# Die Meridiane

## - Die 12 Hauptmeridiane und die 8 Sondermeridiane

Wenjun Zhu

18.05.2016

**Inhalt**

I. Denkmodell - Meridiane und Flüsse ..... - 2 -

(I) Grundgedanken ..... - 2 -

(II) Meridian-System ..... - 3 -

II. Die 12 Haupt-Meridiane ..... - 5 -

(I) Regel der Namen der Meridiane ..... - 5 -

(II) Verlauf der Meridiane ..... - 7 -

(III) Startpunkt und Endpunkt der Meridiane ..... - 12 -

(IV) Die fließenden Richtungen der Meridiane ..... - 12 -

(V) Meridiane und Krankheits-Symptome und Beschwerden ..... - 13 -

(VI) Organe- und Meridian-Uhr ..... - 13 -

III. Die 8 Sondermeridiane ..... - 16 -

(I) Der Verlauf der 8 Sondermeridiane ..... - 16 -

(II) Die 8 Sondere Meridiane und Krankheits-Symptome und Beschwerden ..... - 21 -

# Die Meridiane

## - Die 12 Hauptmeridiane und die 8 Sondermeridiane

Wenjun Zhu

18.05.2016

### I. Denkmodell - Meridiane und Flüsse

### (I) Grundgedanken

Die Meridiane sind in der modernen Anatomie nicht entdeckt und bewiesen als eine stoffliche Struktur. Aber es ist bewiesen, die Meridian-Theorie funktioniert in der medizinischen Praxis sowie in der traditionellen chinesischen Bewegungskunst Taiji und Qigong. Eine verständliche Definition für Meridian könnte man in der Tatsache erleben und dann in die Sprache bringen.

Um die Meridiane zu verstehen ist hier eine vergleichbare Analogie: Meridiane in dem Körper und Flüsse auf der Erde.

> Ein vollständiger Fluss umfasst Quelle, Hauptstrom und Zusammenfluss (Meer). Das Wasser des Flusses ernährt das Land entlang des Flussufers.
>
> Beim Fluss gibt es auch Hauptfluss und Zweigfluss. Flussrichtung des Hauptflusses ist von der Quelle zum Zusammenfluss. Ein Zweigfluss könnte in zwei Flussrichtungen hin und her fließen.
>
> Wenn es beim Hauptfluss zu Hochwasser kommt, könnte der Zweigfluss das Wasser ausführen. Wenn beim Hauptfluss Dürre auftritt, könnte der Zweigfluss das Wasser einführen.
>
> Die Meridiane beinhalten 12 Hauptmeridiane und 8 Sondermeridiane. Die inneren Organe sind wie Flussquellen, die 12 Hauptmeridiane sind wie Hauptflüsse, die 8 Sondermeridiane sind wie Zweigflüsse, der Körper ist wie das Land.

> Die Energie in den 12 Hauptmeridianen fließt von inneren Organen entlang der Meridiane zum ganzen Körper, um den Körper zu ernähren und in Funktion zu bringen. Die 8 Sondermeridiane regulieren die 12 Hauptmeridiane zur Balance.

Deswegen in den Meridiane-Qigong-Übungen: Flussrichtung der 12 Hauptmeridiane Übungen (groß Kreislauf Qigong) ist in eine Richtung geführt. Flussrichtung der 8 Sondermeridiane Übungen (Sondermeridiane Qigong) ist in zwei Richtungen geführt.

**(II) Meridian-System**

Man kann einfach verstehen, dass die Meridiane Qi-Energie Kanal sind. Meridiane und innere Organe bauen zusammen die Energie-Quelle und das Strom-System auf. Der Energie-Fluss ist nicht wie ein kahler Baumstamm. Man kann sich vorstellen, ein Fluss oder ein Baum hat mehre Nebenzweige, um sich miteinander zu vernetzen. Die Meridiane sind genauso.

- Die 12 Hauptmeridiane (Zhengjing): Die 12 Hauptmeridiane sind Qi- und Blut-Strom Hauptstraße. Inneren gehört zu Organe. Außen verbinden mit Gliedmaßen und Gelenken.
- Die 12 Meridian-Zweige (Jingbie) der 12 Hauptmeridiane (Zhengjing): Die 12 Meridian-Zweige (Jingbie) sind von den 12 Hauptmeridiane ober dem Ellbogen und Knie zu den Organen. Sie verbinden zwischen Meridiane und Organe.
- Die 15 Verbindungs-Meridianzweige (Luomai) von den 12 Hauptmeridianen und RN- und DU-Meridiane und Milz-Großmeridian. Die 12 Verbindungs-Meridianzweige (Luomai) von den 12 Hauptmeridianen verbinden zwischen Yin- und Yang-Meridiane.
- Die oberflächlich kleinen und feinen Meridian-Zweige
- Die 12 Meridian-Sehnen (Jingjin): die Muskeln, Sehnen und Gelenk-Bänder sind den 12 Hauptmeridiane dort verläuft zugehört.
- Die 12 Meridian-Haut (Pibu): Die Haut ist den 12 Hauptmeridiane dort verläuft zugehört.
- Die 8 Sondermeridiane: Verbinden zwischen den 12 Hauptmeridiane. Regulieren den 12 Hauptmeridiane in Balance.

Der Begriff der Meridiane:

> *„Was ist mit Leitbahnen und Netzverbindungen gemeint? Die Leitbahn oder "Jing" auf Chinesisch bedeutet Route und ist der Hauptstamm, der in Längsrichtung im System der Leitbahnen und Netzverbindungen verläuft; während die Netzverbindung,*

*oder "Luo" auf Chinesisch, Netz bedeutet und ein oder mehrere Zweige einer Leitbahn im System sind.*

*Die TCM hält fest, dass die Leitbahnen und Netzverbindungen über den ganzen Körper verteilt sind. Sie sind miteinander verbunden und verbinden die oberflächlichen, inneren, oberen und unteren Teile des menschlichen Körpers und machen den Körper zu einem organischen Ganzen."*[1]

Bestandteile der Meridian-System:

*„Das System der Leitbahnen besteht aus Leitbahnen, Netzverbindungen und ihren Nebenbestandteilen.*

*Die Leitbahnen können in reguläre Leitbahnen und zusätzliche Leitbahnen unterteilt sein. Es gibt zwölf reguläre Leitbahnen, einschließlich der drei Yin-Leitbahnen von Hand und Fuß und drei Yang-Leitbahnen von Hand und Fuß. Sie werden zusammen als die Zwölf Leitbahnen bezeichnet. Die acht zusätzlichen Leitbahnen bestehen aus der sogenannten DU-Leitbahn, der REN-Leitbahn, der CHONG-Leitbahn, der DAI-Leitbahn, der YINQIAO-Leitbahn, der YANGQIAO-Leitbahn, der YINWEI-Leitbahn und der YANGWEI-Leitbahn. Sie werden allgemein als „ACHT EXTRA LEITBAHNEN" bezeichnet.*

*Die Netzverbindungen können in retikuläre Verzweigungsleitungen, oberflächliche Netzverbindungen und kleine Netzverbindungen eingeteilt werden. Alle zwölf Leitbahnen und die DU-Leitbahn und die REN-Leitbahn haben jeweils eine netzartige Abzweigung. Diese netzartigen Verzweigungsleitungen und die große netzartige Leitung der Milz addieren sich zu fünfzehn. Die oberflächlichen Netzverbindungen sind diejenigen, die in der Oberflächenschicht des menschlichen Körpers verlaufen und oft auf der Oberfläche erscheinen. Die kleinen Netzverbindungen sind die Feinsten.*

*Darüber hinaus gibt es interne Zweige, Sehnen und Hautregionen der zwölf Leitbahnen im System der Leitbahnen und Netzverbindungen. Im Folgenden wird eine detailliertere*

[1] ZHANG EnQin: „TCM-Grundlage". Verlag der TCM-Universität Shanghai. Shanghai, 07.1990. S. 209.

*Beschreibung der zwölf Leitbahnen und der „ACHT EXTRA LEITBAHNEN" wegen ihres wichtigen Platzes gegeben."*[2]

## II. Die 12 Haupt-Meridiane

### (I) Regel der Namen der Meridiane

Meridian-Name beinhaltet drei Teile:

- Wo liegt der Meridian Hand oder Fuß?
- Wie starke ist die Energie-Stufe Tai-, Shao-, Jue-Yin, Tai-, Shao-Yang und Yang-Ming?
- Mit welchen Organ verbindet?

Wo (Hand/Fuß)-Wie (Yin/Yang)-Organe-Meridian

Die stärke Stufe der Yin- und Yang-Energie:

- Shao-Yin (Junges Yin) ist Anfang des Yin
- Tai-Yin (Meisten Yin) ist Stärk des Yin
- Jue-Yin (Erschöpfungs-Yin) wurde von Tai- und Shao-Yin zusammen erschöpft
- Tai-Yang (Altes Yang) ist starkes Yang
- Yang-Ming (Helles Yang, stärksten Yang) wurde von Tai- und Shao-Yang zusammengetroffen
- Shao-Yang (Junges Yang) ist Anfang des Yang

Yin- und Yang-Energie im Ausgleich:

- Shao-Yin (Junges Yin) = Tai-Yang (Altes Yang)
- Jue-Yin (Erschöpfungs-Yin) = Shao-Yang (Junges Yang)
- Tai-Yin (meisten Yin) = Yang-Ming (Helles Yang)

Name der 12 Hauptmeridiane:

- Drei Hand Yin-Meridiane:
    - Hand-Meisten Yin-Lunge-Meridian / Shou TaiYin Fei Jing
    - Hand-Erschöpfungs-Yin-Herzbeutel-Meridian / Shou JueYin Xinbao Jing
    - Hand-Junges Yin-Herz-Meridian / Shou ShaoYin Xin Jing

[2] A.a.O. S. 211.

- Drei Hand Yang-Meridiane:
  - Hand-Helles Yang-Dickdarm-Meridian / Shou YangMing Dachang Jing
  - Hand-Junges Yang-Dreifacherwärme-Meridian / Shou ShaoYang Sanjiao Jing
  - Hand-Altes Yang-Dünndarm-Meridian / Shou TaiYang Xiaochang Jing
- Drei Fuß Yin-Meridiane:
  - Fuß-Meisten Yin-Milz-Meridian / Zu TaiYin Pi Jing
  - Fuß-Erschöpfungs-Yin-Leber-Meridian / Zu JueYin Gan Jing
  - Fuß-Junges Yin-Nieren-Meridian / Zu ShaoYin Shen Jing
- Drei Fuß Yang-Meridiane:
  - Fuß-Helles Yang-Magen-Meridian / Zu YangMing Wei Jing
  - Fuß-Junges Yang-Galle-Meridian / Zu ShaoYang Dan Jing
  - Fuß-Altes Yang-Blase-Meridian / Zu TaiYang Pangguang Jing

## (II) Verlauf der Meridiane

### 1. Meridiane auf den 4 Gliedmaßen

| Meridiane | | Verlauf |
|---|---|---|
| Hand 3 Yin-Meridiane | Hand-Meisten Yin-Lunge-Meridian | Vordere Linie Arm innere Seite |
| | Hand-Erschöpfungs-Yin-Herzbeutel-Meridian | Mittlere Linie Arm innere Seite |
| | Hand-Junges Yin-Herz-Meridian | Hintere Linie Arm innere Seite |
| Hand 3 Yang-Meridiane | Hand-Helles Yang-Dickdarm-Meridian | Vordere Linie Arm äußere Seite |
| | Hand-Junges Yang-Sanjiao-Meridian | Mittlere Linie Arm äußere Seite |
| | Hand-Altes Yang-Dünndarm-Meridian | Hintere Linie Arm äußere Seite |
| Fuß 3 Yang-Meridiane | Fuß-Meisten Yin-Milz-Meridian | Vordere Linie Bein innere Seite |
| | Fuß-Erschöpfungs-Yin-Leber-Meridian | Mittlere Linie Bein innere Seite |
| | Fuß-Junges Yin-Nieren-Meridian | Hintere Linie Bein innere Seite |
| Fuß 3 Yin-Meridiane | Fuß-Helles Yang-Magen-Meridian | Vordere Linie Bein äußere Seite |
| | Fuß-Junges Yang-Galle-Meridian | Mittlere Linie Bein äußere Seite |
| | Fuß-Altes Yang-Blase-Meridian | Hintere Linie Bein äußere Seite |

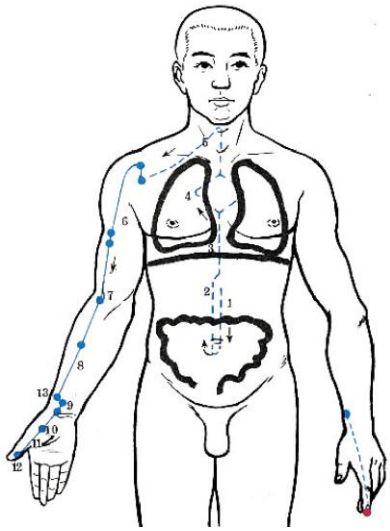
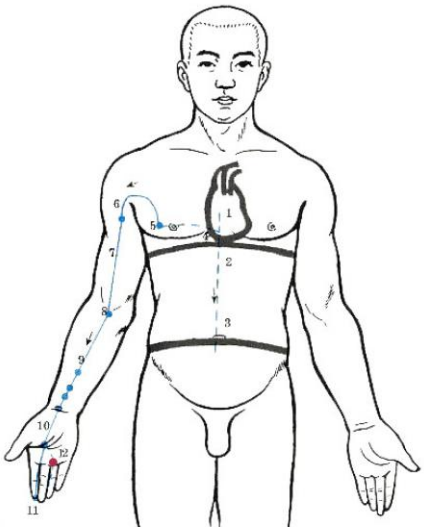
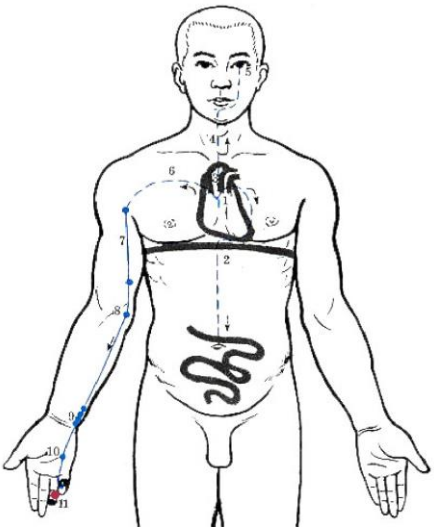
## 2. Meridiane auf dem Oberkörper

| Oberkörper | | Verlauf | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Erste Linie | Zweite Linie | Dritte Linie |
| Vorne | Brust | Fuß-Junges Yin-Nieren-Meridian: 2 CUN von Mitte | Fuß-Helles Yang-Magen-Meridian: 4 CUN von Mitte | Fuß-Meisten Yin-Milz-Meridian: 6 CUN von Mitte |
| | Bauch | Fuß-Junges Yin-Nieren-Meridian: 0,5 CUN von Mitte | Fuß-Helles Yang-Magen-Meridian: 2 CUN von Mitte | Fuß-Meisten Yin-Milz-Meridian, Fuß-Erschöpfungs-Yin-Leber-Meridian: 4 CUN von Mitte |
| Hinter | Rücken, Lenden | Fuß-Altes Yang-Blase-Meridian: 1,5 CUN von Mitte | Fuß-Altes Yang-Blase-Meridian: 3 CUN von Mitte | |
| | Schulter, Schulterblatt | Drei Hand Yang-Meridiane | | |
| Seite | Schulterachse | Drei Hand Yin-Meridiane | | |
| | Rippe, Bauchseite | Fuß-Erschöpfungs-Yin-Leber-Meridian, Fuß-Junges Yin-Nieren-Meridian | | |

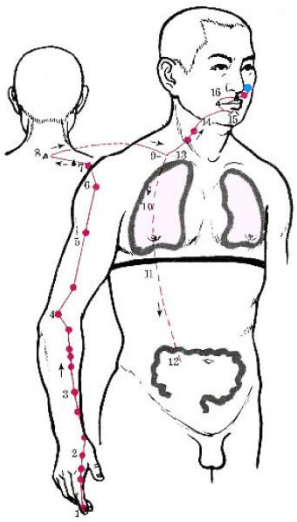
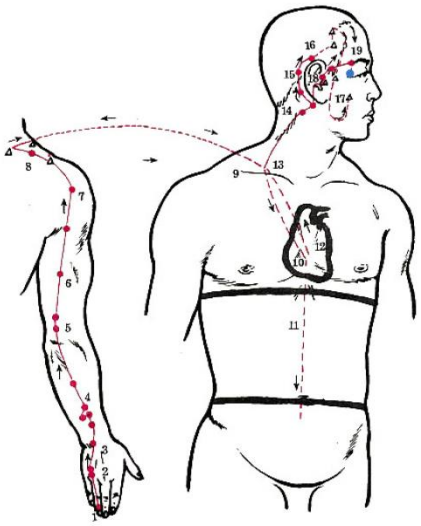
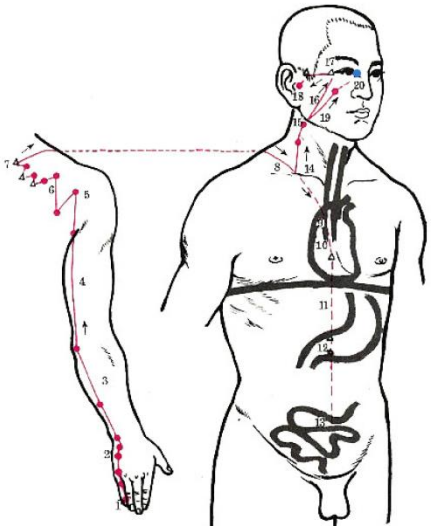
## 3. Meridiane auf dem Köpf

| Kopf und Gesicht | | Meridian |
|---|---|---|
| Vorne | Stirn | Magen und Dickdarm-Meridian |
| | Wange | Dünndarm-Meridian |
| Seite | Schläfenbein | Galle und Sanjiao-Meridian |
| Hinter | Scheitel und Hinterhauptbein | Blase-Meridian |

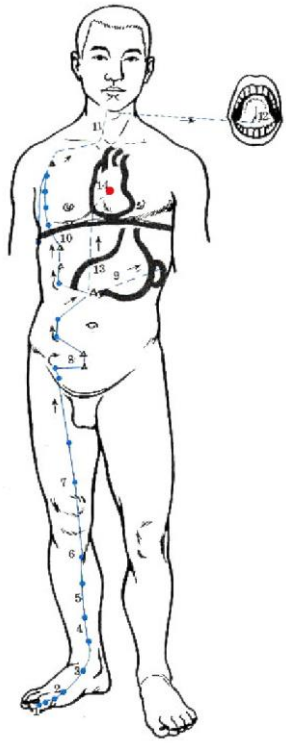
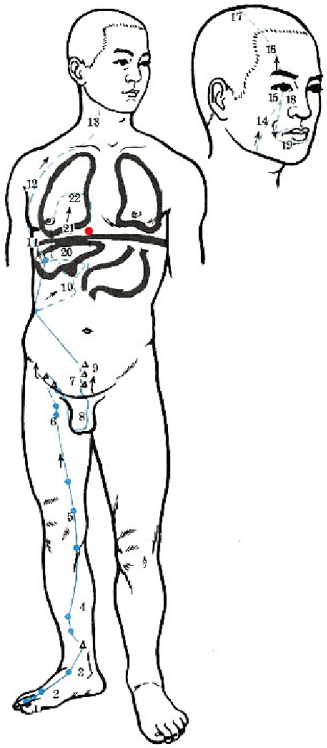
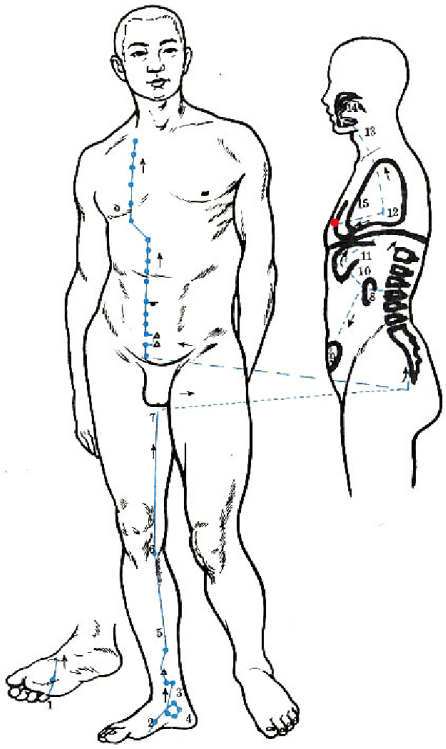
Hand Drei Yin-Meridiane (Shou San Yin Jing)

| Hand-Meisten Yin-Lunge-Meridian (Shou TaiYin Fei Jing) | Hand-Erschöpfungs-Yin-Herzbeutel-Meridian (Shou JueYin Xinbao Jing) | Hand-Junges Yin-Herz-Meridian (Shou ShaoYin Xin Jing) |
|---|---|---|
|  |  |  |

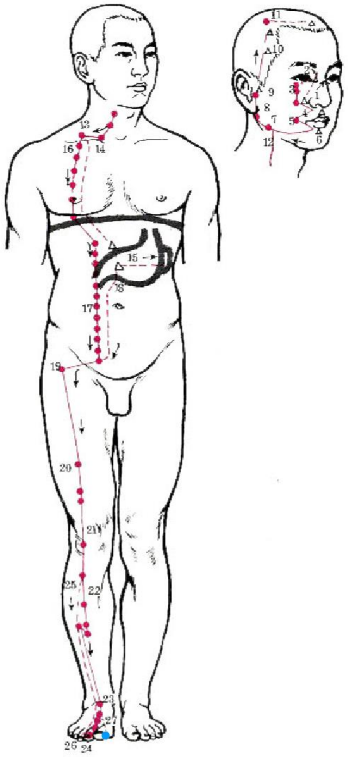
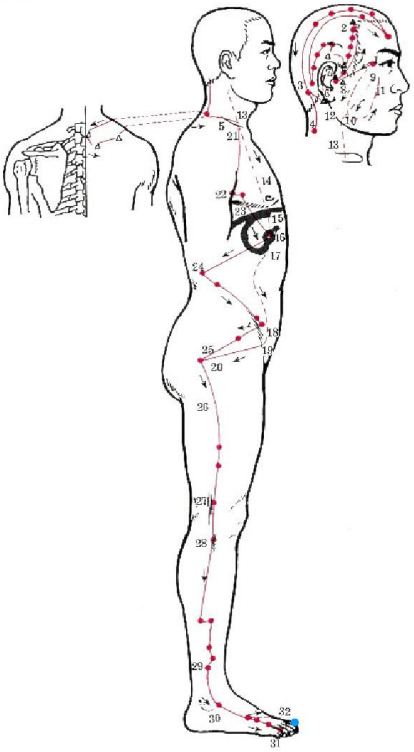
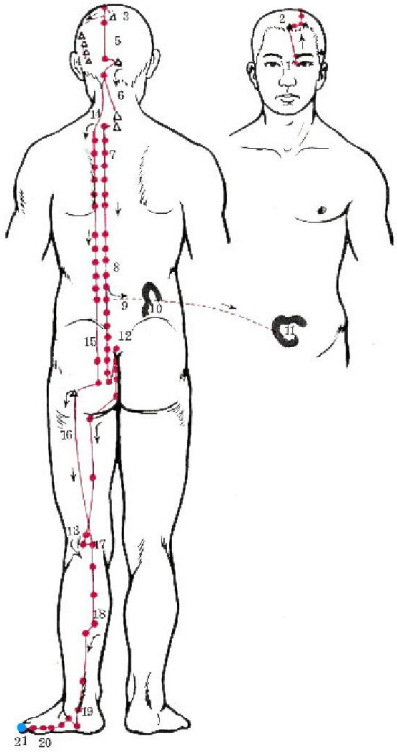
Hand Drei Yang-Meridiane (Shou San Yang Jing)

| Hand-Helles Yang-Dickdarm-Meridian (Shou YangMing Dachang Jing) | Hand-Junges Yang-Dreifacherwärme-Meridian (Shou ShaoYang Sanjiao Jing) | Hand-Genüges Yang-Dünndarm-Meridian (Shou TaiYang Xiaochang Jing) |
|---|---|---|
|  |  |  |

Fuß Drei Yin Meridiane (Zu San Yin Jing)

| Fuß-Meisten Yin-Milz-Meridian (Zu TaiYin Pi Jing) | Fuß-Erschöpfungs-Yin-Leber-Meridian (Zu JueYin Gan Jing) | Fuß-Junges Yin-Nieren-Meridian (Zu ShaoYin Shen Jing) |
|---|---|---|
|  |  |  |

Fuß Drei Yang-Meridiane (Zu San Yang Jing)

| Fuß-Helles Yang-Magen-Meridian (Zu YangMing Wei Jing) | Fuß-Junges Yang-Galle-Meridian (Zu ShaoYang Dan Jing) | Fuß-Genüges Yang-Blase-Meridian (Zu TaiYang Pangguang Jing) |
|---|---|---|
|  |  |  |

## (III) Startpunkt und Endpunkt der Meridiane

- Lunge-Meridian: LU1-ZhongFu/中府 – LU11-ShaoShang/少商
- Herzbeutel-Meridian: HB1-TianChi/天池 – HB9-ZhongChong/中冲
- Herz-Meridian: HE1-JiQuan/极泉 – HE9-ShaoChong/少冲
- Dickdarm-Meridian: DI1-ShangYang/商阳 – DI20-YinXiang/迎香
- SanJiao-Meridian: SJ1-GuanChong/关冲 – SJ23-SiZhuKong/丝竹空
- Dünndarm-Meridian: DÜ1-ShaoZe/少泽 – DÜ19-TingGong/听宫
- Milz-Meridian: MI1-YinBai/隐白 – MI21-DaBao/大包
- Leber-Meridian: LE1-DaDun/大敦 – LE14-QiMen/期门
- Nieren-Meridian: NI1-YongQuan/涌泉 – NI27-ShuFu/俞府
- Magen-Meridian: MA1-ChengQi/承泣 – MA45-LiDui/厉兑
- Galle-Meridian: GB1-TongZiLiao/瞳子髎 – GB44-ZuQiaoYin/足窍阴
- Blase – Meridian: BL1-JingMing/睛明 – BL67-ZhiYin/至阴

## (IV) Die fließenden Richtungen der Meridiane

- Drei Hand-Yin-Meridiane fließen von Brust zu Hand
- Drei Hand-Yang-Meridiane fließen von Hand zu Kopf
- Drei Fuß-Yang-Meridiane fließen von Kopf zu Fuß
- Drei Fuß-Yin-Meridiane fließen von Fuß zu Brust[3]

Um das zu verstehen, muss man sich einen stehenden Menschen mit erhobenen Armen vorstellen.

Die Yin-Meridiane fließen zentrifugal gegen die Schwerkraft, also nach oben, die Yang-Meridiane fließen zentripetal mit der Schwerkraft, also nach unten.

Wenn man steht und beide Hände hochhebt, würde man entdecken, dass die Hand- und Fuß-Yang-Meridiane von oben (Hand) nach unten (Fuß) fließen, dass Fuß- und Hand-Yin-Meridiane von unten (Fuß) nach oben (Hand) fließen.

> Drei Schätze sind Himmel, Menschen und Erde. Himmel ist Yang, Erde ist Yin. Himmel-Yang fließt nach unten zu Erde, Erde-Yin fließt nach oben zum Himmel. Wenn Himmel-Yang und Erde Yin zusammenstoßen, entstehen die Menschen.

---

[3] Vgl.: Ding Li: „Die Lehre der Meridiane und Akupunkturpunkte". Verlag der Wissenschaft und Technik Shanghai, 1983. S. 7.

> Um den Himmel zu erreichen, muss das Qi sich weiten und zentrifugal als Yin nach oben fließen. Soll der Himmel aber die Erde ernähren, dann muss das Qi sich als Yang zentrieren und zentripetal zur Erde fließen.

Um die fließende Richtung der Meridiane gut zu verstehen, sollte daher die Figur der Meridian- und Akupunktur-Puppe (oder die Figur in Meridian-Karte) beide Hände im Stehen hochheben. Aber nicht Beide Hände nach unten sinken lassen.

**(V) Meridiane und Krankheits-Symptome und Beschwerden**

Die 12 Hauptmeridiane und Krankheits-Symptome und Beschwerden

Die Krankheits-Symptome und Beschwerden sind in TCM in Inneren und Äußeren zugeordnet. Inneren sind die Organe, Äußeren sind die Körper und Gliedmaßen.

- Organ-Symptome und Beschwerden entsprechen mit den Meridianen, die zu einem Organ gehört ist.
- Schmerzen und Beschwerden am Körper und Gliedmaßen entsprechen mit dem Körperteil am Verlauf der Meridiane.

**(VI) Organe- und Meridian-Uhr**

0. 0±1 Uhr: Fuß-Junges Yang-Galle-Meridian / Zu ShaoYang Dan Jing:

- Galle-Qi und -Blut sind derzeit stark. Kosmos-Yang-Qi beginnt aufzusteigen. Yang-Qi aller Organe kommt aus Galle.
- Galle-Flüssigkeit wird erneut.
- Man soll schlafen, um Yang-Qi zu ernähren

1. 2±1 Uhr: Fuß-Erschöpfungs-Yin-Leber-Meridian / Zu JueYin Gan Jing:

- Leber-Qi und -Blut sind derzeit stark.
- Leber-Blut wird erneut.
- Man soll schlafen, um das Blut ins Leber zu fließen, und um Yin-Blut zu ernähren und zu entgiften.

2. 4±1 Uhr: Hand-Meisten Yin-Lunge-Meridian / Shou TaiYin Fei Jing:

- Lunge-Qi und -Blut sind derzeit stark.
- Von Ruhe wechselt zur Bewegung, um Qi und Blut zu transportieren.
- Man soll schlafen, um Yang-Qi zu erzeugen und zu speichern.

3. 6±1 Uhr: Hand-Helles Yang-Dickdarm-Meridian / Shou YangMing Dachang Jing:

- Dickdarm-Qi und -Blut sind derzeit stark.
- Lunge spricht mit Dickdarm als Yin-Yang. Lunge-Qi fließt in Dickdarm.
- Dickdarm soll entleert werden.

4. 8±1 Uhr: Fuß-Helles Yang–Magen-Meridian / Zu YangMing Wei Jing:

- Magen-Qi und -Blut sind derzeit stark.
- Verdauungskraft ist stark.
- Man soll derzeit frühstücken.

5. 10±1 Uhr: Fuß-Meisten Yin-Milz-Meridian / Zu TaiYin Pi Jing:

- Milz-Qi und -Blut sind derzeit stark.
- Verdauung und Resorption werden zu dem Körper transportiert und ernährt.
- Man hat derzeit die beste körperliche und geistige Fähigkeit.

6. 12±1 Uhr: Hand-Junges Yin-Herz-Meridian / Shou ShaoYin Xin Jing

- Herz-Qi und -Blut sind derzeit stark.
- Herz ist zuständig für Blut und Feuer. Derzeit passt nicht Sport und Bewegung.
- Man soll mittagsschlafen.

7. 14±1 Uhr: Hand-Altes Yang-Dünndarm-Meridian / Shou TaiYang Xiaochang Jing:

- Dünndarm-Qi und -Blut sind derzeit stark.
- Dünndarm verteilt klare Essenz und trübe Rückstand.
- Verdauung und Resorption.

8. 16±1 Uhr: Fuß-Altes Yang-Blase-Meridian / Zu TaiYang Pangguang Jing:

- Blase-Qi und -Blut sind derzeit stark.
- Blase dampft Wasser, Urin lassen.
- Man soll mehr Wasser trinken.

9. 18±1 Uhr: Fuß-Junges Yin-Nieren-Meridian / Zu ShaoYin Shen Jing:

- Nieren-Qi und -Blut sind derzeit stark. Sohne ist derzeit unter zu gehen und Kosmos-Yang-Qi beendet und Yin-Qi beginnt.
- Nieren speichert Vorgeburts-Qi, Milz und Magen erzeugen Nachgeburts-Qi.

- Man soll derzeit abends essen und aktiv pausen.

10. 20±1 Uhr: Hand-Erschöpfungs-Yin-Herzbeutel-Meridian / Shou JueYin Xinbao Jing:

- Herzbeutel-Qi und -Blut sind derzeit stark.
- Lassen Qi und Blut in der Brust natürlich fließen.
- Man soll aktiv pausen.

11. 22±1 Uhr: Hand-Junges Yang-Dreifacherwärme-Meridian / Shou ShaoYang Sanjiao Jing:

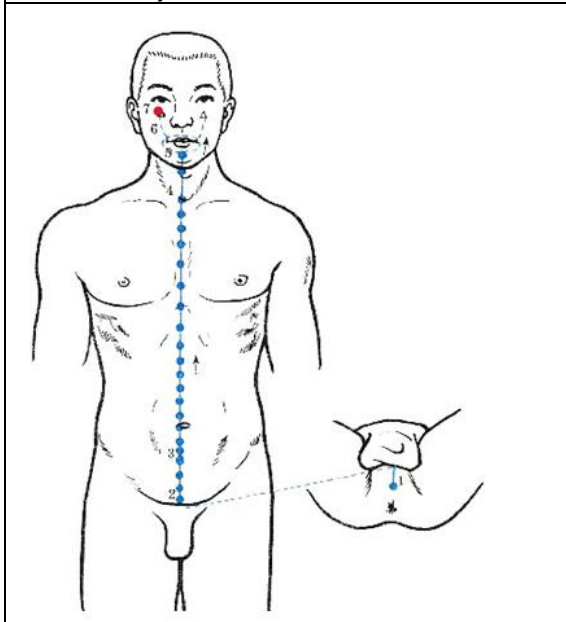
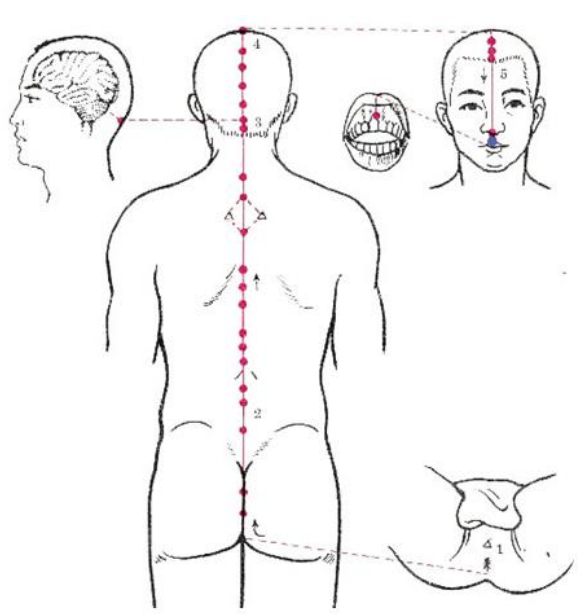
- Dreifacherwärme-Qi und -Blut sind derzeit stark.
- Qi, Blut und Flüssigkeit sind derzeit in Dreifacherwärme, nämlich in allen Organe und Meridiane reguliert und balanciert werden.
- Man hat derzeit die beste geistige Fähigkeit.

## III. Die 8 Sondermeridiane

### (I) Der Verlauf der 8 Sondermeridiane

RenMai und DuMai (Leitung der Yin-Meridiane und Leitung der Yang-Meridiane)

Yin und Yang vor und hinter dem Körper beherrschen und regulieren

| RenMai (Leitung der Yin-Meridian) | DuMai (Leitung der Yang-Meridian) |
|---|---|
|  |  |

RenMai (Beauftragte der Yin-Meridiane):

RN1-HuiYin/会阴，RN2-QuGu/曲骨，RN3-ZhongJi/中极，RN4-GuanYuan/关元，RN5-ShiMen/石门，RN6-QiHai/气海，RN7-YinJiao/阴交，RN8-ShenQue/神阙，RN9-ShuiFen/水分，RN10-XiaWan/下脘，RN11-JianLi/建里，RN12-ZhongWan/中脘，RN13-ShangWan/上脘，RN14-JuQue/巨阙，RN15-JiuWei/鸠尾，RN16-ZhongTing/中庭，RN17-ShanZhong/膻中，RN18-YuTang/玉堂，RN19-ZiGong 紫宫，RN20-HuaGai/华盖，RN21-XuanJi/璇玑，RN22-TianTu/天突，RN23-ChengJiang/廉泉，RN24-ChengJiang/承浆

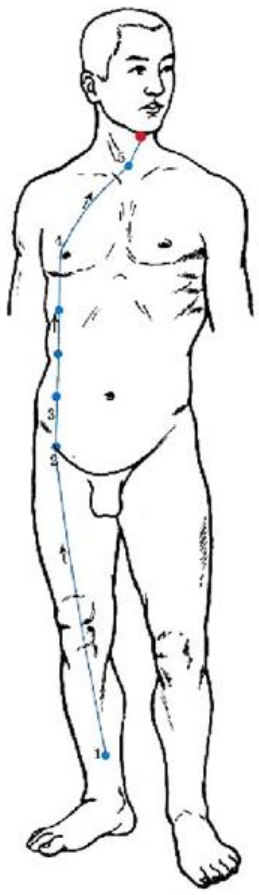
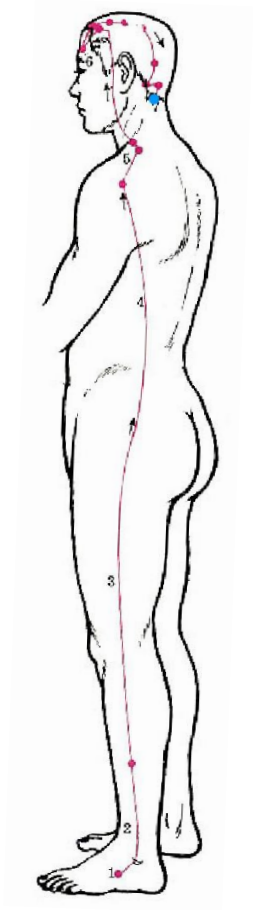
DuMai (Aufsicht über Yang-Meridiane):

Du1-ChangQiang/长强，DU2-YaoShu/腰俞，DU3-YaoYangGuan/腰阳关，DU4-MingMen/命门，DU5-XuanShu/悬枢，DU6-JiZhong/脊中，DU7-ZhongShu/中枢，DU8-JiShu/筋缩，DU9-ZhiYin/至阴，DU10-LingTai/灵台，DU11-ShenDao/神道，DU12-ShenZhu/身柱，DU13-TaoDao/陶道，DU14-DaZhui/大椎，DU15-YaMen/哑门，DU16-FengFu/风府，DU17-NaoHu/脑户，DU18-QiangJian/强间，DU19-HouDing/后顶，DU20-BaiHui/百会，DU21-QianDing/前顶，

DU22-XingHui/囟会, DU23-ShangXing/上星, DU24-ShenTing/神庭, DU25-SuLiao 素髎, DU26-ShuiGou/水沟, Du27-DuiDuan/兑端

YinWeiMai und YangWeiMai (Wei: Verbinden)

Innere und oberflächliche Yin und Yang des Körpers verbinden, beherrschen und regulieren

| YinWeiMai (YinWei-Meridian) | YangWeiMai (YangWei-Meridian) |
|---|---|
|  |  |

YinWeiMai (Oberflächliches und inneres Yin beherrschen und regulieren):

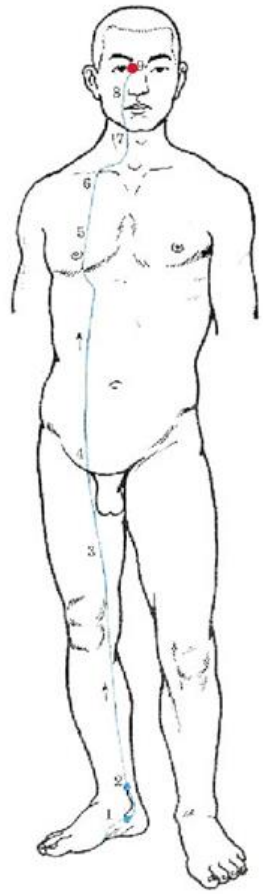
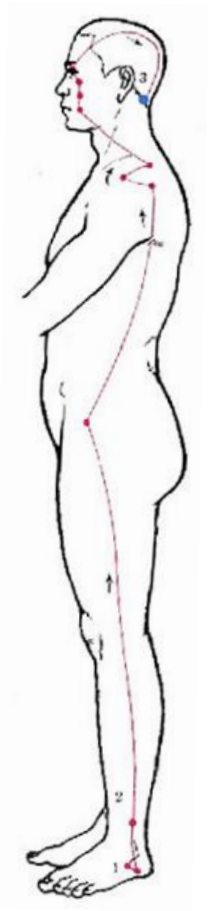
- NI9-ZhuBing/筑宾,
- MI12-ChongMen/冲门, MI13-FuShe/府舍, MI15-DaHeng/大横, MI16-FuAi/腹哀,
- LE14-QiMen/期门,
- RN22-TianTu/天突, RN23-LianQuan/廉泉

YangWeiMai (Oberflächliches und inneres Yang beherrschen und regulieren):

- BL63-JinMen/金门, BL35-YangJiao/阳交,
- DÜ10-NaoShu/臑俞,
- SJ15-TianLiao/天髎,
- GB21-JianJing/肩井, GB13-BenShen/本神, GB14-YangBai/阳白,
- GB15-TouLinQi/头临泣, GB16-MuChuang/目窗, GB17-ZhengYing/正营,
- GB18-ChengLing/承灵, GB19-NaoKong/脑空, GB20-FengChi/风池,
- DU16-FengFu/风府, DU15-YaMen/哑门

YinQiaoMai und YangQiaoMai (Qiao: Bewegen)

Yin und Yang am linken und rechten Körper beherrschen und regulieren. Bewegung und Ruhe, Aufwachen und Schlafen zu regulieren

| YinQiaoMai (YinQiao-Meridian) | YangQiaoMai (YangQiao-Meridian) |
|---|---|
|  |  |

YinQiaoMai – (Linkes und rechtes Yin beherrschen und regulieren):

- NI6-ZhaoHai/照海, NI8-JiaoXin/交信,
- BL1-JingMing/睛明

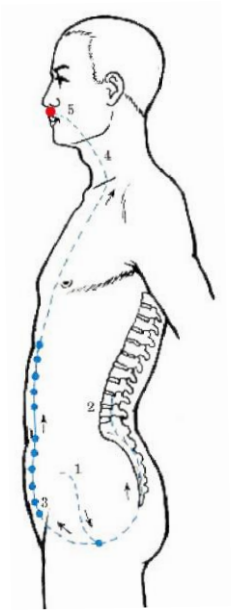
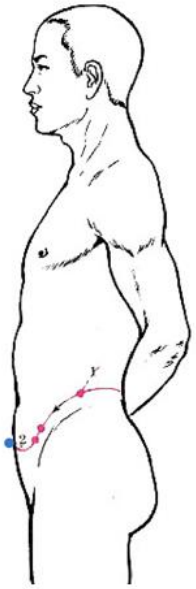
YangQiaoMai - (Linkes und rechtes Yang beherrschen und regulieren):

- BL62-ShenMai/申脉, BL61-PuShen/仆参, BL59-FuYang/跗阳,
- GB29-JuLiao/居髎, DÜ10-NaoShu/臑俞,
- DI15-JianYu/肩髃, DI16-JuGu/巨骨,
- SJ15-TianLiao/天髎,
- MA4-DiChang/地仓, MA3-JuLiao/巨髎, MA1-ChengQi/承泣,
- BL1-JingMing/睛明

ChongMai (Chong: wichtige Strasse) und DaiMai (Gürtel-Meridian)

ChongMai: Qi- und Blut-Meer der 12 Haupt-Meridiane, Qi und Blut des ganzen Körpers zu leiten

DaiMai (Gürtel-Meridian): Alle Meridiane zusammenbinden

| ChongMai (Chong-Meridian) | DaiMai (Gürtel-Meridian) |
|---|---|
|  |  |

ChongMai (Qi- und Blut-Meer der 12 Haupt-Meridiane):

- RN1-HuiYin/会阴,
- MA30-QiChong/气冲,
- NI11-HengGu/横骨, NI12-DaHe/大赫,
- NI13-QiXue/气穴, NI14-SiMan/四满,
- NI15-ZhongZhu/中注,
- RN7-YinJiao/阴交,
- NI16-HuangShu/肓俞, NI17-ShangQu/商曲,
- NI18-ShiGuan/石关, NI19-YinDuo/阴都,
- NI20-TongGu/通谷, NI21-YouMen/幽门,

DaiMai (Gürtel-Meridian):

- GB26-DaiMai/带脉, GB27-WuShu/五枢,
- GB28-WeiDao/维道

**(II) Die 8 Sondere Meridiane und Krankheits-Symptome und Beschwerden**

- RenMai (Leitung der Yin-Meridian): Gynäkologische Krankheiten, Bluten, Qi-Rückstrom, Urin-Eilig
- DuMai (Leitung der Yang-Meridian): Rücken-Beschwerden, Geist-Krankheiten, Männliche Krankheiten, Anus-Vorfall
- YinWeiMai (YinWei-Meridian): Brust und Bauch schmerzen
- YangWeiMai (YangWie-Meridian): hin und her Kalt und Heiß
- YinQiaoMai (YinQiao-Meridian): Körper- und Gliedmaßen-Beschwerden, Schläfrigkeit
- YangQiaoMai (YangQiao-Meridian): Körper- und Gliedmaßen-Beschwerden, Schlaflosigkeit
- ChongMai (Chong-Meridian): Gynäkologische Krankheiten, Bluten, Qi-Rückstrom, Urin-Eilig
- DaiMai (Gürtel-Meridian): Gynäkologische Krankheiten, Bauch-Beschwerden, Lenden-Beschwerden