysmens!
- Le5 = Genitalien und Miktion UJ (ähnlich wie Le 8 und 6)
- Ni4 = nur lokale Wirkung

Von den **LuoDurchgang der Fu** sind nur drei wichtig:

- SJ5 = Shaoyang Syndrom=EPF halb Innen/halb Aussen (z. B. alternierendes Fieber & Frösteln) + „akutes“ Le/Gb-Syndrom (z. B. Distensionen, drahtiger P, Le/Gb-Leitbahnstörungen)
- Ma40 = Schleim Nr. 1
- Gb37 = Augen Nr.1

11. **XiSpalten** sind akut wirkende Punkte, wovon Mi8 und Ma34 besonders bedeutend sind. Alle anderen Punkte (natürlich mit Ausnahme der Gb) können einfach von den bereits ausgefüllten Punkten heruntergezählt werden, was übrigbleibt sind XiSpaltenpunkte (zum Überleben reicht dies :o), ev. eine Eselsbrücke: Gb36 statt Bl63.

12. **ShuRücken** der Zang liegen auf dem Blasenmeridian des Rückens auf der ungefähren Höhe des jeweiligen Organs.

BWS3 = Spina scapulae, BWS7/8 = Angulus inferior scapulae, unter den „Flügeln“ (scapulae) befindet sich das Zwerchfell (Bl17=BWK7), beim Abzählen wird dort ein Wirbel „überflogen“: Bl13 = BWK3, 14=4,...17=7, 18=2, 19=10..., die Fu gehen schliesslich eh am Arsch vorbei (Lende/Sakrum), LWS 4 (knapp unter LWS 3) = obere Grenze der Crista iliaca

13. Die **Mu-Alarmpunkte** befinden sich alle am Rumpf meist direkt auf der Höhe oder über den zugehörigen Organen (Ausnahme Dü-Mu: Ren 5). → kleben

14. Tonisieren und Sedieren ergibt sich aus der Kind/Eltern-Position gegenüber dem **Ben**-Punkt. Ben-Punkte sind jene, in welchem die Wandlungsphase der klassischen Punkte des jeweiligen ZangFu entspricht, z. B. He8 (Feuer-Punkt auf Feuer-Leitbahn). → Alle Ben Punkte umkreisen.

15. **Untere XiaChe**-Punkte: Alle ums Knie und darunter, Verdauung: Ma, Di, Dü (Ma36, 37, 39) indikativ für Diagnostik, SJ, Bl, Gb (Bl39, 40, Gb34)

16. **ÖP ausserordentliche Leitbahnen:** Reinhämmern: Mi4 Dai Mai, Lu7 Ren Mai, Gb41 Du Mai. Die anderen Punkte sind zum Durchstechen Yin=Zang, Yang=Fu, Qiao=Unten, Wei=Oben...



17. **EHP**, Einflussreiche Hui-Punkte. Fu = Mitte aller Fu-Organen (=Ren12). Zang = gleiche Höhe, jedoch Richtung Nieren (=Le13), Qi-Punkt (ZongQi), Knochen = Beginn der Wirbelsäule (Bl11) und Mark = man weiss es nicht, vielleicht weil durchstechbar zu Mi6 oder weil Gb doof ist oder weil...? (=Gb39)

18. **\*-Points** sind einfach sehr wichtige, Le3 fehlt nach meinem Geschmack, es wäre der 13.

#### **Allgemein zur Tabelle:**

- HeMeer, Zang der Yuan, Luo, sowie natürlich Shu und Mu sind **sehr wichtig**.

- Auf einigen **Leitbahnen befinden sich nur wenige wichtige Punkte**, z. B. SJ-Leitbahn: SJ3, SJ5, SJ10 und SJ17.

- **ShuBach** sind Erde-Holz oder Holz-Metall

- **Häufig** sind JingB 1er, YingQ 2er, ShuB 3er

- **Bl67**

- **YingQ = Feuer oder Hitze behandeln:** Welche Organe neigen zu pathologischer Hitze/Feuer-Entwicklung? Lu, (Pe statt He), He, Ma (dies sind die wichtigen Punkte der YingQ-Spalte. Auch wichtig zur Hitze-Behandlung sind die JingB-Punkte, wenn sie bluten gelassen werden (die sind ja gleich in der Nähe).

