

Akupunktur-Modell



INHALTSVERZEICHNIS

Ihr Akupunktur-Modell	6	LR14 Qimen (Mu-Punkt Leber).....	12
Lieferumfang.....	6		
Produktvarianten:.....	6		
Wichtige Hinweise zu Beginn	6		
Sicherheitshinweise.....	6		
Was ist ein Cun?	7		
Was ist Moxibustion?	7		
Herz Meridian HT.....	7		
HT1 Jiquan.....	7	LI1 shangyang.....	13
HT2 Qingling	7	LI2 erjian.....	13
HT3 Shaohai	8	LI3 sanjian.....	13
HT4 Lingdao.....	8	LI4 Hegu	13
HT5 Tongli	8	LI5 Yangxi	13
HT6 ylnxi	8	LI6 pianli.....	13
HT7 Shenmen	8	LI7 wenliu.....	13
HT8 Shaofu	8	LI8 xialian	14
HT9 Shaochong	8	LI9 shanglian	14
Lungenmeridian LU.....	9	LI10 shousanli.....	14
LU1 zhongfu	9	LI11 quchi.....	14
LU2 Yunmen	9	LI12 zhauliao	14
LU3 Tianfu	9	LI13 shouwuli.....	14
LU4 Xiabai	9	LI14 binao	14
LU 5 Chize	9	LI15 jianyu.....	14
LU6 Kong Zui	9	LI16 jugu.....	15
LU 7 Lieque	9	LI17 tianding	15
LU8 Jing Qu.....	10	LI18 futu.....	15
LU 9 Taiyuan	10	LI19 Heliao	15
LU10 Yuji	10	LI20 yingxiang.....	15
LU11 Shaoshang shaoshang	10		
Lebermeridian LR	11	Dünndarmmeridian SI	16
LR1 dadon.....	11	SI1 shaoze	16
LR2 xingjian	11	SI2 Qiangu	16
LR3 taichong.....	11	SI3 Houxi	16
LR4 zhongfeng	11	SI4 wangu	16
LR5 ligou	11	SI5 Yanggu	16
LR6 zhongdu	11	SI6 Yanglao	16
LR7 xiguan.....	12	SI7 Zhizheng	16
LR8 ququan.....	12	SI8 Xiaohai.....	17
LR10 Zuwuli.....	12	SI9 Jianzhen	17
LR11 Yinlian	12	SI10 Naoshu	17
LR12 Jimai	12	SI11 Tianzong	17
LR13 zhangmen	12	SI12 Bingfeng.....	17
		SI13 Quyuan	17
		SI14 Jianwaishu	17
		SI15 Jianzhongshu	17
		SI16 Tianchuang	17
		SI17 Tianrong	18
		SI18 Quanliao	18
		SI19 Tinggong	18
Milz Meridian SP	19		
SP1 Yinbai	19		
SP2 Dadu.....	19		
SP3 Taibai	19		
SP4 Gongsun	19		

SP5 Shangqiu	19	BL32 Ciliao	26
SP6 Sanyinjiao	19	BL33 Zhongliao	26
SP7 Lougu	20	BL34 Xiaoliao	26
SP8 Diji	20	BL35 huiyang	26
SP9 Yinlingquan	20	BL36 Chengfu	26
SP10 Xuehai	20	BL37 yinmen	26
SP11 Jimen	20	BL38 fuxi	26
SP12 Chongmen	20	BL39 weiyang	27
SP13 Fushe	20	BL40 welzhong	27
SP14 Fujie	20	BL41 fufen	27
SP15 Daheng	20	BL42 puhu	27
SP16 Fuai	21	BL43 Gaohuangshu	27
SP17 Shidou	21	BL44 shentang	27
SP18 Tianxi	21	BL45 yixi	27
SP19 Xiongxiang	21	BL46 geguan	27
SP20 Zhourong	21	BL47 hunmen	28
SP21 Dabao	21	BL48 yanggang	28
Blasen Meridian BL.....	22	BL49 yishe	28
BL1 Jingming	22	BL50 weicang	28
BL2 cuanzhu	22	BL51 huangmen	28
BL3 meichong	22	BL52 zhishi	28
BL4 Qucha	22	BL53 baohuang	28
BL5 Wuchu	22	BL54 zhibian	28
BL6 chengguang	22	BL55 heyang	29
BL7 tongtian	22	BL56 chengjin	29
BL8 luoque	22	BL57 Chengshan	29
BL9 yuzhen	22	BL58 Feiyang	29
BL10 tianzhu	23	BL59 fuyang	29
BL11 dazhu	23	BL60 kunlun	29
BL12 fengmen	23	BL61 pucan	29
BL13 feishu	23	BL62 Shenmai (Kardinalpunkt Yangqiao)	30
BL14 jueyinshu	23	BL63 jinmen	30
BL15 xinshu	23	BL64 jinggu	30
BL16 dosho	23	BL65 hugu	30
BL17 geshu	24	BL66 Zutonggu	30
BL18 ganshu	24	BL67 zhiyin	30
BL19 dansha	24	Nierenmeridian KI	31
BL20 pishu	24	KI1 Yongquan	31
BL21 weishu	24	KI2 Rangu	31
BL22 sanjiaoshu	24	KI3 Taixi	31
BL23 shenshu	25	KI4 Dazhong	31
BL24 qihai shu	25	KI5 Shuiquan	31
BL25 dachangshu	25	KI6 Zhaolzai	31
BL26 guanyuanshu	25	KI7 Fulin	31
BL27 xiaochangshu	25	KI8 Jiaoxin	31
BL28 pangguangshu	25	KI9 zhubin	32
BL29 zhonglusha	25	KI10 yingu	32
BL30 baihuanshu	26	KI11 henggu	32
BL31 Shangliao	26	KI12 Dahe	32

KI13 Qixue.....	32	SJ23 Sizhukong.....	39
KI14 Siman	32		
KI15 Zhongzhu.....	32	Magenmeridian ST	40
KI16 Huangshu.....	32	ST1 Chengqi	40
KI17 shangqu	32	ST2 Sibai.....	40
KI18 shiguan	33	ST3 Juliao.....	40
KI19 yindu	33	ST4 Dicang.....	40
KI20 Futonggu	33	ST5 Daying	40
KI21 Youmen.....	33	ST6 Jiache	40
KI22 bulang	33	ST7 Xiag-uan	40
KI23 shenfeng	33	ST8 Touwei	40
KI24 Lingxu.....	33	ST9 Renying	41
KI25 Shengcang	34	ST10 Shuitu	41
KI26 Yuzhong	34	ST11 Qishe	41
KI27 shufu.....	34	ST12 Quepen	41
Perikardmeridian PC.....	35	ST13 Qihu.....	41
PC1 Tianchi.....	35	ST14 Kufang	41
PC2 Tiangguan	35	ST15 Wuyi	41
PC3 Quze	35	ST16 Yingchuang	41
PC4 Ximen	35	(ST17 Ruzhong	42
PC5 Jianshi	35	ST18 Rugen	42
(PC6 Neiguan	35	ST19 Burong.....	42
PC6 Daling	36	ST20 Chengman	42
PC8 Laogong	36	ST21 Liangmen	42
PC9 Zhongchong	36	ST22 Guanmen	42
Dreifach Erwärmer-Meridian SJ.....	37	ST23 Taiyi	42
SJ1 Guanchong.....	37	ST24 Huaroumen	42
SJ2 Yenmem	37	ST25 Tianshu	42
SJ3 Zhongzhu (Shu-Punkt, Tonisierungspunkt) ..	37	ST26 Wailing	43
SJ4 Yangchi	37	ST27 Daju	43
SJ5 Waiguan	37	ST28 Shuidao	43
SJ6 Zhigou	37	ST29 Guilai	43
SJ7 Huizhong	37	ST30 Qichong	43
SJ8 Sanyangluo	37	ST31 Biguan	43
SJ9 Sidu	37	ST32 Futu	43
SJ10 Tianjing	38	ST33 Yinshi	43
SJ11 Qinglenyuan	38	ST34 Liangqiu	43
SJ12 Xiaoluo	38	ST35 Dubi	44
SJ13 Naohui	38	ST36 Zusani	44
SJ14 Jianliao	38	ST37 Sliangjuxu	44
SJ15 Tianliao	38	ST38 Tiaokou	44
SJ16 Tianyou	38	ST39 Xiajuxu	44
SJ17 Yifeng	38	ST40 Fenglong	44
SJ18 Qimai	38	ST41 Jiexi	44
SJ19 Luxi	39	ST42 Chongyang	45
SJ20 Jiaosun	39	ST43 Xiangu	45
SJ21 Ermen	39	ST44 Neiting	45
SJ22 Erheliao.....	39	ST45 Lidui.....	45
		Gallenblasen-Meridian GB	46

GB1 Tongziliao	46	DU6 Jizhong	52
GB2 Tinghui	46	DU7 Zhongshu.....	52
GB3 Shangguan.....	46	DU8 Jingsuo.....	52
GB4 Hanyan	46	DU9 Zhiyang.....	52
GB5 Xuanlu.....	46	DU10 Lingtai.....	52
GB6 Xuanli.....	46	DU11 Shendao	52
GB7 Qubin	46	DU12 Shenzhu.....	53
GB8 Shuaigu	46	DU13 Taodao	53
GB9 Tianchong	46	DU14 Dazhui	53
GB10 Fubai	47	DU15 Yamen	53
GB11 Touqiaoyin	47	DU16 Fengfu.....	53
GB12 Wangu	47	DU17 Naohu.....	53
GB13 Benshen	47	DU18 Qiangjian	53
GB14 Yangbai	47	DU19 Houding	53
GB15 Linqi.....	47	DU20 Baihui	53
GB16 Muchuang	47)DU21 Qianding	53
GB17 Zhengying	47	DU22 Xinhui.....	54
GB18 Chengling.....	47	DU23 Shangxing	54
GB20 Fengchi	48	DU24 Shenting	54
GB21 Jianjing	48	DU25 Suliao	54
GB22 Yuanye.....	48	DU26 Renzhong	54
GB23 Zhejin.....	48		
GB24 Riyu	48		
GB25 Jingmen	48	Ren-Meridian RN	55
GB26 Daimai	48	RN1 Huiyin (dieser Punkt ist auf der Akupunktur- Figur nicht markiert).....	55
GB27 Wushu	49	RN2 Qugu	55
GB28 Weidao	49	RN3 Zongji	55
GB29 Juliao.....	49	RN4 Guanyuan	55
GB30 Huantiao	49	RN5 Shimen	55
GB31 Fengshi.....	49	RN6 Qihai.....	55
GB32 Zhongdu	49	RN7 Yinjiao	55
GB33 Xiyangguan	49	RN8 Shenque	55
GB34 Yanglingquan	49	RN9 Shuifen	55
GB35 Yangjiao	49	RN10 Xiawan	56
GB36 Waiqiu	50	RN11 Jianli	56
GB37 Guangminj	50	RN12 Zhongwan	56
GB38 Yangfu	50	RN13 Shangwan	56
GB39 Xuanzhong	50	RN14 Juque	56
GB40 Qiuxu	50	RN15 Jiuwei	56
GB41 Zulinqi	50	RN16 Zhongting	56
GB42 Diwuhui	50	RN17 Shanzhong	56
GB43 Xiaxi.....	51	RN18 Yutang	56
GB44 Zuqiaoyin	51	RN19 Zigong	56
DU-Meridian	52	RN20 Huagai	56
DU1 Chanqqianq	52	RN21 Xuanji	56
DU2 Yaoshu.....	52	RN22 Tiantu	57
DU3 Yaoyangguan	52	RN23 Lianquan	57
DU4 Mingmen	52	RN24 Chengjiang	57
DU5 Xuanshu.....	52		

IHR AKUPUNKTUR-MODELL

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieser Akupunktur-Figur. Anhand dieser als Lernmodell gestalteten Figur machen Sie im Handumdrehen alle wichtigen Meridiane und Akupunktur-Punkte ausfindig!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihr neues Akupunktur-Modell optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Akupunktur-Modell
- Bedienungsanleitung

Produktvarianten:

- PE-8176-675: Akupunktur-Modell Mann
- PE-8177-675: Akupunktur-Modell Frau

WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN

Sicherheitshinweise



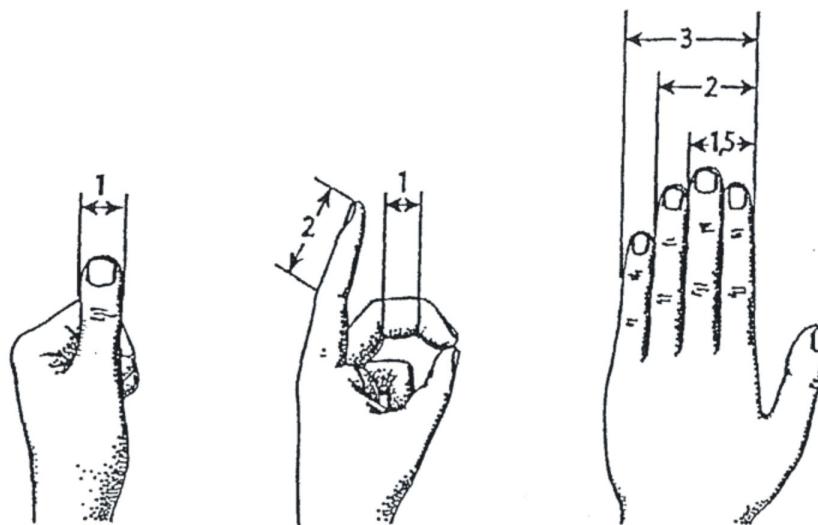
ACHTUNG:

Bitte beachten Sie, dass Akupunkturmaßnahmen immer nur durch fachlich geschultes Personal durchgeführt werden sollen. Versuchen Sie keinesfalls, Akupunktur-Maßnahmen bei sich selber vorzunehmen.

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können. Geben Sie sie an Nachbenutzer weiter.
- Bitte beachten Sie beim Gebrauch die Sicherheitshinweise.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsfahr!
- Alle Änderungen und Reparaturen an dem Gerät oder Zubehör dürfen nur durch den Hersteller oder von durch ihn ausdrücklich hierfür autorisierte Personen durchgeführt werden.
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

WAS IST EIN CUN?

Das Cun ist die traditionelle chinesische Maßeinheit, die verwendet wird, um die Einstichpunkte für das Setzen von Nadeln in der Akupunktur zu finden. Cun ist eine relative Maßeinheit, die für jeden Menschen individuell verschieden ausfällt. Die Breite des Daumens in Höhe des ersten Gelenks einer Person definiert einen Cun. Die Breite von Zeige- und Mittelfinger zusammen entspricht 1,5 cun, die Breite über die vier zusammengelegten Finger 3 cun.



Im Folgenden wird die Lage der einzelnen Akupunkturpunkte und Meridiane oft anhand der Maßeinheit Cun erklärt.

WAS IST MOXIBUSTION?

Bei einigen Akupunkturpunkten wird Ihnen der Hinweis gegeben, dass hier auch Moxibustion möglich ist. Moxibustion ist eine alternativmedizinische Behandlungsform, die auch zur fernöstlichen Medizin gehört. Dabei werden kleine Mengen von Heilkräutern auf oder über Akupunkturpunkten abgebrannt und so über die Hitzeinwirkung auf die Akupunkturpunkte das Meridiansystem stimuliert. Blockierte körpereigene Energien sollen so wieder zum Fließen gebracht werden.

HERZ MERIDIAN HT

HT1 Jiquan

Lage: Im tiefsten Punkt der Achselhöhle (Arterie und Hauptnervenstrang vermeiden)

Hilft bei flacher Atmung, kalten Armen, Brust-, Herz-, Flankenschmerzen oder -druck, Armschmerzen, übermäßigem Schwitzen, Unfähigkeit zu Schwitzen, mangelnden Herzensgefühlen, Traurigkeit, depressiver Stimmungslage, Asthma, Brechreiz, Aufstoßen, trockener Kehle, Gelbsucht

HT2 Qingling

Lage: Oberarm innen, 3 cun vor Ellenbeugefalte, zwischen Bizeps und Trizeps-Muskel

Hilft bei Beklemmungsgefühlen, flacher Atmung, Kopf-, Brust-, Arm-, Schulterschmerzen und Schmerzen unter dem Rippenbogen, Engegefühl, Schüttelfrost, Gelbsucht

HT3 Shaohai

Lage: Arm beugen, zwischen Ende Beugefalte und spitzem Knochenhügel (Epicondylus), in Vertiefung Hilft bei Unruhe, Nervosität, Vergesslichkeit, Schlafstörungen, Antriebsschwäche, depressiven Verstimmungen, neurotischen Krisen, Herzschmerzen, mangelnder Herzdurchblutung, Ermüdung, Stress, Schwindel, Druck im Bauch, Ellenbogenschmerzen, Tennisarm, kalten, zitternden, steifen Händen, steifen oder tauben Armen, Krämpfe, steifem Nacken, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Übelkeit, Schluckauf, Schilddrüsenvergrößerung, Nervenschmerzen, entzündeten, geschwollenen Lymphknoten, Knochenentzündung, Prüfungsangst, Mattigkeit

HT4 Lingdao

Lage: 2 Fingerbreit vor inneren Handgelenksfalte, über der unteren tastbaren Sehne Hilft bei Nervosität, Sprechhemmungen, Ängsten, Depressionen, unruhigem Schlaf, Herzschmerzen, Herzbeschwerden, Angina pectoris, stechenden Brustschmerzen, Brechreiz, Krämpfe im Ellbogengelenk; Unruhe

HT5 Tongli

Lage: 1 cun vor der inneren Handgelenksfalte, über unterer tastbarer Sehne Hilft bei Energiemangel, kalten Händen, Freudlosigkeit, schlechter Laune, Nervosität, Prüfungsangst, Lampenfieber, Herzklopfen, Verschlossenheit, Gehemmtheit, Reizbarkeit, Stimmungswechsel, Heiserkeit, rauer Stimme, Halsschmerzen, zusammengeschnürter Kehle, Kopfschmerzen, Sprechstörungen, ausgleichend bei niedrigem und hohem Blutdruck, Drehschwindel, Fieber, Atembeklemmungen, Kurzatmigkeit, Schmerzen in Hand, Handgelenk, Ellbogen, Überbelastung der Sehnen, Hautrötungen, unwillkürliche Wasserlassen, Augenschmerzen

HT6 yInxi

Lage: 0,5 Daumenbreit vor der inneren Handgelenksfalte, über der unteren tastbaren Sehne Hilft bei Aufregung, Nervosität, kalten und schwitzenden Händen, Handgelenkschmerzen, Angstzuständen, Schreckhaftigkeit, zusammengeschnürtem Hals, Herzbeschwerden, Herzklopfen, Beklemmungs- oder Spannungsgefühlen in der Brust, Nachtschweiß, Schwindel, Nachmittagsfieber, Nasenbluten, frostigem Gefühlszustand

HT7 Shenmen

Lage: In der inneren Handgelenksfalte, über der unteren tastbaren Sehne Hilft bei Unruhe, Nervosität, Stress, Übererregbarkeit, Nervenschwäche, ständigem Tun-Müssen, Reizbarkeit, Manie ebenso wie bei Depression, Ängstlichkeit, Teilnahmslosigkeit, Abwesenheiten, Schreckhaftigkeit, Prüfungsangst, Sucht, großen Stimmungsumschwüngen, Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, heißen oder kalten Händen, Herzklopfen, -schmerzen, -neurosen, Kurzatmigkeit, Gedächtnisschwäche, Epilepsie, unmotivierten Lachanfällen, Handgelenksschmerzen

HT8 Shaofu

Lage: Zwischen 4. u. 5. Mittelhandknochen, bei geballter Faust unter der Spitze des kleinen Fingers Hilft bei übergroßer Ernsthaftigkeit, Freudlosigkeit, kaum Lachen, depressiver Stimmungslage, viel Stöhnen und Seufzen, Beklemmung, Furchtsamkeit, kalten Händen, Durchblutungsstörungen der Hände, aber auch bei heißen Handflächen, rheumatischen Gelenksbeschwerden, Schmerzen in Brust und Oberarm, Achselhöhlenspannung, Herzklopfen, Schwindel, Mundgeruch, Harnverhalten, unwillkürliche Wasserlassen

HT9 Shaochong

Lage: 1 mm neben Kleinfingernagel innen und unten flach oder gegen Meridianverlauf, eventuell blutend Hilft bei akuten Erkrankungen von Herz und Kreislauf wie Sonnenstich, Bewusstseinstrübung, Beklemmungsgefühlen, starken Stimmungsschwankungen, Fieber mit Unruhe, Spannungsgefühlen in Hals und im Körper, Brechreiz, Durst, Lungenschleim stellt wieder Bewusstsein her, Erste-Hilfe-Punkt bei Schlaganfall, Ohnmachtsneigung, Kollaps, Schock, Schwindel, Brust-, Herzschmerzen, -klopfen, in Notfällen mit dem Fingernagel drücken

LUNGENMERIDIAN LU

LU1 zhongfu

Lage: 1 Daumenbreit unter Schlüsselbein, in Vertiefung dicht vor Armmuskel, nach oben und außen
Hilft bei flacher Atmung, Kurzatmigkeit, Beschwerden der Atemwege, Bronchitis, Husten, Asthma, Depressionen (Kummer, Sorge, Traurigkeit, Verzweiflung), Schluckauf, Schulterschmerzen, Nachtschweiß, Hautbeschwerden, gedunsenem Bauch und Gliedern, Übelkeit, Brechreiz
Achtung! Gefährlicher Punkt! Pneumothorax möglich. Nadelung nach lateral ca. 1 cm.

LU2 Yunmen

Lage: Direkt unter dem Schlüsselbein in Vertiefung dicht vor dem Armmuskel, wie Lu1
Hilft bei flacher Atmung, Schulterschmerzen, Husten, Depressionen, Völlegefühl, Asthma, Atemwegsbeschwerden

LU3 Tianfu

Lage: 3 cun (4 Finger) unter vorderer Achselfalte, zwischen Oberarmmuskel und -knochen
Hilft bei flacher Atmung, Müdigkeit, Schlafsucht, Vergesslichkeit, Depression, Atembeschwerden, starkem Husten, Lungenschleim, rheumatischen Schulterbeschwerden, Armbeschwerden, Asthma, Schluckauf, Atembeklemmungen, Nasenbluten

LU4 Xiabai

Lage: 1 cun unter Lu3
Hilft bei Atembeschwerden, Schluckauf, Brust-, Oberarmschmerzen, Husten, Asthma, Kurzatmigkeit, Schmerzen hinter dem Brustbein

LU 5 Chize

Lage: In der Beugefalte des Ellenbogens hinter der Bizepssehne
Hilft bei Schnupfen, Husten mit Schleim, Niesen, Schulterschmerzen, Knochenentzündungen, Knieschwellungen, Hauterkrankungen, Akne, Beklemmungsgefühlen, Weinerlichkeit, Gähnzwang, Atemnot, Kurzatmigkeit, Keuchatmung, Asthma, Bronchitis, Luft im Bauch, Völlegefühl, Blasenschwäche, häufigem Harndrang, periodischem Fieber

LU6 Kong Zui

Lage: Unterarm innen 5 cun hinter Ellenbogenfalte, 7 cun über Handgelenksfalte, in Muskeldelle
Hilft bei Ellenbogen- und Unterarmschmerzen, Hustenanfällen, Atembeschwerden, Chaotischen Gefühlen, Fieber, Stimmverlust, Halsentzündungen, Hämorrhoiden

LU 7 Lieque

Lage: Beide Daumen verschränken, Zeigefingerspitze auf Arm anlegen, er zeigt auf Lu7
Hilft bei Nackensteifigkeit, Schulterbeschwerden, Sehnen-scheidenzündung, Unruhe, Nervosität, Beziehungs-schwierigkeiten, Gefühllosigkeit, Lungenerkrankungen, Husten, Atembeschwerden, Bronchitis, Asthma, Nasennebenhöhlenentzündung, Migräne, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Schmerzen hinter dem Brustbein, Schwächezuständen, Hauterkrankungen, gedunsenem Gesicht, gedunsenen Armen und Beinen, Ödemen, Impotenz, Frigidität, Durchfall, Harnverhalten, Ohrensausen, Lippenherpes, Gürtelrose

LU8 Jing Qu

Lage: 1 cun vor Handgelenkfalte in Vertiefung, 1 Querfinger hinter Lu7, dicht über der Sehne, flach
Hilft bei Stimmschwäche, Hals-, Rachenentzündung, Husten, Asthma, Kälte-Schädigungen, Fieber ohne Schweiß, Handgelenksschmerzen

LU 9 Taiyuan

Lage: In der Handgelenkfalte vor dem Daumen in oberster Vertiefung
Hilft bei Beklemmungsgefühlen, Nervosität, Unruhe, Erregtheit, Atembeschwerden, Husten, Herzklopfen, Handgelenksschmerzen, Arterienverkalkung, Krampfadern, Aufstoßen, Blähungen, Schmerzen im Unterbauch, Harnverhalten, grauem Star, Augenrötung

LU10 Yuji

Lage: In Vertiefung in der Mitte auf dem inneren Daumenballen
Hilft bei flacher Atmung, Übermüdung, Herzschmerzen, Druckgefühl in der Brust, Husten mit Schleim, Asthma, Rachenentzündung, Fieber, Kater (zusammen mit ST45), Schüttelfrost, Schwindel, Schlaflosigkeit, trockenem Hals, Stimmverlust, Entzündungen der Schilddrüse
Stiche an der Hand sind schmerhaft

LU11 Shaoshang shaoshang

Lage: 1 mm neben Daumennagelwinkel außen, schräg oder flach
Hilft bei akuten Beschwerden, wie Schwindel, Ohnmacht, Bewusstlosigkeit, Asthmaanfall, Schlaganfall, Herzbe- klemmung, Kreislaufschwierigkeiten, Unruhe, Fernpunkt bei Hals- und Rachenerkrankungen, Grippe, Mandelent- zündung, Fieber, Husten, trockenen Lippen, starkem Durst, Schilddrüsenentzündung, Mumps
Die Nadelung ist sehr schmerhaft.

LEBERMERIDIAN LR

LR1 dadon

Lage: 1-2 mm neben Nagelwinkel des Großen Zehs innen schräg oder flach im Meridianverlauf
Hilft bei Schwindelgefühl, Ohnmacht, Krampfanfall, Sehstörungen, Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung, starker Regel, Gebärmutterversenkung, urogenitale Störungen, ausbleibende Regel mit Schmerzen und Spannungsgefühl, Schmerzen im Genitalbereich und Unterbauch, Harnverhalten, unwillkürliche Wasserlassen, Prostataentzündung
Sonstige: niedriger Blutdruck, Ungeduld, Unruhe, Unwillen, Ärger

LR2 xingjian

Lage: Mitte Schwimmhaut zwischen 1. und 2. Fußzeh, schräg
Hilft bei starker Regelblutung, ausbleibender Regel, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schmerzen in Hals, Brust, Lenden, Knien, Harnröhre und Genitalbereich, Harnverhalten, unwillkürliche Wasserlassen, Reizbarkeit, Lähmungen und Krämpfe der Glieder, Rückensteife, fahler Gesichtsfarbe, Anzeichen von Schlaganfall, Krampfanfällen, Epilepsie, Sehstörungen, geröteten, tränenden Augen, Glaukom, Atembeklemmung, Hämoptoe, Durchfall, kräftigt Herz, bitterem Mundgeschmack

LR3 taichong

Lage: In Winkel und Vertiefung zwischen 1. und 2. Mittelfußknochen
Hilft bei Kopfschmerzen, Schmerzen und Spannung in Brust und Flanken, im Unterbauch bis in den Genitalbereich, Benommenheit und Schwindel, Kniebeschwerden, Krampfanfälle, Hexenschuss, Augenerkrankungen, Sehstörungen, Augendruck, grauer Star, Stoffwechselstörungen, Durchfall oder Verstopfung, Übelkeit, Brechreiz, Gallenkolik, Hämorrhoiden, Blut im Auswurf, im Stuhl, im gynäkologischen Bereich, Harnverhalten, dunkler Urin
Sonstige: Hilft bei depressiver Stimmungslage, Erregungszuständen, schlechtem Schlaf, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, fahler Gesichtsfarbe, anhaltendem Durst, Schwellung von Achselhöhle, Hals, Struma, Schizophrenie, Leistenbruch

LR4 zhongfeng

Lage: Von LE3 gerade hoch vor Sprunggelenk innen zwischen den Sehnen
Hilft bei Appetitlosigkeit, Blähungen nach dem Essen, kalten Füßen, Bluthochdruck, niedrigem Fieber, grünlicher Gesichtsfarbe, Schüttelfrost, Schwellung des Bauchs, Abgeschlagenheit, Krämpfe und Lähmungen von Gliedern, Hernien, Steinleiden im Urogenital-Bereich, Knöchelschmerz, schlechtem Gehör, unwillkürliche Wasserlassen, Gelbsucht.

Der Punkt kann kleinen Orgasmusreflex auslösen, eventuell kommen sexuelle Bilder.

LR5 ligou

Lage: 5 cun über innerem Fußknöchel, neben Hinterkante des Schienbeins
Hilft bei unbefriedigender Sexualität, Erkrankungen von Leber und Gallenblase, Angstgefühlen, ziehenden Schmerzen in Lenden und Rückenbereich, plötzlichen, stechenden Unterleibsschmerzen in den Urogenitalbereich ausstrahlend, Kälte und Schmerhaftigkeit von Unterschenkel und Füßen, Völlegefühl, Klumpen- oder Spannungsgefühl im Bauch, Regelstörungen, Ausfluss, Gebärmutter-Vorfall, Hodenschwellung, Impotenz, Ängstlichkeit, Kleinmütigkeit, Entzündungen der Gebärmutter schleimhaut, Hodenentzündung, schlechtem Gehör, zu häufigem oder zu seltenem Wasserlassen

LR6 zhongdu

Lage: 2 cun über LR5
Hilft bei Unterbauchschmerzen, Regelstörungen, Durchfall, Unterschenkelbeschwerden, Verstopfung, blutigem Stuhl, Schmerzen im Unterbauch und Leberregion, Ausfluss

LR7 xiguan

Lage: Unter oberen Unterschenkelknochenkopf nach innen in weiche Delle

Hilft bei Frigidität, Impotenz, unbefriedigender Sexualität, Verspannungen und Schmerzen in Waden oder Knien, wandernden Schmerzen in verschiedenen Körperteilen, Halsschmerzen

LR8 ququan

Lage: Ende der Beugefalte am Knie innen in Vertiefung vor Sehnen

Hilft bei Schwindel, Krämpfen, Lähmungen oder Lähmungsneigung, Sehschwäche, Nachtblindheit, hellem Stuhl, Darmkrämpfen, Magen- und Darmproblemen, Gebärmutterversenkung, Durchfall, unwillkürliche Wasserlassen, Hämaturie, Schmerzen im Unterbauch, Genitalbereich, Klumpengefühl im Unterbauch, Impotenz, Ausfluss, Juckreiz

Sonstige: Blutungen aus Nase, Bronchien und im Urin, Schlafstörungen, wandernden Schmerzen in verschiedenen Körperregionen

LR9 yinbao

Lage: 4 cun oberhalb des Kniegelenks in Muskeldelle vor Oberschenkelknochen

Hilft bei sexuellen Hemmungen und Verkrampfungen, auch bei Panik, Ekel, Unterbauchschmerzen, Regelschmerzen, Harnproblemen, Lenden-schmerzen, Harnverhalten, Regelstörungen, unregelmäßiger Regel

LR10 Zuwuli

Lage: Auf dem Oberschenkel innen, 3 cun unterhalb der Schambeinoberkante, Arterie vermeiden

Entspannt die Sexualität, hilft bei Müdigkeit, übermäßigem Schlafbedürfnis, Schlaflosigkeit, Harnverhalten, Blähbauch, Herzschwäche, Völlegefühl im Bauch, Harndrang

LR11 Yinlian

Lage: 1 cun über Le10, Schlagader vermeiden

Hilft bei Schmerzen in Leistengegend, Schmerzen in den Beinen, im unteren Rücken oder im Unterbauch, Durchblutungsstörungen der Beine, Regelstörungen, verzögerter oder erschwerter Geburt, Ausfluss

LR12 Jimai

Lage: In der Leistenbeuge, 2,5 cun seitlich der mittleren Schambeinfuge, Blutgefäße und N.femoralis vermeiden

Hilft bei Schmerzen in Leistengegend oder Unterbauch, Genitalschmerzen, Gebärmutterversenkung, Hernien

LR13 zhangmen

Lage: Vor dem freien Ende der 11. Rippe

Hilft bei Völlegefühl, Schmerzen, Spannungen in Schulter, Arm, Brust oder Flanken, Belebt die Augen, hilft bei Luft im Bauch, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Fettleibigkeit, Stauungen im Bauchraum, Vergrößerung von Leber und Milz, Durchfall

Sonstige: starker Durst, Atemstörungen, Abmagerung, Hepatitis

LR14 Qimen (Mu-Punkt Leber)

Lage: Im 6. Zwischenrippenraum, senkrecht unter Brustwarze

Hilft bei Beklemmungsgefühl, Atemnot, Husten, Heiserkeit, Kopfschmerzen, Schmerzen im Brustkorb, im Unterbauch, in Lebergegend, Blähbauch, gespanntem Bauch, Völlegefühl, Schluckauf, saures Aufstoßen, Verdauungsbeschwerden, Magenschleimhautentzündung, Durchfall, Brechdurchfall, Appetitlosigkeit, starke Regelblutung wegen Bluthitzes

Sonstige: Lungenerkrankungen, durch Kälte verursachte Stiche, hochschlagendes Yang mit Herzklopfen, Schwindel, Unruhe, Schlafstörungen

Gefährlicher Punkt : Pneumothorax !

DICKDARM MERIDIAN LI

LI1 shangyang

Lage: 1 mm neben dem Nagelwinkel des Zeigefingers (daumenseitig), schräg oder flach
Hilft bei akuten Beschwerden wie Zahnschmerzen, Rachen- und Halsbeschwerden, Druck auf der Brust, Schmerzen im Unterbauch, Schwindel, Kollaps, tauben Fingern, Heiserkeit, Mattigkeit, Fieber, jede Form von Atemstörung, Gesichtsakne (zusammen mit LU5), Mumps, Epilepsie

LI2 erjian

Lage: Vor Zeigefingergrundgelenksansatz, Mitte zwischen roter und weißer Haut, an Knochen vorbei
Hilft bei Erkältung, Fieber, Halsbeschwerden, Heuschnupfen, Zahnschmerzen, Hauterkrankungen, besonders Akne, Zusammenschnürungsgefühl in der Luftröhre, Gesichtsnervlähmung, Mumps

LI3 sanjian

Lage: Am seitlichen Handrumpf, dicht hinter dem Zeigefingergrundgelenk, an Knochen vorbei, 4-10 mm Moxibustion möglich
Hilft bei Erkältungen, Nasenbeschwerden, Halsweh, Halsenge, Beklemmungsgefühlen, Fieber, Zahnschmerzen, Bindegautentzündung, Druckgefühl auf der Brust, Gesichtsnervlähmung

LI4 Hegu

Lage: Höchster Punkt des Muskelberges zwischen Zeigefinger und Daumen
Hilft bei Schmerzzuständen aller Art, Migräne, Kopfschmerzen mit HT20, Gesichtsschmerzen, Zahnschmerzen mit ST44, Bauch- und Rückenschmerzen, psychischer Erschöpfung, Verstopfung, Durchfall, Halsbeschwerden, ersten Schnupfenanzeichen, laufender Nase, verstopfter Nase mit LI20, Husten, Erkältung, Grippe mit LU7 und UE5, Fieber, Schüttelfrost, steifem Nacken, Sehstörungen, unregelmäßiger Regel, Lähmungen, Schwindel, Bluthochdruck mit LR3, Hautausschlag, Akne, Bindegautentzündung, Schlaflosigkeit, Unruhe, Allergien

LI5 Yangxi

Lage: In der Vertiefung seitlich des Handgelenks, über der Sehne
Hilft bei Handgelenksschmerzen, übermäßigem Schwitzen, Juckreiz, Stirnkopfschmerz, Halsenge, Allergien, Augenerkrankungen, geröteten Augen, Fieber, Unruhe, Brustbeklemmung, Atemstörungen, Durchblutungsstörungen, Herzklopfen, Mumps

LI6 pianli

Lage: 3 cun (4 Querfinger) über LI5, Daumen beider Hände verschränken, an Mittelfingerspitze, flach im Meridielanverlauf
Hilft bei müden Augen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Sehschwäche, Halsweh, Husten, zusammengeschnürter Kehle, Ohrensausen, Verstopfung, Durchfall, Unterarmschmerzen, Zahnschmerzen, Nasenbluten, bei unaufhörlichem Reden mit ST36, KG15, SI15, macht die Flüssigkeitswege frei, bewegt das Blut und hält es auch, Lähmungen, krankhaften Hautveränderungen, Blähungen

LI7 wenliu

Lage: 1,5 cun (2 Querfinger) über Di6, dicht vor dem Knochen
Hilft bei Schulter- und Rückenverspannungen, Unterarmschmerzen, Halsweh, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Dickdarmkrankungen, Blähungen, Arm- und Schulterschmerzen, Angina, Engegefühl der Kehle, Beklemmungsgefühlen, Taubheit

LI8 xialian

Lage: 2 cun über Di7, 4 cun vor Di11, vor dem Knochen

Hilft bei Arm-, Ellenbogen, Bauch- und Kopfschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Unklarheit, Schwindel, Rheuma, schneller Erschöpfbarkeit, Halbseitenlähmung, Benommenheit

LI9 shanglian

Lage: 3 cun vor Di11

Hilft bei Kopf-, Brust- und Bauchschmerzen, Darmbeschwerden, Schulter- und Armbeschwerden, Atembeschwerden, Lähmungen

LI10 shousanli

Lage: 2 cun vor Di11

Hilft bei Tennisarm, Arm-, Schulter- und Kopfschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Halsbeschwerden, Zahnfleischbluten, Zahnschmerzen, Migräne, Energiemangel, Schwäche, chronischer Müdigkeit, Bluthochdruck, Halbseitenlähmung, Gesichtsnervlähmung, Knochenentzündung, Mumps

LI11 quchi

Lage: Am oberen äußeren Ende der Ellenbogenbeugefalte

Hilft bei rinnender Nase, 2. Erkältungsstadium, bei jeder inneren Hitze, Halsweh, Halsenge, Stimmverlust, Zahnschmerzen, Migräne, Tennisarm, Hauterkrankungen (Hautjucken, Entzündungen, Exanthemen, Schuppenflechte, Geschwüren), Regelstörungen, Darmbeschwerden, Verstopfung, Blinddarmentzündung, Schulter-, Armschmerzen, Knochenentzündung, Bluthochdruck, Zucken, Zittern, Mumps

LI12 zhauliao

Lage: 1 cun über der Ellenbogenbeugefalte, 5-20 mm Moxibustion möglich

Hilft bei Tennisellenbogen, Ellenbogen-, Oberarm-, Armbeschwerden, -krämpfen, -lähmungen, Kräfteverfall, wirkt entspannend auf Sehnen, schmerzlindernd

LI13 shouwuli

Lage: 3 cun über Di11 (Ellenbogenbeugefalte), 5-20 mm Moxibustion möglich

Wandelt Feuchtigkeit um, harmonisiert die Mitte, hilft bei Hals-, Schulter-, Arm-, Ellenbogenbeschwerden, Energiemangel, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, Lungenerkrankungen, Verdauungsbeschwerden, Darmbeschwerden

LI14 binao

Lage: Außen vor dem Oberarmknochen, in der Vertiefung vor Beginn des Oberarmmuskels (Arm beugen), 5-20 mm Moxibustion möglich

Macht Netzbahn durchgängig, klärt die Sicht, hilft bei Arm- und Schulterbeschwerden, Armschwäche, Schwierigkeit, den Arm zu heben, Schmerzen im Oberarm, Kopfschmerzen, Migräne, Nackenschmerzen, Kurzsichtigkeit, Augenerkrankungen

LI15 jianyu

Lage: Vorderseite der Schulter in der Vertiefung vor dem Schlüsselbein, Vertiefung bei gehobenem Arm spürbar

Hilft bei verkrampten Schultern, Schmerzen beim Armheben, Nacken- und Rückenverspannungen, Kopfschmerzen, Migräne, Augenschmerzen, Hauterkrankungen, Ausschlägen, Lähmungen

LI16 jugu

Lage: Am hinteren Ende des Schlüsselbeins in Vertiefung, 5-10 mm Moxibustion möglich
Zerstreut Stasen, macht die Netzbahnen frei, hilft bei flacher Atmung, steifer Haltung, Brustblockaden, ständiger Denken, Bewegungseinschränkungen des Arms, Schulter- Nacken und Rückenverspannungen, Zahnfleischschwund, Zahnschmerzen im Oberkiefer, Epilepsie, Blutstauungen

LI17 tianding

Lage: Hinter dem großen Kopfwendemuskel am Hals, 1 cun hinter und unter Di18, 3-0 mm Moxibustion möglich
Macht Schlund und Kehle frei, hilft bei Heiserkeit, Hals-, Schluckbeschwerden, Halsenge, Sprachstörungen, Stimmverlust, Stress

LI18 futu

Lage: Dicht vor dem großen Kopfwendemuskel am Hals, in Höhe des Kehlkopfknorpels, flach, 3-0 mm Moxibustion möglich
Hilft bei Hals- und Schluckbeschwerden, Heiserkeit, Husten, Stimmverlust, unterdrückten Gefühlen, übermäßiger Selbstkontrolle, niedrigem oder hohem Blutdruck

LI19 Heliao

Lage: Unter dem Nasenloch, ein halben Daumenbreit neben Mittellinie
Hilft bei Nasenerkrankungen, Schnupfen, rinnender Nase, verstopfter Nase, Nasenbluten, Heuschnupfen, Oberkieferbeschwerden, Zahnfleischschwund, Sprachstörungen, Nervenverspannungen

LI20 yingxiang

Lage: Zwischen dem Nasenflügelrand und der Nasolabialfalte in Vertiefung, schräg nach medial
Hilft bei Nasenerkrankungen, Schnupfen, Erkältung (rinnender oder verstopfter Nase), Heuschnupfen, Nasenbluten, Geruchsverlust, Oberkieferzahnschmerzen, Zahnfleischschwund, Gesichtshautbeschwerden mit Jucken, Beschwerden der Gesichtsmuskulatur, Atemnot, Asthma

DÜNNARMMERIDIAN SI

SI1 shaoze

Lage: An der Außenseite des kleinen Fingers, neben dem Nagelwinkel
Hilft bei Wechselfieber, zusammengeschnürtem Hals, Atemnot, Schwerhörigkeit, Nasenbluten, Nackenkopfschmerz, Brustenge, Ohnmacht, Epilepsie, mangelndem Milchfluss

SI2 Qiangu

Lage: Am Kleinfingeranfang, Grundglied, nahe Hand, außen
Hilft bei Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Augenschmerzen, Tinnitus, verstopfter Nase, zusammengeschnürtem Hals, Armschmerzen, Nasenbluten, ausbleibender Milch, Husten, Atemstörungen

SI3 Houxi

Lage: Handaußenkante, 1 Fingerbreit hinter SI2, Grenze rote und helle Haut, dicht hinter Knochen
Hauptpunkt bei Verspannungen und Schmerzen von Nacken, Hals und Schultern Bewegungseinschränkungen des Nackens, Handschmerzen, Sensibilitätsstörungen der Finger und des Arms, Fingerzucken, Krämpfe, wirkt ausgleichend auf Verdauung
Hilft bei Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Taubstummheit, Depressionen, Unruhe, Angst, Nachschweiß, Erregtheit, Unruhe, Stimmungsschwankungen, Halsentzündung, verstopfte Nase, Wechselfieber mit Husten, Nasenbluten, geröteten Augen, Augenschleier, Reizblase, Blasenentzündung, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Brustspannungen, Epilepsie, Gelbsucht

SI4 wangu

Lage: Noch auf der Hand unten seitlich, noch vor dem Handwurzelknochen in der Vertiefung
Hilft bei Unruhe, Angst, Übererregung, Beklemmungsgefühlen, Verstopfung, Durchfall, Gallenwegserkrankungen, Ohrensausen, Kopf-, Nacken-, Schulter-, Flankenschmerzen, Fieber, Handgelenksschwäche und -schmerzen, Arthritis und Krämpfe der Hand- und Fingergelenke, Augenschleier, Gelbsucht, Diabetes

SI5 Yanggu

Lage: Handgelenkquerfalte, seitliche Hand, in Vertiefung
Hilft bei Überempfindlichkeit, verstopfter Nase, Sehstörungen, Augenschmerzen, Fieber, Schwindel, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen, geschwollenem Kiefergelenk, Halsenge, Stimmverlust, Handgelenk-, Arm-, Schulter- und Nackenbeschwerden, Epilepsie

SI6 Yanglao

Lage: Außenseite Unterarm, Nähe Handgelenk, dicht hinter spitzem, hervortretendem Knochen
Akupunktur, unterstützt Sehnen, harmonisiert Leber, zerstreut Wind, entkrampft den Bewegungsapparat, macht Netzbahnen durchgängig, klärt Sicht, Hilft bei Bewegungseinschränkungen und Beschwerden von Schulter, Nacken, Arm, Ellenbogen, Hand, Lenden, Beinen, Füßen, bei Nackensteifheit, Asthma, Durchfall, Ohrensausen, Sehstörungen, unscharfer, schwacher Sicht, Energiemangel, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Herzschmerzen, Blinddarmentzündung

SI7 Zhizheng

Lage: 5 cun hinter Handgelenk, seitlich zwischen Ellenknochen und Muskel
Hilft bei Finger-, Hand-, Ellenbogen-, Arm-, Schulter- und Nackenbeschwerden, steife, schwache Glieder, Schmerzen, Fieber, Unruhe, Angst, Ängstlichkeit, Nervenschwäche, Wechsel von Übererregung und Missmut, Kopfschmerzen, Herzschmerzen, bei allen chronischen Kreuzschmerzen, Epilepsie, Schwindelanfällen, unscharfer Sicht, häufigem Harndrang

SI8 Xiaohai

Lage: 1 cun oberhalb äußerem Ende der Ellenbogenfalte, am Hinterrand des Oberarmmuskels
Hilft bei Aufregunge, Anspannung, Lampenfieber, Herzklagen, Verstimmungen, Niedergeschlagenheit, Melancholie, Hals-, Nacken-, Schulter-, Arm-, Ellenbogenschmerzen, -steifigkeiten, Darmbeschwerden, Oberkieferzahnschmerzen, Zahnfleisch-entzündung, -schwellung, Sehschwäche, Schwindel, Schwerhörigkeit, Fieber, Nervenschwäche, Übererregung und Missmut im Wechsel, Schwindel, Wechselfieber, Geschwürneigung, Krämpfe, Gesichtsschwellungen, Ohrensausen, Darmerkrankungen, Epilepsie

SI9 Jianzhen

Lage: 1 cun über dem oberen Ende der hinteren Achselfalte
Hilft bei Rheuma, Arthritis, Bewegungseinschränkungen im Schultergelenk, verringelter Arm-, Hand-, Bein-, Fußbeweglichkeit, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Fieber, Wangenschwellung, Zahnschmerzen

SI10 Naoshu

Lage: Senkrecht über Dü9, dicht vor dem Schulterknochen
Hilft bei Schulterbeschwerden, Erschöpfung, kraftlosen Gelenken, Kopfschmerzen, schmerzenden Augen, depressiven Verstimmungen, Schwierigkeiten sich abzugrenzen, Gedunsenheit, Schwellungen an verschiedenen Stellen, Bluthochdruck

SI11 Tianzong

Lage: In der Mitte des Schulterblattes, in zentraler Vertiefung
Hilft bei Verspannungen und Schmerzen im Schulter- und Nacken- Oberarmbereich und Brust, alten seelischen Verletzungen, Völlegefühl, Husten, Wangen-, Kieferschwellung

SI12 Bingfeng

Lage: Senkrecht über Dü11, in Vertiefung über dem Schulterblattrand
Hilft bei Kopflastigkeit, verstopfter Nase, Stirndruck, Schmerzen und Verspannungen in Schultern und Nacken, rheumatischen Schulter- und Armbeschwerden, übertriebenem Leistungsdenken

SI13 Quyuan

Lage: In Vertiefung vor dem seitlichen oberen Schulterblattrand
Hilft bei Schmerzen und Verspannungen in Schulter, Nacken und Kopf

SI14 Jianwaishu

Lage: 3 cun seitlich Rückenmittellinie, in Höhe des ersten Brustwirbeldornfortsatzes, schräg
Hilft bei Lungenbeschwerden, Halsweh, Nackenschmerzen, Schulter-, Oberarmbeschwerden, Perfektionismus, Prinzipienreiterei und Dogmatismus, Steifigkeiten, Verspannung der Nackenmuskulatur
Achtung: Gefährlicher Punkt!

SI15 Jianzhongshu

Lage: 2 cun seitlich Rückenmittellinie, in Höhe des Halswirbelsäulenansatzes, schräg
Hilft bei Lungenbeschwerden, Halsweh, Nacken- und Schulterverspannungen, HWS-Syndrom, Sehstörungen, Schwerhörigkeit, Husten, Wechselfieber

SI16 Tiaochuang

Lage: Am Hinterrand des starken Kopfwendemuskels, seitlich des Adamsapfels (Kehlkopfknorpel)
Hilft bei übermäßiger Selbstkontrolle, steifem Nacken, Halsweh, Heiserkeit, Halsenge, Halsschwellung, Wangenschwellung, Stimmverlust, Schluckbeschwerden, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Atembeklemmung, Hämorrhoiden.

SI17 Tianrong

Lage: In der Vertiefung zwischen dem Kopfwendemuskel und dem Unterkieferwinkel

Hilft bei steifem Nacken, Halsweh, Heiserkeit, Rachenentzündung, übermäßiger Selbstkontrolle, Atemnot, verbissener Miene, Stauungsgefühlen im Brustraum, Halsenge, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Sprechstörungen, Zahnschmerzen, Fieber, Hals- und Nackengeschwüren, Mandelentzündung

SI18 Quanliao

Lage: In Höhe des Nasenunterrandes, senkrecht unter dem äußeren Augenrand, unter dem Jochbein

Hilft bei verstopfter Nase, Gesichtsschmerzen, Gesichtsnerven-beschwerden, nervösen Verspannungen, Zuckungen, Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündungen, Sehstörungen, Schwindel, Geschwüren

SI19 Tinggong

Lage: Vor dem Ohr in Höhe des Jochbeins, in Vertiefung bei geöffnetem Mund

Hilft bei Ohrenbeschwerden (auch DE3 und G41), nachlassendem Hör- und Sehvermögen, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Taubheit, Ohrenschmerzen, Ohrentzündung, Gesichtsnervenbeschwerden, Zahnschmerzen

MILZ MERIDIAN SP

SP1 Yinbai

Lage: 0,1 cun neben Großzehnagel innen unten , flach im Meridianverlauf, eventuell blutend

Hilft bei akuten Beschwerden wie schmerhafter, starker, langer Regel, Übelkeit, Bauchbeschwerden, Blähungen, Koliken, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, die Bauchatmung wird gefördert, auch bei kalten Füßen, mangelnder innerer Wärme, Ausfluss, gynäkologischen Blutungen, Blut im Urin, Nasenbluten, Schlafstörungen, Kraftlosigkeit, Erschöpfung, schneller Ermüdbarkeit, Ekzemen, Harnsteinen, Hodenhochstand

SP2 Dadu

Lage: Seitenfuß, dicht unter Knochen am Ansatz des Großen Zehs

Hilft bei kalten Füßen und Händen, Gelenkbeschwerden, schmerzenden Knöcheln, Rücken- und Hüftschmerzen, Verdauungsproblemen, krampfartigen Bauchschmerzen, Bauchspannung, Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit, auch bei Lern- und Konzentrationsschwäche von Kindern, Abgeschlagenheit, Schreckhaftigkeit bei Kindern, Fieber ohne Schweiß, Unruhe, Gewichtsabnahme, Blutarmut

SP3 Taibai

Lage: Seitenfuß innen, dicht unter Knochen, hinter dem vorstehenden Kopf des Mittelfußknochens

Hilft bei Blähungen, Aufstoßen, Verstopfung, Durchfall, Magenschmerzen, Sodbrennen, Spannungen im Bauch, Übelkeit, Erbrechen, Gastritis, Maldigestion, Malabsorption, Völlegefühl, Schweregefühl im Kopf, Gedächtnisschwäche, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Fieber, gelblicher Hautfarbe, Durchblutungsstörungen in den Beinen, Regelbeschwerden

SP4 Gongsun

Lage: Seitenfuß innen, dicht unter Knochen, 3 Fingerbreit neben SP3

Hilft bei Bauchschmerzen, Magenschmerzen, Blähungen, gespanntem Bauch, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Regelstörungen, gynäkologischen Schmerzen, Frigidität, Impotenz, Prostatavergrößerung, Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Übererregbarkeit, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, Unruhe, Herzklopfen, nervöse Herzbeschwerden, Herz- und Brustschmerzen, Krampfzuständen, chronischer Heiserkeit, Halsbeschwerden, Wechselfieber, Schweißausbrüchen, gedunstenem Gesicht, bitterem Mundgeschmack, Schmerzen im Fußknöchel, Venenstauungen, Gelbsucht

SP5 Shangqiu

Lage: Auf der Linie zwischen MP1 und Innenknöchel, vor und unter dem Innenknöchel in der Vertiefung

Hilft bei Bindegewebsschwäche, Übergewicht, Krampfadern, Gliederschwere, Luft im Bauch, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Hämorrhoiden, Knöchel- und Gelenkschwellingen, Selbstmitleid, Jammern, grundlosem Weinen, Depressionen, Müdigkeit, Schlafsucht, Fußgeschwüren, Schmerzen im Genitalbereich, Senkung und Vorfall der Gebärmutter, Gelbsucht, Krämpfe, Epilepsie

SP6 Sanyinjiao

Lage: 3 cun (4 Querfinger) über Innenknöchel, dicht hinter dem Schienbein

Hilft bei Müdigkeit, Gliederschwere, Schwäche von Beinen oder Füßen, Schlafstörungen durch Yin-Mangel, Muskeln, Bindegewebe, Bänder, Hauterkrankungen, schlaff werdende Haut, Völlegefühl, Spannungsgefühl, Durchfall, Verdauungsstillstand, Übelkeit, Koliken, Menstruationsstörungen, Ausfluss, Probleme beim Wasserlassen, Infertilität, gestörter Libido, dicken Füßen, Krampfadern, Beinödem, geschwollenen Augenlidern, schwerer Zunge, reguliert hohen und niedrigen Blutdruck, Durchblutungsstörungen der Beine, depressive Verstimmungen

SP7 Lougu

Lage: 3 cun (4 Querfinger) über SP6 hinter dem Schienbein

Hilft bei Durchblutungsstörungen, kalten Händen und Füßen, Unterschenkel-, Knie-, Fußschmerzen, -schwellungen, -krämpfen, Blähungen, Völlegefühl, Luft im Bauch, Koliken, gedrückter Stimmung

SP8 Diji

Lage: 1 cun über SP7, 3 cun unter SP9

Hilft bei Regelbeschwerden, Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Durchfall, Verdichungen, Verhärtungen im gynäkologischen Bereich, Ödemen, Knieschmerzen, Schmerzen im Lendenbereich, Harnverhalten, Potenzstörungen

SP9 Yinlingquan

Lage: Unterhalb des Kniegelenks, innen in der Vertiefung hinter Schienbein

Hilft bei Regelbeschwerden, unregelmäßiger Regel, Ausfluss, unwillkürliche Wasserlassen, Harnverhalten, Bauchschmerzen, Durchfällen, Verstopfung, Kältegefühl im Bauch, Spannung unterm Rippenbogen, Schwellung des Bauches, Brechdurchfall, Appetitlosigkeit, Unverträglichkeiten, Lendenschmerzen, Knie-, Bein- und Knöchelschmerzen und -schwellungen, Ödemen, Unruhe und Hektik, Wechsel von Frieren und Schwitzen, Gelbsucht

SP10 Xuehai

Lage: 2 cun über Kniescheibe innen in der Muskelvertiefung, rechte Hand auf linke Kniescheibe, Punkt an Dauernspitze

Hilft bei Allergien, Juckreiz, Hautkrankheiten, Ekzemen, Nesselsucht, urogenitalen Beschwerden, allen Arten von Regelstörungen, Uterusblutungen, Abwehrschwäche, Kniebeschwerden

SP11 Jimen

Lage: 6 cun über SP10 innen in einer Vertiefung zwischen den Muskelsträngen, Schlagader vermeiden

Kräfftigt Blase, normalisiert Wasserlassen, Hilft bei urogenitalen Erkrankungen, Leistenbeschwerden, Oberschenkelschmerzen, Harnverhalten

SP12 Chongmen

Lage: In Leistenbeuge, seitlich vom Schambeinoberrand, 3,5 cun neben Mittellinie (KG2)

Hilft bei Regelbeschwerden, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Stress, Hektik, Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, verkrampter Sexualität, Urogenitalstörungen, Zwischenblutungen, Uterusblutungen, Leistenbruch, Kältegefühl, Durchfall, Ausfluss, unruhiger Frucht während der Schwangerschaft

SP13 Fushe

Lage: 0,7 cun über MP12, 4 cun seitlich von Mittellinie, senkrecht auf Linie runter von Brustspitze

Hilft bei Leistenbruch, Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Erbrechen, Verhärtungen, Übelkeit, Kopfschmerzen

SP14 Fujie

Lage: 1,3 cun unter der Bauchnabelhöhe, 4 cun seitlich Mittellinie, senkrecht auf Linie von Brustspitze

Hilft bei Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Verdauungsstörungen, Kältegefühl im Bauch

SP15 Daheng

Lage: In der Bauchnabelhöhe, 4 cun seitlich Mittellinie, senkrecht auf Linie runter von Brustspitze

Hilft bei Verdauungsstörungen, Verstopfung, Blähungen, Durchfall, Unselbstständigkeit, Selbstmitleid, Jammern, depressiver Stimmungslage, Frösteln, Gliederschwere, häufigem Schwitzen, Bauchschmerzen

SP16 Fuai

Lage: 3 cun über Bauchnabelhöhe, 4 cun seitlich, senkrecht auf Linie von Brustspitze

Hilft bei Bauchschmerzen, Völle, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Leber- und Gallenbeschwerden, Kältegefühlen

SP17 Shidou

Lage: Im 5. Rippenzwischenraum, 6 cun seitlich der Mittellinie, flach, Verlauf des Zwischenraums

Hilft bei Verspannungen in Zwerchfell oder Flanken, Schluckauf, Husten, Atem- und Herzbeschwerden, Beklemmungsgefühlen, Völlegefühl, Gedunsenheit, Bauchwassersucht

SP18 Tianxi

Lage: Im 4. Rippenzwischenraum, 6 cun seitlich der Mittellinie, flach, Verlauf des Zwischenraums

Hilft bei flacher Atmung, Herz- und Lungenbeschwerden, Spannungsgefühlen, Schmerzen in Brust und Bauch, Husten, Atembeklemmung, Brustdrüsenerzündung, mangelnder Laktation, Beschwerden der weiblichen Brust

SP19 Xiongxiang

Lage: Im 3. Rippenzwischenraum, 6 cun seitlich der Mittellinie, flach, Verlauf des Zwischenraums

Hilft bei flacher Atmung, engem Brustkorb, Mutlosigkeit, Feigheit, Husten, Atem- und Herzbeschwerden, Spannungsgefühl in der Brust und unterm Rippenbogen, in den Rücken ausstrahlende Schmerzen

SP20 Zhourong

Lage: Im 2. Rippenzwischenraum, 6 cun seitlich der Mittellinie, flach, Verlauf des Zwischenraums

Hilft bei flacher Atmung, schwachen Armen, Brustkorbenge, Herz- und Lungenbeschwerden, Husten, Trostlosigkeit, Beklemmung, verkrampften Schultern, Mutlosigkeit, Mangel an Vertrauen, Schulterschmerzen, Zwerchfellspannung, Mangel an Hingabefähigkeit und Selbstvertrauen, Völlegefühl, Schluckstörungen, starkem Durst, Appetitlosigkeit

SP21 Dabao

Lage: 6 cun unter mittlerer Achsel-Linie, im 6. Rippenzwischenraum, Verlauf des Zwischenraums

Hilft bei Spannungsgefühlen in Brust, Flanken und Bauch, Magen- und Gallenbeschwerden, Lungenerkrankungen, rheumatischen Beschwerden, steifen und schwachen Gelenken, schwachen Armen, Schwäche, Bedrückung, Unsicherheit und Mutlosigkeit, Spannungslosigkeit

BLASEN MERIDIAN BL

BL1 Jingming

Lage: An der Nasenwurzel seitlich, 3 mm neben dem Augenwinkel, in tiefster Delle

Hilft bei Weit- und Kurzsichtigkeit, Nachtblindheit, Augenrötungen, Sehnervenentzündung, Netzhautentzündung, grauem Star, Migräne, Stirnkopfschmerzen, Einschlafstörungen, verstopfter Nase

BL2 cuanzhu

Lage: Am inneren Ende der Augenbraue, direkt über BL1, schräg

Hilft bei müden und schmerzenden Augen, Sehfehlern, verschwommenem Sehen, geröteten Augen, Augenjucken, Lidzucken, Stirnkopfschmerzen, Schwindel, Schnupfen, verstopfter Nase, Nasennebenhöhlenentzündung, Nasenbluten, Gesichtsnervlähmung, Konzentrationsschwäche, Epilepsie

BL3 meichong

Lage: Senkrecht über B2, 0,5 cun innerhalb der Haargrenze, flach

Hilft bei Sehfehlern, Schnupfen, verstopfter Nase, Stirnhöhlenentzündung, Sehschwäche, Kopfschmerzen, Gefühl, das Gesicht wahren zu müssen, Schlaganfall, Epilepsie

BL4 Qucha

Lage: 1,5 cun neben BL3 Richtung außen, flach

Hilft bei verstopfter Nase, Kopfschmerzen, Nasenbluten, Sehfehlern, Augenbeschwerden, Herzbeschwerden, Schweißlosigkeit, Fieber

BL5 Wuchu

Lage: 1 cun über Haargrenze, 1,5 cun neben Mittellinie, flach,

3-12 mm Moxibustion möglich

zerstreut Wind, macht Oberfläche und Netzbahnen frei, löst Krämpfe, hilft bei Sehstörungen, Schwindel, Benommenheit, Herzbeschwerden, Stress, Kopfschmerzen, verkrampter Rückenmuskel, Epilepsie

BL6 chengguang

Lage: 1,5 cun hinter B5, 1,5 cun neben Mittellinie, 3-12 mm

zerstreut Wind, wandelt Feuchtigkeit um, lässt Schleier weichen, hilft bei Kopfschmerzen, Sehstörungen, Augenschleier, Nachtblindheit, Schwindel, verstopfter oder rinnender Nase, Geruchsverlust, Stress, Herzbeschwerden, Verhaftetsein im Materiellen, Brechreiz, Erbrechen, Übelkeit, Gesichtskrämpfen

BL7 tongtian

Lage: Handballen auf Ohrläppchen, Mittelfinger zur Kopfmitte, 1,5 cun neben Mittellinie (LG20) flach, 3-12 mm Moxibustion möglich

Hilft bei Kopfschmerzen, steifem Nacken, Sehstörungen, Schwindel, Nasenbluten, verstopfter oder rinnender Nase, Einengungsgefühlen, Schilddrüsenvergrößerung, Halbseitenlähmungen, Ohnmacht, Epilepsie, löst Krämpfe

BL8 luoque

Lage: 1,5 cun hinter BL7, 1,5 cun neben Mittellinie, flach

Hilft bei Sehfehlern, Augenbeschwerden, Nachtblindheit, Kurz- und Weitsichtigkeit, grünem oder grauem Star, Nasenbluten, Schwindel, Ohrensausen, mangelnder Konzentrationsfähigkeit, Abwesenheiten, Benommenheit, Völle im Bauch

BL9 yuzhen

Lage: 2,5 cun über BL10, 1,3 cun neben Kopfmittellinie, flach

Hilft bei Sehstörungen, Kurzsichtigkeit, Schwindel, Erkältung, verstopfter Nase, Augenschmerzen, heftigen Kopfschmerzen, Geruchsverlust

BL10 tianzhu

Lage: Dicht unter dem Hinterkopfrand, 1,3 cun neben Mittellinie, in Delle
 Hilft bei verstopfter Nase, Augenschmerzen, Sehstörungen, HWS-Syndrom, steifem Nacken, Nackenschmerzen, Schwindel, Nervosität, Nervenschwäche, Bluthochdruck, mangelnder Schäeldurchblutung, Scheitelkopfschmerz, Drehschwindel, starken Kopfschmerzen, Geruchsverlust, Halsschwellung, Schlafstörungen

BL11 dazhu

Lage: Rücken, 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter kräftig vorstehendem 1. Brustwirbelknochen
 Hilft bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Nackenbeschwerden, steifem Nacken, Halsenge, flacher Atmung, Brustbeklemmung, Lungenbeschwerden, Husten, Erkältungs-neigung, Grippe, Schüttelfrost, Abgeschlagenheit, Fieber, Bronchitis, Unruhe, Angst im Nacken, Schluckstörungen, Krämpfe, verspannten Schultern, Epilepsie

BL12 fengmen

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 2. Brustwirbeldornfortsatz
 Hilft bei Sorgen, Traurigkeit, Pessimismus, Mutlosigkeit, Depression, steifem Nacken, Lungenbeschwerden, Schnupfen, Erkältung, Grippe, Husten, erschwerter Atmung, Bronchitis, Asthma, Hautjucken, Hautbeschwerden in Nacken- und Rückenbereich, Fieber, Kopfschmerzen, Schwindel, Muskelverhärtungen

BL13 feishu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 3. Brustwirbeldornfortsatz
 Hilft bei Kummer, Sorgen, Trauer, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Reizhusten, Lungenbeschwerden, steifem Nacken, Halsenge, Brust-, Flankenschmerzen, Grippe, Husten, Kurzatmigkeit, Atemnot, Asthma, Hautkrankheiten, Hautjucken, Nachtschweiß, Erschöpfung, trockenem Mund, Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit, Erregbarkeit, Krämpfe, Lähmungen, Schilddrüsenvergrößerung, Akne, Blutarmut, Gelbsucht, Epilepsie

BL14 jueyinshu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 4. Brustwirbeldornfortsatz
 Hilft bei Herz- und Kreislaufbeschwerden, Schmerzen zwischen den Schulterblättern, hohem oder niedrigem Blutdruck, Brust-, Bauchspannung, Impotenz, mangelnder Hingabefähigkeit, Angstgefühlen, Unruhe, Herzklopfen, Schluckauf, Husten, zu viel Denken, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen, Zahnschmerzen, Zusammenzucken, Erröten

BL15 xinshu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 5. Brustwirbeldornfortsatz
 Hilft bei Nervosität, Lampenfieber, Prüfungsangst, Gedächtnisschwäche, Bewusstseinstrübung, Unruhe, Schläfrigkeit, Husten, Herzbeschwerden, Herzklopfen, Brustbeklemmung, Schmerzen zwischen den Schulterblättern, Atemstörungen, starkem Schwitzen, Nachtschweiß, Übelkeit, Brechreiz, Wechselseiter, gestörter Schilddrüsenfunktion, schlechter Laune, Halbseitenlähmung

BL16 dosho

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 6. Brustwirbeldornfortsatz
 Hilft bei Atembeschwerden, fieberhafter Erkältung, Hustenkrämpfen, Schluckauf, Müdigkeit, Lungenschwäche, flacher Atmung, Herz-, Brust-, Bauch- oder Rückenschmerzen, Hautjucken, Wechselseiter, Bauchgeräusche, Brustdrüsenentzündung, Labilität, Muskel-verhärtungen, Wetterföhligkeit

BL17 geshu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter 7. Brustwirbeldornfortsatz, 5-10 mm Moxibustion möglich
Beseitigt Obstruktionen aus dem Zwerchfellbereich, reguliert Blut, löst Spannung in Brust und Leibesmitte, kompensiert energetische Schwäche
Hilft bei Schluckauf, Magenbeschwerden, Halsenge, Völlegefühl, Sodbrennen, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Herzbeschwerden, Atembeschwerden, Erkrankungen von Leber und Galle, allen Blutkrankheiten (Meisterpunkt des Blutes), spontanes Schwitzen oder Nachtschweiß, schweren Gliedern, Koliken, Husten, Blutarmut, Nesselsucht, flacher Atmung

BL18 ganshu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter 9. Brustwirbeldornfortsatz, 5-10 mm Moxibustion möglich
Unterstützt Leber und Gallenblase, bewegt stagnierendes Qi, kräftigt Leber und Galle, kühlt und leitet feuchte Hitze aus, harmonisiert Qi, klärt Augen
Hilft bei Rückenverspannungen und -schmerzen, Müdigkeit, Völlegefühl, Reizbarkeit, Nervosität, Schlaflosigkeit, Magenbeschwerden, Oberbauchschmerzen, Rückenschmerzen, Wut im Bauch, Nervenschwäche, Planlosigkeit, Mangel an Zielvorstellungen, Depressionen, Augenkrankheiten aller Art, Sehstörungen, Nachtblindheit, Energiemangel, Muskelschwäche, Impotenz, Jähzorn, Krämpfe in Armen, Händen, Beinen und Füßen, Schwindel, Gelbsucht, Gallenkoliken.

BL19 dansha

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 10. Brustwirbeldornfortsatz
Hilft bei Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Schmerzen und Verspannungen im mittleren Rücken und Oberbauch, Völlegefühl, Leber- und Gallenerkrankungen, Gallensteinen, Gallenkolik, Muskelkrämpfe, Augenerkrankungen, Sehstörungen, unterdrückten Aggressionen, Niedergeschlagenheit, ständiger Müdigkeit, Milzvergrößerung, Diabetes, Schüttelfrost, Fieber ohne Schweiß, bitterem Mundgeschmack, trockenem Mund, Brechreiz, Übelkeit, spontanem Schwitzen, Nachtschweiß, leichter Erschöpfbarkeit, Achselhöhenschwellung, Gelbsucht

BL20 pishu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 11. Brustwirbeldornfortsatz
Hilft bei Rückenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Brust-, Oberbauchschmerzen, Schluckauf, Übelkeit, Durchfällen, Erbrechen, Bindegewebsschwäche, Ödeme, leichter Erschöpfbarkeit, Kraftlosigkeit, zu viel Nachdenken, Abmagerung, Gedunsenheit, Appetitlosigkeit, Luft im Bauch, Schleim-Blockaden, Müdigkeit, Blutarmut, Uterusblutungen, schlechter Verdauung, Gelbsucht

BL21 weishu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 12. Brustwirbeldornfortsatz
Hilft bei Magen- und Verdauungsbeschwerden, Schmerzen und Verspannungen im mittleren Rücken und in den Flanken, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Abmagerung, Erbrechen, Brechdurchfall, Schlafstörungen, Magenschleimhautentzündung, Magen-geschwüren, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Leberentzündung, Dünndarmentzündung

BL22 sanjiaoshu

Lage: 2 Finger neben der Mittellinie, unter dem ersten Lendenwirbelknochen (Beckenrand = 4. Lendenwirbelknochen),
5-30 mm Moxibustion möglich
Hilft bei flacher Atmung, Husten, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Durchfall, Kopfschmerzen, Schulterschmerzen, Rückenschmerzen, steifem Rücken, steifen Lenden, Bauchbeschwerden, sexueller Lustlosigkeit, Impotenz, Frigidität, Gehirnmangeldurchblutung, Harnwegserkrankungen, Abmagerung, Gedunsenheit, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Schwindel, Magenschleimhautentzündung, Dünndarmentzündung, Bauchwassersucht, Nierenentzündung, Labilität, Gelbsucht

BL23 shenshu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem zweiten Lendenwirbelknochen (Beckenrand= 4. Lendenwirbelknochen)

Hilft bei Kreuzschmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, kalten Füßen, Nieren-, Harnwegs- und Geschlechtsorganbeschwerden, Impotenz, Frigidität, LWS-Syndrom, Hexenschuss, Ischias, Angstzuständen, Lebensangst, Schwerhörigkeit, Ohrensausen, Mittelohrentzündung, Sehstörungen aller Art, Bluthochdruck, verschwommenem Sehen, Energiemangel, Frösteln, Kältegefühlen, mangelnder Lebenswärmе, fahlem Gesicht, dunklem Teint, Abmagerung, Ängstlichkeit, Kurzatmigkeit, schwachen Beinen, Füßen, Lenden, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Harnverhalten, unwillkürliche Wasserlassen, Durchfall, Wechselseiter, Diabetes, Regelstörungen, Ausfluss, Ödemen, Nierensteinen, Kreislaufstörungen, Epilepsie

BL24 qihashu

Lage: 2 Finger neben der Mittellinie, unter dem Lendenwirbelknochen (Beckenrand = 4. Lendenwirbelknochen)

Hilft bei Schmerzen und Verspannungen im unteren Rücken, Ischias, Hämorrhoiden, Verstopfung durch Schwäche, Energiemangel, Schmerzen in der Lendengegend, schmerzhafter Regel

BL25 dachangshu

Lage: 2 Finger neben der Mittellinie, unter dem 4. Lendenwirbelknochen (Beckenrandhöhe)

Hilft bei Kreuzschmerzen, Ischias, Bauch-, Lenden- und Rückenschmerzen, Harnverhalten, Blähungen, Durchfall, Verstopfung durch Verkrampfung, Darmerkrankungen, aufgetriebenem Unterleib, Abmagerung, Koliken, Blut im Stuhl

BL26 guanyuanshu

Lage: 2 Finger neben der Mittellinie, unter dem 5. Lendenwirbelknochen (Beckenrand = 4. Lendenwirbelknochen), 5-30 mm Moxibustion möglich

Stärkt unteren Rücken, harmonisiert unteren Erwärmer, das Qi dorthin senkt ab, kühlt und leitet Feuchtigkeit aus, kräftigt Lenden und Knie

Hilft bei Kreuz-, Bauch- und Regelschmerzen, Erkrankungen von Uterus und Eierstöcken, Blasenentzündung, Durchfall, erschwertem oder unwillkürlichen Wasserlassen, Lendenbeschwerden

BL27 xiaochangshu

Lage: 2 Finger neben der Mittellinie, neben 1. Sakralloch in Höhe der Sitzfalte im Sitzen

Hilft bei Lenden-, Verdauungs-, Regelbeschwerden, Durchfällen, Koliken, Verstopfung, Harnwegs- und Geschlechtserkrankungen, Schmerzen im unteren Rücken, Ischias, Hämorrhoiden, Frigidität, unwillkürlichen Wasserlassen, Harnnaturie, starkem Durst (Diabetes), gedunstenen Beinen und Füßen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Ausfluss, Dünndarmzentzündung, Uterusbeschwerden

BL28 pangguangshu

Lage: 2 Finger neben der Mittellinie, neben 2. Sakralloch, einen knappen Finger unter B27

Hilft bei Kreuz-, Bauch- und Regelbeschwerden, Harnwegserkrankungen, Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane, Bettlässen, Blasenbeschwerden, unwillkürlichen Wasserlassen, Blasenentzündung, Harnverhalten, Schmerzen im unteren Rücken, Ischias, Verstopfung, Durchfall, Hämaturie, Wadenkrämpfe, steifen Knien, steifem Rücken

BL29 zhonglusha

Lage: 2 Finger neben Mittellinie, neben 3. Sakralloch, einen knappen Finger unter B28

Hilft bei Schmerzen im unteren Rücken und in der Lende, Ischias, Impotenz, unbefriedigende Sexualität, Blähungen, Darmbeschwerden, mangelndem Schweiß, Durchfall, verspanntem Rücken

BL30 baihuanshu

Lage: 2 Finger neben der Mitte, neben dem 4. Sakralloch, ein Finger knapp unter BL29
Hilft bei Erkrankungen, der Harn- und Geschlechtsorgane, Harnverhalten, Verstopfung, Menstruationsstörungen, Ischias, Schmerzen und Steifheit im unteren Rücken, Unterbauchschmerzen, Beinschwäche, Hüftschmerzen, Energiemangel, Krämpfen, Verspannungen, Kältegefühlen, dumpfem Lebensgefühl, unwillkürliche Wasserlassen, Infektionen, Ausfluss, Blutungen außerhalb der Regel, Gebärmutterentzündung

BL31 Shangliaos

Lage: Im 1. Sakralloch (neben BL27) in Höhe der Sitzfalte beim Sitzen
Hilft bei Steifheit und Schmerzen im Kreuzbein und im unteren Rücken, in Lenden und Knien, Regelschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Aufstoßen, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Ischias, Beschwerden der Harn- und Geschlechtsorgane, Prostatavergrößerung, Zyklusstörungen, Ausfluss, Gebärmutterversenkung, Frigidität, Impotenz, Hämorrhoiden

BL32 Ciliaos

Lage: Im 2. Sakralloch (neben BL28)
Symptome wie BL31

BL33 Zhongliaos

Lage: Im 3. Sakralloch (neben BL29), 5-20 mm Moxibustion möglich
Symptome wie BL31, Harnverhalten, unwillkürliche Wasserlassen, Verstopfung, Durchfall, Auszehrung, Regelstörungen, Ausflüsse

BL34 Xiaoliao

Lage: Im 4. Sakralloch (neben BL30), 5-20 mm Moxibustion möglich
Verbindet mit Galle und Blase, stärkt Nieren-Yin, kräftigt Blasen-Qi, kühlt Hitze, sonst Symptome wie BL31

BL35 huiyang

Lage: 0,5 cun neben der Steißbeinspitze, 5-10 mm Moxibustion möglich
Kompenziert Abnehmen des Nieren-Yin und Nieren-Yang, kühlt und leitet Hitze und Feuchte Hitze aus
Hilft bei Ischias, Hämorrhoiden, Durchfall, Darmbeschwerden, Hitze im Unterbauch, Energiemangel, Impotenz, Mangel an Eigeninitiative, Regelstörungen aller Art, Ausfluss, Schmerzen in den Beinen

BL36 Chengfu

Lage: Mitte der Querfalte des Pos (Glutealfalte), Rückseite Oberschenkel
Hilft bei Schmerzen und Verspannungen im Gesäß und unteren Rücken, in den Lenden, Hexenschuss, Ischias, Regelschmerzen, Verstopfung, kraftlosen Beinen, Hämorrhoiden, Störungen beim Wasserlassen

BL37 yinmen

Lage: 8 cun über der Mitte der Kniestulpel, Rückseite Oberschenkel
Hilft bei Schmerzen und Verspannungen am Oberschenkel, Hüften, Gesäß und im unteren Rücken, steifem Rücken, steifen Lenden, Ischias, kraftlosen Beinen, Durchblutungsstörungen der Beine, Ischialgie, Hexenschuss, Durchfall

BL38 fuxi

Lage: 1 cun über B39, Rückseite Oberschenkel, 10-20 mm Moxibustion möglich
Beseitigt Feuchte Hitze und daraus resultierende Blockaden im unteren Erwärmer, heilt Lähmungen von Beinen und Füßen
Hilft bei Blasenentzündung, Harnverhalten, Verstopfung durch Verkrampfung, Beinsehnenbeschwerden, Bein- und Hüftgelenksverspannungen, Wadenkrämpfen, Brechdurchfall

BL39 weiyang

Lage: Am äußereren Ende der Kniefalte, Rückseite Oberschenkel

Hilft bei Schmerzen und Verspannungen im unteren Rücken und an der Rückseite der Oberschenkel, in den Lenden, Bauchschmerzen, Bauchverkrampfungen, Koliken, Fieber, Durchfall, Brustspannungen, Schwächegefühlen, sexueller Kraftlosigkeit, Beinverkrampfungen, Störungen beim Wasserlassen, Blasenentzündung, Achselhöhlen-schwellungen, Hämorrhoiden, Nierenentzündung

BL40 welzhong

Lage: Mitte Kniegelenksfalte

Hilft bei Ischias, Kreuzschmerzen, Lendenschmerzen, Kniebeschwerden, Beinkribbeln, Kniegelenkentzündung, Blasenstörungen, Harnverhalten, Hautkrankheiten wie Psoriasis, Akne, Ekzemen, Geschwüren, Juckreiz, Allergien, (bei Hautkrankheiten auch Di11, B12, B13), Haarausfall, übermäßigem Schwitzen, Nachtschweiß, Fieber ohne Schweiß, Wechselseitiger Fieber, Hämorrhoiden, Verrenkungen, Halbseitenlähmung, Brechdurchfall, unwillkürliche Wasserlassen

BL41 fufen

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie Rücken, 1,5 cun neben B12, unter dem zweiten Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Nacken-, Schulter-, Rückenschmerzen, Husten, Atembeschwerden, Lungenbeschwerden, Sorgen, Traurigkeit, Mutlosigkeit, Depression, Krämpfen

BL42 puhu

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL13, unter dem 3. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Schulter-, Nacken-, Rücken- und Brustschmerzen und -steifheit, Atembeschwerden, Husten, Lungenbeschwerden, Trauer, Kummer, Sorgen, Einsamkeitsgefühlen, Mutlosigkeit, flacher Atmung, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Übelkeit, Brechreiz

BL43 Gaohuangshu

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL14, unter dem 4. Brustwirbeldornfortsatz, schräg

Hilft bei nervöser Anspannung, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Husten, Lungen- und Herzerkrankungen, Bronchitis, Asthma, schwachem Gedächtnis, Nervenschwäche, Depressionen, Schwächegefühl. Abwehrkraft und Blutbildung werden gesteigert (auch BL17, HT39), Tuberkulose, Abmagerung, Rückenschmerzen

BL44 shentang

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL15, unter dem 5. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Herzklopfen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Schluckauf, Husten, Herzbeschwerden, Schmerzen zwischen den Schulterblättern und in der Rückenmuskulatur, Lungenbeschwerden, Husten, steifem Rücken, Gedächtnisschwäche, Nervenschwäche, Verspannung

BL45 yixi

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL16, unter dem 6. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Schulter- und Rückenschmerzen, Herz- und Lungenbeschwerden, Atembeschwerden, Husten mit Schleim, Asthma, Müdigkeit, Erschöpfung, Beklemmungsgefühlen, Flankenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Erbrechen, Schwindel und Schwäche, Bauchwassersucht, Schüttelfrost, Fieber ohne Schweiß

BL46 geguan

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL17, unter dem 7. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei steifem oder schmerzendem Rücken, Atembeschwerden, Brustbeklemmung, Husten, Schluckauf, verspanntem Rücken und Bauch, diffusen Körperschmerzen, Asthma, Schluckbeschwerden, Übelkeit, Schluckauf, Magenbeschwerden, Aufstoßen, Verstopfung, Durchfall

BL47 hunmen

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL18, unter dem 9. Brustwirbeldornfortsatz
Hilft bei Herz- und Rückenschmerzen, Schmerzen unter dem Rippenbogen, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Übelkeit, Ekel, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Brechreiz, Müdigkeit, Reizbarkeit, Lebererkrankungen, dunklem Harn

BL48 yanggang

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL19, unter dem 10. Brustwirbeldornfortsatz
Hilft bei Leber- und Gallenblasenbeschwerden, Koliken, Magenkrämpfen, Bauchspannung, -schmerzen, Appetitlosigkeit, Verstopfung oder Durchfall, verringertem, dunkel gefärbtem Harn, Müdigkeit, Gallenentzündung, Gelbsucht

BL49 yishe

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL20, unter dem 11. Brustwirbeldornfortsatz, 4-6 mm Moxibustion möglich
Stärkt Milz, aber auch Leber und Galle, stärkt Lunge
Hilft bei Rückenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Durchfall, Völlegefühl, Diabetes, übermäßigem Grübeln, Luft im Bauch, Appetitlosigkeit, Brechreiz, Erbrechen

BL50 weicang

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben B21, unter dem 12. Brustwirbeldornfortsatz
Hilft bei Rücken- und Oberbauchbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Magenbeschwerden, Luft im Bauch, Spannungsgefühl, Appetitlosigkeit, Gedunsenheit

BL51 huangmen

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben B22, unter dem ersten Lendenwirbelknochen, 5-20 mm Moxibustion möglich
Zerstreut Hitze, hilft bei Rückenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Verstopfung, Bauchschmerzen, Kältegefühl im Körper

BL52 zhishi

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben B23, unter dem 2. Lendenwirbelknochen
Hilft bei Steifheit und Schmerzen im unteren Rücken, Müdigkeit, Erschöpfung, Krämpfen, Verspannungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Brechdurchfall, kalten Füßen, Erkrankungen von Nieren, Harn- und Geschlechtsorganen, Hautkrankheiten, Ödemen, Angstzuständen, Energiemangel, Impotenz, Beschwerden beim Wasserlassen, Gedunsenheit

BL53 baohuang

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, neben dem 2. Sakralloch (Sitzfalte = 1. Loch)
Hilft bei Schmerzen im Kreuz und unteren Rücken, Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Verdauungsstörungen, Gedunsenheit, Durchfall, Darmverkrampfungen, Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane, Störungen aller Art beim Wasserlassen

BL54 zhibian

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, neben dem 4. Sakralloch (Sitzfalte = 1. Loch), neben BL30
Hilft bei Schmerzen im unteren Rücken, Steißbein, in Beinen und Füßen, Bewegungsstörungen, Ischias, Reizblase, Regelschmerzen, Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane, Hämorrhoiden, Harnverhalten, Verstopfung, Enddarmvorfall

BL55 heyang

Lage: Rückseite Unterschenkel, 2 cun unter der Kniegelenksfalte, unter B40, 10-20 mm Moxibustion möglich
 Reguliert Leber, Hitze des Blut kühlt, zerstreut Wind, hilft bei Muskelschwäche, krampfhaften Verspannungen in Rücken und Lenden, ziehenden Bauchschmerzen, Kniebeschwerden, Sensibilitätsstörungen der Beine, ständiger Zeitdruck

BL56 chengjin

Lage: Mitte Wadenmuskel, höchste Stelle, von B55 auf halbem Weg zu B57
 Hilft bei krampfartigen Rücken-, Lendenschmerzen, Wadenkrämpfen, Fußkrämpfen, Hämorrhoiden, Verstopfung, übertriebener Angst, Achselhöhlenschwellung, Störungen beim Wasserlassen, Nasenbluten

BL57 Chengshan

Lage: Mitte Rückseite Unterschenkel, wo der Wadenmuskel endet, 10-30 mm Moxibustion möglich
 Entspannt die Sehnen, belebt das Blut, beseitigt Hitze, kräftigt und reguliert Qi von Milz und Leber, kühlt und leitet Feuchtigkeit aus, heilt Hämorrhoiden
 Hilft bei Waden-, Fußkrämpfen, Durchblutungsstörungen der Unterschenkel und Füße, geröteten Füßen, Lendenschmerzen, Ischias, Stirnkopfschmerzen, Muskelverspannungen, Geschwüren, Halsschmerzen, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Gedunsenheit, Hämorrhoiden, Enddarmvorfall

BL58 Feiyang

Lage: Außenrand des Wadenmuskels, schräg unter B57, 7 cun über B60, 10-20 mm Moxibustion möglich
 Luo-Passage, beseitigt Fließhindernisse der Leitbahn, stärkt die Niere, treibt Wind, Feuchtigkeit Hitze aus dem mittleren Erwärmer aus
 Hilft bei Schmerzen oder Schwäche im unteren Rücken, in den Beinen, Wadenkrämpfen, Durchblutungsstörungen der Beine, Kopfschmerzen, verstopfter Nase, Nasenbluten, Hämorrhoiden, Hexenschuss, Ischias, Erkrankungen von Niere, Blase, Harnweg, ständige Anspannung, verspannter Muskulatur, Überarbeitung, Depressionen, unscharfe Sicht, schmerzenden Augen, Störungen beim Wasserlassen, Arthritis, erhöhtem Blutdruck, Epilepsie

BL59 fuyang

Lage: Rückseite Unterschenkel, 3 cun über B60
 Hilft bei Stirn- und Hinterkopfschmerzen, Kopfschmerz mit Schweregefühl, Schmerzen im unteren Rücken, in den Lenden, im Oberschenkel, im Außenknöchel, Krämpfen und Schwellungen in Beinen und Füßen, Armen und Händen, Ischias, Hitzewallungen, Brechdurchfall

BL60 kunlun

Lage: Zwischen Außenknöchel spitze und Achillessehne, in deutlicher Vertiefung, nicht bei Schwangerschaft anwenden, 5-10 mm Moxibustion möglich
 Beseitigt Hitze, entspannt Sehnen, belebt Blut, stärkt den Rücken und Bewegungsapparat, stützt Leber, bewegt Qi, treibt Wind aus, macht Netzbahnen durchgängig, kräftigt Hüften
 Hilft bei Schwellungen des Außenknöchels, Herzbeschwerden, Ödemen, Sensibilitätsstörungen des Unterschenkels, Achillessehnenentzündung, Fußgelenkbeschwerden, Meisterpunkt der Schmerzen im gesamten Blasenmeridianbereich (vor allem Kopf (Migräne), Nacken, Schultern, Rücken, Ischias), Schwindel, Krämpfe in Beinen, Füßen, Armen, Händen, Augenschmerzen, empfindlichen Augen, Nasenbluten, erschwerter Geburt, Arthritis, Nierenschmerzen, Winderkrankungen

BL61 pucan

Lage: 1,5 cun unter B60, an der Grenze zwischen weißer und roter Haut
 Hilft bei Schmerzen im Hinterkopf, Kreuzbein, in Fersen, Außenknöcheln, Füßen, kraftlosen Beinen, Knieschwellungen, Wadenkrämpfen, Lendenschmerzen, Rückenverspannungen, Leistungsdruck, Brechdurchfall, Halluzinationen, Störungen beim Wasserlassen, Epilepsie

BL62 Shenmai (Kardinalpunkt Yangqiao)

Lage: Unter der Spitze des Außenknöchels, hinter der Sehne, in der Vertiefung, 2-6 mm Moxibustion möglich
Entkrampt Bewegungsapparat, klärt Bewußtsein
 Hilft bei nervöser Schlaflosigkeit, Übererregbarkeit, Gereiztheit, Nervenschwäche, Suchterkrankungen (für die genannten Beschwerden auch LG20, KG15, H7, Pe6), auch bei Kopf-, Rücken-, Lenden-, Bein-, Fußschmerzen, Schwellungen des Außenknöchels, Fußverstauchungen, Hüft-, Bein-, Fußschwäche, -steifheit, Drehschwindel, spontanem Schwitzen, Regelschmerzen, Ohrensausen, Herzklopfen, Fehllage des Kindes, Schlaganfall, Halbseitenlähmung, Gesichtsnervlähmung, Sprachverlust, Epilepsie

BL63 jinmen

Lage: Fußaußenseite, Mitte zwischen B62 und B64, in deutlicher Vertiefung, 3-10 mm Moxibustion möglich
Akupunkt, beseitigt Hitze, stillt Schmerz, besänftigt Wind, stützt, kräftigt und reguliert das Leber-Qi, löst Krämpfe und Lähmungen
 Hilft bei Harnwegs-, Blasenerkrankungen, Harnverhalten, Beschwerden im Sprunggelenk und Kniegelenk, Fußödem, Wadenkrämpfen, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Brechdurchfall, Epilepsie

BL64 jinggu

Lage: Dicht hinter seitlich deutlich hervortretendem Knochenvorsprung am Seitenfuß, 3-10 mm Moxibustion möglich
 Yuan-Ausgleichspunkt, beseitigt Hitze, beruhigt Geist, stärkt den Rücken, klärt den Kopf, treibt Wind aus, sediert, klärt Bewusstsein
 Hilft bei Kopf-, Nacken-, Lenden-, Hüft-, Knie- und Fußbeschwerden, Neigung zu Blasenentzündung, häufigem Harndrang, Brennen beim Wasserlassen, Erkrankungen von Blase und Niere, steifem Nacken und Rücken, HWS-Syndrom, ständiger Körperanspannung, Schreckhaftigkeit, Herzklopfen, Schwindel, Fieber mit Krämpfen, geröteten Augen, Schleier vor den Augen, Nasenbluten, Appetitlosigkeit, Durstlosigkeit, verminderter Hörfähigkeit, Potenzstörungen, Epilepsie

BL65 hugu

Lage: Dicht vor seitlich deutlich hervorstehenden Zehgelenksknochenvorsprung am Seitenfuß, 3-10 mm Moxibustion möglich
 Sedierungspunkt, beseitigt Hitze, beseitigt Wind, stärkt Qi der Mitte, kühlt und leitet Feuchtigkeit Hitze aus
 Hilft bei Kopf-, Nacken-, Lenden-, Steißbein-, Knie-, Wadenschmerzen, Müdigkeit, Schmerzen an der Rückseite der Beine, Sehstörungen, geröteten Augen, Bindegautentzündung, gelbe Skleren, Schwerhörigkeit, Taubheit, Blasenbeschwerden, Schwindel, Drehschwindel, Fieber, Schüttelfrost, Geschwüren und Exanthemen am Rücken, Nesselsucht, Wechselfieber, Hämorrhoiden, Epilepsie

BL66 Zutonggu

Lage: Dicht unter dem Zehgrundgelenksknochen des kleinen Zehs
 Hilft bei Verbrennungen, Sonnenbrand, Insektenstichen, Kopf- und Nackenschmerzen, Brustbeklemmung, Anspannung, Stress, Benommenheit, Schwindel, Schreckhaftigkeit, sexueller Verklemmtheit, steifem Körper, Nasenbluten, Fehlsichtigkeit, Husten, Verdauungsstörungen, Wechselfieber

BL67 zhiyin

Lage: 1 mm neben dem äußeren Nagelwinkel des kleinen Zehs, schräg
 Hilft bei Muskelverspannungen, Nervosität, Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenverspannungen, schwachen Füßen oder Beinen, Wadenkrämpfen, heißen Fußsohlen, Schwellung von Fuß oder Knie, Juckreiz, Brustbeklemmung, schlechter Laune, depressiven Verstimmungen, Sehstörungen, Augenschleier, Augenschmerzen, Bindegautentzündung, Neigung zum grauen Star, verstopfter Nase, Grippe, Nasenbluten, Störungen beim Wasserlassen, Angstzuständen, Schweißlosigkeit, Fehllage des Kindes, erschwerter Geburt

NIERENMERIDIAN KI

KI1 Yongquan

Lage: Fußsohle Mitte oben, dicht unter den Zehenballen zwischen erstem und zweitem Zeh
Hilft bei Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten, Ohnmacht, Schock, Hitzschlag, Schlaganfall, Asthma, Husten, Fieber, Nierenfunktionsstörungen, Angstzuständen, Schlafstörungen, Impotenz, Lendenschmerz, Sehstörungen, Krämpfe, Verspannung von Rücken und Nacken, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Verstopfung, Durchfall, Bauchbeklemmung, Gelbsucht, Bluthochdruck, Epilepsie

KI2 Rangu

Lage: Seitenfuß innen, dicht unter Mittelknochen in der Vertiefung
Hilft bei Regelstörungen, Juckreiz, Fußschwellungen, Durchfall, Verstopfung, Ödemen, Atembeschwerden, Angstzuständen, Kurzatmigkeit, Lenden- oder Knieschwäche, Impotenz, Ausfluss, Blutungen außerhalb des Zyklus, Diabetes, Blasenentzündung, Nervosität, Unruhe, Wechselseitige Hämaturie, Gelbsucht

KI3 Taixi

Lage: zwischen Innenknöchel und Achillessehne, Mitte in der Vertiefung, 3 Uhr-Zeiger-Richtung
Hilft bei Impotenz, Unfruchtbarkeit bei Mann und Frau, Schlaflosigkeit, Schlafsucht, Labilität, Regelstörungen, Nierenschmerzen, Reizblase, Zahnschmerzen, Rheuma, Muskelkrämpfe, Kopfdruck, Ohrerkrankungen, Atembeschwerden, Halsschmerzen, Husten, Asthma, Halsenge, blutiger Auswurf, Lungenemphysem, unwillkürliche Wasserlassen, Verstopfung, Uterusvorfall

KI4 Dazhong

Lage: KI5 liegt 1 Cun unter KI3 - KI4 liegt dazwischen - etwas näher zur Achillessehne, (4 Uhr)
Hilft bei Energiemangel, Schlafsucht, Müdigkeit, Nervenschwäche, schwacher Blase, Atembeschwerden, Herzbeschwerden, Asthma, Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit, Depression, Mundtrockenheit, Rheuma

KI5 Shuiquan

Lage: 1 Cun unterhalb KI3
Hilft bei Regelproblemen, Krämpfen, Nierenkoliken, Gebärmutter-senkung und Sehstörungen, Druck im Bauch

KI6 Zhaolzai

Lage: Dicht unter dem Innenknöchel in der Vertiefung
Hilft bei Bewegungsstörungen, Schmerzen, Schwellungen, Verstauchungen des Innenknöchels, Trägheit, Gliederschwere, sexueller Lustlosigkeit, Impotenz, Übererregung, Schreckhaftigkeit, Angstzustände, Gereiztheit, Depression, Traurigkeit, Blasenentzündung, Prostatabeschwerden, Unterbauchschmerzen, Regelstörungen aller Art, Gebärmutter-Vorfall, Ausfluss, Halsenge, Kehlkopfentzündung, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Juckreiz, Augenschmerzen, Appetitlosigkeit, Fieber, epileptischen Anfällen

KI7 Fuli

Lage: 2 cun über KI3, dicht vor der Achillessehne
Hilft bei niedrigem Blutdruck, Schwindel, Hexenschuss, Zahnschmerzen, Impotenz, Energiemangel, Gedächtnisschwäche, Schwächegefühl, Fieber, Bauchkoliken, Trommelbauch, Verstopfung oder Durchfall, Wasseransammlungen (Ödeme), Nierenentzündung, Hämorrhoiden, Infektionen der Harnwege, Hodenentzündung, Epilepsie

KI8 Jiaoxin

Lage: ½ cun vor KI7
Hilft bei Durchblutungsstörung der Beine, kalten Händen oder Füßen, Harnverhalten, Bauchbeschwerden, Durchfall, Verstopfung, Gebärmutter-Entzündungen, Nachtschweiß, Regelbeschwerden, Unterschenkelschmerz, Ausfluss, Gebärmutter-Vorfall

KI9 zhubin

Lage: 5 cun über KI3, 3 cun über KI7

Hilft bei Regelbeschwerden, Unterbauchschmerzen, Unterschenkelschmerzen, Wadenkrämpfe, Infektionen, Vergiftungen aller Art, Essen oder Arzneimittel), Hernien, Hodenentzündung, Epilepsie, Erbrechen mit viel Schleim

KI10 yingu

Lage: Dicht hinter Kniegelenkspalte, innen, unten, vor der Sehne, dicht unter HT8

Hilft bei Harnverhalten, Regelbeschwerden, Ausfluss, verstärkter Regel, Kniegelenkbeschwerden, Schmerzen und Spannungen im Bauchraum einschließlich Unterbauch, Völlegefühl, Steifigkeit, Impotenz

KI11 henggu

Lage: Dicht über dem Schambein, 0,5 cun neben der Mittellinie

Hilft bei Schmerzen im Unterbauch, Verdauungsbeschwerden und Reizblase sowie Ängsten, depressiven Verstimmungen, Erschöpfung und Verspannung im Kreuz, Impotenz und Frigidität, Harnbeschwerden jeder Art, Augenrötungen

KI12 Dahe

Lage: 1 cun über KI11

Hilft bei Blasenschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung, Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane, Schmerzen im unteren Rücken, Impotenz, Sterilität, Ausfluss, Augenrötungen

KI13 Qixue

Lage: 2 cun über KI11, in Höhe RN4, 3 cun unter dem Nabel

Hilft bei sexueller Schüchternheit, gehemmter Erotik, Verdauungsbeschwerden, Durchfällen, Harnbeschwerden, Halsschmerzen, Regelstörungen, Stichen, Schmerzen, Krämpfen im Unterbauch (durch Kälte bedingt), hochschlagendem Yang mit Herzklopfen, Druck in der Brust, Schwindel, Unruhe, Augenrötungen

KI14 Siman

Lage: 3 cun über KI11, in Höhe RN5, 2 cun unter dem Nabel

Hilft bei Verdauungsbeschwerden, Regelstörungen, Gebärmutterblutungen, Durchfall, Schwindel, Unruhe, Stichen, Unterbauchschmerzen (durch Kälte bedingt), Augenrötungen, Herzklopfen, gynäkologischen Störungen aller Art, Ausfluss

KI15 Zhongzhu

Lage: 1 cun unterhalb des Nabels, 0,5 cun neben Mitte Höhe RN7,

1 cun unter dem Nabel

Hilft bei Verdauungsstörungen, Verstopfung, Regelstörungen, Atembeklemmung, Lenden-, Rückenschmerz, Augenrötungen, -schmerzen

KI16 Huangshu

Lage: 0,5 cun neben dem Bauchnabel

Hilft bei Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen, Durchfall, Kältegefühl, Verstopfung, Regelstörungen, Harnwegs- und Nierenerkrankungen, festen Stühlen, Völlegefühl, Luft im Bauch, Augenrötungen, -schmerzen

KI17 shangqu

Lage: 2 cun über dem Nabel, 0,5 cun neben Mittellinie (Höhe RN10)

Hilft bei Völle, Verstopfung, Magenschmerzen, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, kolikartigen Oberbauchschmerzen, Ausscheidungen von Dickdarm, Niere und Blase werden angeregt, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Augenrötung, -schmerzen

KI18 shiguan

Lage: 3 cun über dem Nabel, 0,5 cun neben der Mittellinie (Höhe RN11)

Hilft bei verkramptem Oberbauch, Völlegefühl, Magenschmerzen, Koliken, Gebärmutterverkrampfungen, Leberstörungen, Verspannungen, Übelkeit, Aufstoßen, Erbrechen, Verstopfung, Harnverhalten, steifem oder schmerhaftem Rücken, Unfruchtbarkeit, Augenrötungen, -schmerzen

KI19 yindu

Lage: 4 cun über dem Nabel, 0,5 cun neben der Mittellinie (Höhe RN12)

Hilft bei Spannungsgefühlen und Schmerzen im Oberbauch, Magenbeschwerden, Leberfunktionsstörungen, Wechsel von Frieren und Hitzewallungen, Völlegefühl, Schluckauf, Verstopfung, Unfruchtbarkeit, Augenrötung, -schmerzen

KI20 Futonggu

Lage: 5 cun über dem Nabel, 0,5 cun neben der Mittellinie, Höhe RN13

Hilft bei Spannungsgefühlen und Schmerzen im Oberbauch, in der Brust, Dumpfheit, Trägheit, niederdrückenden Gefühlen, Aufstoßen, Sodbrennen, Magenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Leberfunktionsstörungen, allgemeiner Schwäche, Herz- und Lungenerkrankungen, Koliken, Epilepsie, Sprechstörungen, Krämpfen, Lähmungen, Unruhe, mangelnder Orientierung, Augenrötung, -schmerzen

KI21 Youmen

Lage: 6 cun über dem Nabel, 0,5 cun neben der Mittellinie, Höhe KG14), 5-10 mm Moxibustion möglich

Stützt Milz und Herz, kühlt Hitze, trocknet Feuchtigkeit

Hilft bei Verspannungen im Zwerchfellbereich, Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Aufstoßen, Sodbrennen, Beklemmungsgefühlen, Bauchschmerzen, Magenkrämpfen, Brust-, Herzbeschwerden, Regelschmerzen, Husten, Schluckbeschwerden, Leberfunktionsstörungen, Lungenerkrankungen, Völle, Übelkeit, Appetitverlust, Durchfall, Vergesslichkeit, Augenrötung, -schmerzen

KI22 bulang

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, im 5. Rippenzwischenraum, 3-0 mm Moxibustion möglich

Kräftigt und reguliert Lungen- und Milz-Qi, eliminiert Feuchtigkeit und Schleim

Hilft bei Beklemmungsgefühlen, Herz-, Brust-, Flankendruck, -schmerzen oder -spannungen, mangelnder Herzenswärme, Intellektualisierung, Gefühlsunterdrückung, Atemnot, Lungen- und Herzerkrankungen, verstopfter Nase, Husten, Asthma, Appetitverlust, Übelkeit, Erbrechen

KI23 shenfeng

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, im 4. Rippenzwischenraum, 3-0 mm Moxibustion möglich

Stärkt Niere, beruhigt den Geist, stärkt die Mitte, wandelt Feuchtigkeit um

Hilft bei Druck- und Beklemmungsgefühlen, Herz- und Lungenerkrankungen, mangelnder Herzenswärme, Husten, Asthma, Kurzatmigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Brustdrüsenentzündung

KI24 Lingxu

Lage: Rippenzwischenraum, 3-0 mm Moxibustion möglich

Stützt Qi der Mitte, leitet Feuchtigkeit aus

Hilft bei mangelnder Herzenswärme, Freudlosigkeit, Humorlosigkeit, Spannungen, Schmerzen in Brust und Flanken, Lungen- und Herzbeschwerden, Atembeklemmung, Kurzatmigkeit, Schluckauf, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Brustdrüsenentzündung

KI25 Shengcang

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, im 2. Rippenzwischenraum, 3-0 mm Moxibustion möglich

Stärkt das Milz-Yang, trocknet Feuchtigkeit, bewegt Qi und Blut im Brustraum

Hilft bei mangelnder Herzenswärme, Freudlosigkeit, Humorlosigkeit, Spannungsgefühl oder Druck in Brust oder Bauchbereich, Lungen- und Herzbeschwerden, Völlegefühl, Übelkeit, Husten, Asthma, Kurzatmigkeit

KI26 Yuzhong

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, im 1. Rippenzwischenraum, 3-0 mm Moxibustion möglich

Kräftigt und reguliert Milz und Magen, eliminiert Heteropathien

Hilft bei Heiserkeit, Halsweh, Husten, flacher Atmung, Pessimismus, Mutlosigkeit, Schwierigkeiten, die Gefühle auszudrücken, Hals- und Atembeschwerden, Nachtschweiß, Druck in der Brust, Asthma, Keuchatmung, Appetitlosigkeit

KI27 shufu

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, in der Vertiefung zwischen Schlüsselbein und erster Rippem, 3-0 mm Moxibustion möglich

Löst Schleim, stillt Husten, beruhigt Asthma, trocknet Feuchtigkeit, wandelt Schleim um

Hilft bei Heiserkeit, Halsweh, Pessimismus, Mutlosigkeit, flacher Atmung, Selbstzweifel, Minderwertigkeitskomplexen, ständiger Selbstkritik, Atembeschwerden, Stauungsgefühlen in der Brust, Husten, Übelkeit, Brechreiz, Asthma, Spannung in Bauch und Brust, Brustschmerzen

PERIKARDMERIDIAN PC

PC1 Tianchi

Lage: 1 Daumenbreit neben der Brustwarze in Richtung nach außen

Hilft bei Kreislaufstörungen, hohem oder niedrigem Blutdruck, Beklemmungsgefühlen, Schmerzen im unterem Rippenbogen, Völlegefühl, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, übermäßiger Gefühls- oder Gedankenkontrolle, mangelnder Hingabefähigkeit, Husten, Gliederschmerzen, Achselhöhlenschwellung

PC2 Tiangguan

Lage: 2 cun unter dem Ende der Achselfalte auf dem Oberarm, in der Muskelvertiefung

Hilft bei nervöser Ängstlichkeit, Beklemmungsgefühlen, Schmerzen unter dem Rippenbogen, Stauungsgefühlen im Brustraum, Herzbeschwerden, Herzklopfen, Asthma, Völlegefühl, Magenbeschwerden, Schwierigkeiten allein zu sein, Husten, Schulter-, Rücken-, Oberarmschmerzen

PC3 Quze

Lage: In der Armbeugefalte Mitte innen, neben bzw. hinter der hervortretenden Sehne

Hilft bei Unruhe, Ängstlichkeit, Nervosität, Schreckhaftigkeit, Herzklopfen, Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit, Gleichgewichtsstörungen, Handzittern, Schmerzen im Ellenbogen, Angina pectoris, Bronchitis, Schmerzen in Arm und Ellbogen, Kopfschmerzen, trockenem Mund, Infektionen, Bauchschmerzen, Magen-Darm-Entzündung, Durchfall, Röteln

PC4 Ximen

Lage: 5 cun hinter der Handgelenkfalte, Oberarm Mitte, zwischen den mittleren Sehnen

Hilft bei Beklemmungsgefühlen, Angst, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Angina pectoris, Nasenbluten, Asthma, Nervenstörungen, Rheuma, Labilität, Blutungen, Geschwüren, Schwellungen, Brustdrüsenerentzündung, Brustfellentzündung

PC5 Jianshi

Lage: 3 cun hinter der Handgelenkfalte, Oberarm Mitte, zwischen den mittleren Sehnen, 5-20 mm Moxibustion möglich

Reguliert Herz-Qi, öffnet den Brustkorb, reguliert den Magen, drei Yin Vereinigungspunkt, stützt und harmonisiert das Herz, besänftigt Wind, kühlt Hitze, senkt Qi ab, treibt Schleim aus, Hauptpunkt bei Herz-Schleim-Kälte Hilft bei Unruhe, Ängstlichkeit, zusammengeschnürter Kehle, Herz- und Kreislauferkrankungen, rheumatischen Herzbeschwerden, Nervenstörungen, Regelstörungen, Krämpfe oder Schmerzen in Hand, Arm, Ellenbogen oder Schulter, Brustspannung, Reizbarkeit, Hysterie, Bluthochdruck, Achselhöhlenschwellung, Speichelblutung, Wechselseiter, Brechreiz, Geschwüren, Exanthemen, Gelbsucht, Schlaganfall, Sprachverlust, Schizophrenie, Epilepsie

(PC6 Neiguan

Lage: 2 cun hinter der Handgelenkfalte, Mitte zwischen den mittleren Sehnen

Hilft bei Herz- und Kreislauferkrankungen, hohem oder niedrigem Blutdruck, Druck- oder Stauungsgefühlen in Brustbereich und Oberbauch, Übelkeit, Magenbeschwerden, Brechreiz, wichtiger Fernpunkt für Oberbauch, bei Erregungs- und Angstzuständen, Ängstlichkeit, psychischen Störungen, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, Verkrampfungen im Bauchbereich, Fieber ohne Schweiß, Schwäche, Benommenheit, Schwindel, Bluthochdruck, Handgelenks-, Armschmerzen, Nackensteifigkeit, Angina pectoris, Herzklopfen, Schilddrüsenüberfunktion, schmerzhafter Regel, Blasenschwäche, Gelbsucht, Epilepsie, Hysterie, Schlaganfall, Enddarmvorfall, Koma

PC6 Daling

Lage: Auf der Handgelenksfalte, zwischen den mittleren Sehnen

Hilft bei Unruhe, Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, Lampenfieber, Prüfungsangst, Beklemmungsgefühlen, Herzklopfen, Halswheh, Kopfschmerzen, Halsenge, Atemnot, Kurzatmigkeit, Schmerzen in Brust, Schulter, Arm, Handgelenken, Ellenbogen, Übererregung, Rachen-, Hals- und Mandelentzündung, Mundgeruch, Übelkeit, Aufstoßen, Bewusstseinsstörungen, Fieber ohne Schweiß, Achselhöhlenschwellung, geröteten Augen, Furunkeln, Ekzemen im Kopf- und Armbereich, Stimmungsschwankungen, Sehnenscheiden-entzündung, Epilepsie

PC8 Laogong

Lage: Innenhand Mitte Handfläche, zwischen 2. u. 3. Fingerknochen

Hilft bei Energiemangel, Kältegefühlen, Ängstlichkeit, Beklemmungsgefühlen, unkontrollierten Gefühlsregungen, Jähzorn, langsamem Sprechen und Denken, Nasenbluten, Mundgeruch, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Brechreiz, Magenentzündung, Sensibilitätsstörungen von Hand und Arm, Hauterkrankungen von Hand und Arm, Fieber mit Durst, Blut in Urin oder Stuhl, Nasenbluten, Schmerzen in der Brust, Zahnfleischentzündung, Mundgeschwüren, Schlaganfall, Handzittern, Epilepsie, Stimmungsschwankungen, Wetterföhligkeit, Gelsucht

PC9 Zhongchong

Lage: 1 mm neben dem Nagelwinkel des Mittelfingers (Ringfingerseite), bluten lassen

Hilft bei akuten Beschwerden von Herz- und Kreislauf, Schwindel, Bewusstseinseinschränkung, Erschöpfung, Schwindelgefühlen beim Aufstehen, niedrigem und hohem Blutdruck, Beklemmungsgefühlen, Fieber, Unruhe, Angina pectoris, heißen Handtellern, Ohrensausen, Konzentrationsschwäche, Taubheitsgefühl im Arm, Notfallpunkt bei Schlaganfall, Koma

DREIFACH ERWÄRMER-MERIDIAN SJ

SJ1 Guanchong

Lage: Auf der Außenseite des Ringfingers ca. 0,1 cun (1 fen) neben dem Nagelwinkel
Hilft bei Kopfschmerzen, Rötung der Augen, Entzündungen der Kehle und des Rachens.

SJ2 Yenmem

Lage: In der Schwimmhaut 4./5. Finger
Hilft bei Tinnitus, Entzündungen der Kehle und des Rachens

SJ3 Zhongzhu (Shu-Punkt, Tonisierungspunkt)

Lage: Handrücken, zwischen dem 4. und 5. Fingerglied,
1 Daumenbreit hinter SJ2
Hilft bei Tinnitus, Schwindel, Kopfschmerzen im Ohrbereich, Schmerzen, Paresen und Polyneuropathien der Hände

SJ4 Yangchi

Lage: In Vertiefung im äußerem Handgelenkspalt, dicht hinter der Ringfingersehne
Hilft lokal bei Handgelenksschmerzen

SJ5 Waiguan

Lage: Unterarm außen Mitte, 2 cun hinter der Handgelenkspalte, zwischen Elle und Speiche
Hilft bei Kopfschmerzen, Migräne, HWS-Syndrom, Tortikollis, Tinnitus, Hörsturz, Polyneuropathie der Arme, Arthritis des Handgelenks und der Fingergelenke.

SJ6 Zhigou

Lage: Unterarm außen Mitte, 3 cun hinter Handgelenkspalte, zwischen Elle und Speiche
Hilft bei Verstopfung, Magen- und Herzbeschwerden, Übelkeit, Brechreiz, Schulter- und Armbeschwerden, Heiserkeit, Stimmverlust, nachlassendem Gehör, Ohrensausen, Augenschmerzen, Netzhautbeschwerden, Brustfellentzündung, Fieber ohne Schweiß, Lähmungen, tauben und schmerzenden Armen, Beklemmungsgefühlen, Depressionen, Halsschwellung, Ohnmacht nach Blutverlust, mangelnder Milchsekretion, Angina pectoris, Gürtelrose

SJ7 Huizhong

Lage: 1 Fingerbreit neben SJ6 in Richtung nach außen
Hilft bei Schmerzen und Sensibilitätsstörungen, Taubheitsgefühlen in den Armen, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Durchfall, Magenbeschwerden, krampfartigen Anfällen, Epilepsie

SJ8 Sanyangluo

Lage: Unterarm außen Mitte, 4 cun hinter der Handgelenkspalte, zwischen Elle und Speiche
Hilft bei Schulter-, Arm- und Brustschmerzen, Heiserkeit, Stimmverlust, Kopfschmerzen, Hitzewallungen, Frieren, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwerhörigkeit, Ohrensausen, Energiemangel, Schlafsucht, Zahnschmerzen, Bewegungsunfähigkeit

SJ9 Sidu

Lage: Unterarm außen Mitte, 7 cun hinter Handgelenkspalte, zwischen Elle und Speiche
Hilft bei Unterarmbeschwerden, Heiserkeit, Stimmverlust, Halsbeschwerden, Schwerhörigkeit, Taubheit, Ohrensausen, Zahnschmerzen, Unterkieferbeschwerden, Halbseitenkopfschmerz

SJ10 Tianjing

Lage: Arm anwinkeln, 1 cun hinter der Mitte der Armgelenkbeugefalte auf dem Oberarm in der Vertiefung
Hilft bei Kopf-, Augen-, Schulter-, Nacken-, Brust-, Arm-, Bauchschmerzen und -spannungen, Atem-, Herzbeschwerden, Schwindel, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Niedergeschlagenheit, depressiver Stimmungslage, Übererregung, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, nachlassendem Gehör, Krämpfen, Steifigkeiten, Zuckungen, Epilepsie, Nackensteife, Halsenge, Stimmverlust, Geschwüren, Exanthenen, Lymphödem, Ödemen, Husten, Schilddrüsenvergrößerung, Harnbeschwerden

SJ11 Qinglengyuan

Lage: Arm anwinkeln, 2 cun hinter der Mitte der Armgelenkbeugefalte auf dem Oberarm in der Vertiefung
Hilft bei Schulter- und Armbeschwerden, Bewegungseinschränkungen von Ellenbogen und Schultergelenk, Kopfschmerzen und Zahnschmerzen

SJ12 Xiaoluo

Lage: 6 cun hinter der Mitte der Armgelenkbeugefalte auf dem Oberarm in der Vertiefung, Mitte Oberarm
Hilft bei Kopf-, Nacken-, Arm- und Schulterbeschwerden, Zahnschmerzen, steifer und schmerhafter Rücken- und Nackenmuskulatur, Hitzewallungen, Frieren, epileptischen Anfällen, Diabetes

SJ13 Naohui

Lage: 3 cun vor SJ14, dicht hinter dem Rand des Oberarmknochens
Hilft bei steifen, eingezogenen Schultern, flacher Atmung, Arm- und Schulterbeschwerden, kraftlosen Armen, Nackenverspannungen, Hitzewallungen, Frieren, auch Schilddrüsenvergrößerung

SJ14 Jianliao

Lage: Am Oberarm- Schultergelenk beim Anheben des Arms, in der hinteren Grube (vordere Grube LI15)
Hilft bei Schmerzen der Schulter, Periarthritis humeroscapularis, Lähmungen des Armes

SJ15 Tianliao

Lage: Hand auf die Schulter legen, Mittelfinger zeigt darauf, über dem Schulterblatt, 1 cun unter GB21
Hilft bei Wetterföhligkeit, Schnupfen, Grippe, Benommenheit, Kopfschmerzen, hohem Blutdruck, Steifigkeiten in Nacken, Schultern, Armen, Brustbeklemmung, HWS-Syndrom, Unfähigkeit, den Arm zu heben, übermäßigem psychischem Druck, Fieber ohne Schweiß, Keuchhusten

SJ16 Tianyou

Lage: Am hinteren Rand des kräftigen Halskopfwendemuskels, in Höhe des Kieferwinkels
Hilft bei Nacken- und Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Augenschmerzen, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Gehörsturz, plötzlichen Sehstörungen, Sehschwäche, Gesichtsschwellungen, Lymphknotenschwellung, Nasenbluten, Geruchsverlust, Halsenge, Atembeklemmung

SJ17 Yifeng

Lage: Vertiefung hinter dem Ohrläppchen
Hilft bei Schwindel, Ohrenbeschwerden, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Hörschwäche, Schluckauf, Halsbeschwerden, Zahnschmerzen, Rachenentzündung, Mumps, Trigeminus-Nervenschmerzen, Gesichtsnervlähmung

SJ18 Qimai

Lage: Hinter dem Ohrrand, 1 cun über SJ17, flach
Hilft bei Kopfschmerzen, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Sehstörungen, nachlassender Sehkraft, Angstzuständen, mangelnder Selbstdurchsetzung, Übelkeit, Erbrechen, Schreckhaftigkeit, fördert sexuelle Kraft, Visualisationsfähigkeit und Phantasie,

SJ19 Luxi

Lage: 1 cun über SJ18, 2 cun über SJ17, hinter dem Ohrrand in einem Grübchen, flach
Hilft bei Ohrenbeschwerden, Ohrensausen, Sehstörungen, Kopfschmerzen, Krämpfe, Zuckungen, Schreckhaftigkeit, Brustschmerzen

SJ20 Jiaosun

Lage: Direkt über der Ohrspitze, innerhalb Haargrenze, flach
Hilft bei Kopfschmerzen, steifem Nacken, Ohrenbeschwerden, Ohrensausen, Sehschwäche, Sehstörungen, geröteten Augen, Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündung, Bindegauzentzündung

SJ21 Ermén

Lage: Mund leicht öffnen, dicht vor dem Ohr, in der Vertiefung über dem Jochbein
Hilft bei Kopfschmerzen, Ohrenbeschwerden, Ohrensausen, Sehschwäche, Sehstörungen, Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündung, Bindegauzentzündung, Muskelzuckungen im Gesicht, Migräne

SJ22 Erheliao

Lage: Über dem Jochbein, 1 Cun über und vor SJ21, schräg im Meridianverlauf
Hilft bei Kopfschmerzen aller Art, Schnupfen, Ängsten, Zucken und Verkrampfungen von Mund, Augenlidern und Augen, Krampf der Kaumuskulatur, Ohrensausen, Schwellungen von Nase oder Hals

SJ23 Sizhukong

Lage: In der Vertiefung neben dem Augenbrauenende, schräg abwärts
Hilft bei Kopfschmerzen, Migräne, Sehschwäche, Augenrötungen, Schnupfen, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Schwindel, Unruhe, Reizbarkeit, Aggressivität, Drehschwindel, Frösteln, Zahnschmerzen, Gesichtszuckungen, Epilepsie

MAGENMERIDIAN ST

ST1 Chengqi

Lage: Unter der Pupille dicht über dem Knochenrand, nach unten gerichtet

Hilft bei Kurz- und Weitsichtigkeit, Farbenblindheit, Nachtblindheit, grünem oder grauem Star und sonstigen Augenbeschwerden, allen Arten von Sehstörungen, Bindehautentzündungen, Entzündungen und Schwund des Sehnervs, einseitige Lähmungen des Gesichts, Zucken der Gesichtsmuskulatur, Ohrensausen

ST2 Sibai

Lage: 1 cun unter geradeaus blickender Pupille in der Vertiefung

Hilft bei Augenverspannungen, Kurzsichtigkeit, schmerhaften, geröteten Augen, Augenjucken, Bindehautentzündung, verstopfter Nase, Nervenverspannungen, -lähmungen, Trigeminus-Nervenschmerzen, Kopfschmerzen, Drehschwindel

ST3 Juliao

Lage: Unter ST2, dicht unter dem Jochbein

Hilft bei Oberkiefer Zahnschmerzen, verstopfter Nase, Schnupfen, Nasenbluten, Nervenverspannungen, Krämpfe, Lähmungen im Gesicht und an verschiedenen Körperstellen, Gesichtsschwellungen, Sehstörungen aller Art, Nachtblindheit, Kurzsichtigkeit, grünem Star

ST4 Dicang

Lage: 0,5 cun neben dem Mundwinkel

Hilft bei Zahnschmerzen, Zahnfleischerkrankungen, Nervenverspannungen, Gesichtsnervlähmung, krampfartigen Bewegungsstörungen der Augen, Augenschmerzen, Kurzsichtigkeit, Nachtblindheit, Stimmverlust, Trigeminus-Nervenschmerzen, Wurmbefall und Darminfektionen bei Kindern

ST5 Daying

Lage: Dicht über dem Unterkiefer, vor dem Kaumuskel

Hilft bei Unterkieferschmerzen, Nervenverspannungen, Verbissenheit, Halbseitenlähmung, hängendem Mundwinkel, gedunsenem Gesicht und Nacken

ST6 Jiache

Lage: In der Wange, dicht über und vor dem angespannten höchsten Kaumuskelpunkt

Hilft bei Zahnschmerzen auch nach dem Ziehen des Zahns, Verbissenheit, unterdrückten Aggressionen, nächtlichem Zahnknirschen, steifem Hals, Lähmungen im Gesichtsbereich, Kiefersperre, Stimmverlust, Mumps, Trigeminus-Nerven-Schmerzen

ST7 Xiag-uan

Lage: Unter dem Jochbein in der Vertiefung hinter dem Kaumuskel

Hilft bei Ohrenbeschwerden, Schwerhörigkeit, Ohrensausen, Zahnschmerzen, Zahnfleischschwellungen, unterdrückten Aggressionen, nächtlichem Zahnknirschen, Verbissenheit, Verrenkung des Kiefergelenks, Trigeminus-Nervenschmerzen

ST8 Touwei

Lage: 0,5 cun über dem natürlichen Haarsatz senkrecht über ST7

Hilft bei müden Augen, Seitenkopfschmerz, Migräne, heftigen Kopfschmerzen oder Augenschmerzen, Sehstörungen, Augenerkrankungen, Speichelblut, Aufstoßen

ST9 Renying

Lage: Neben dem Adamsapfel dicht vor dem Halsmuskel („Halswender“)

Hilft bei Halsweh, Heiserkeit, Schluckbeschwerden, Asthma, trockener Kehle, Beklemmungsgefühlen, Lymphknotenentzündung, Bluthochdruck, Halluzinationen, starker Erregbarkeit, Schluckauf, Aufstoßen

ST10 Shuitu

Lage: 1 cun unter ST9 in der Rinne vor dem Halsmuskel („Halswender“)

Hilft bei Heiserkeit, Halsweh, Halsschwellungen, Schluckbeschwerden, Schluckauf, Sprachhemmungen, Ausdruckshemmungen, rauer belegter Kehle, Husten, Kurzatmigkeit, Asthma; wichtiger Punkt für Redner und Sänger

ST11 Qishe

Lage: Unter ST10, dicht vor dem Schlüsselbein

Hilft bei Halsbeschwerden, Nackenverspannungen, Niedergeschlagenheit, pessimistischem Denken, Heiserkeit, Husten, Atembeschwerden, rauer Kehle, Schluckauf, Würgereiz, Halsschwellungen, Struma

ST12 Quepen

Lage: Senkrecht über der Brustwarze (4 cun neben der Mittellinie), dicht über dem Schlüsselbein in einer Grube

Hilft bei flacher Atmung, allgemeiner Verspannung, Atembeklemmung, Atembeschwerden, steifem Nacken, Verzagtheit, Mutlosigkeit, pessimistischer Einstellung, depressiven Verstimmungen, Beklemmungsgefühlen, Aufstoßen, Sodbrennen, Magenbeschwerden, Halsschmerzen, Asthma, Schluckauf, Zusammenschnürungsgefühl der Kehle, Husten, gedunsenem Gesicht, Halsschwellung, Struma, Lähmungen der Arme

ST13 Qihu

Lage: Unter ST12 (4 cun neben der Mittellinie), dicht unter dem Schlüsselbein in einer Grube

Hilft bei Atembeschwerden, Lungenerkrankungen, Brustschmerzen, Hoffnungslosigkeit, depressiven Verstimmungen, Niedergeschlagenheit, Beklemmungsgefühlen, Schluckauf, heftigem, krampfartigem, trockenem, quälenden Husten

ST14 Kufang

Lage: Unter ST13 (4 cun neben der Mittellinie), im ersten Rippenzwischenraum

Hilft bei Rückenschmerzen, Herzängsten, Lungenerkrankungen, Völlegefühl, Husten, Atembeklemmung, Auswurf, Schluckauf

ST15 Wuyi

Lage: 4 cun seitlich der Mittellinie, im 2. Rippenzwischenraum

Hilft bei Brust- und Herzschmerzen, Husten, bei Akupressur drücken Frauen nur leicht, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Gliederschwere, Berührungsempfindlichkeit der Haut, Schmerzen der Brustdrüse, Krämpfe und Lähmungen verschiedener Körperteile

ST16 Yingchuang

Lage: 4 cun seitlich der Mittellinie, im 3. Rippenzwischenraum

Hilft bei Angstgefühlen, Schüchternheit, Mutlosigkeit, emotionaler Verspannung, Beklemmungsgefühlen, Unruhe, bei Akupressur Frauen nur mit leichtem Druck, Husten, Kurzatmigkeit, Bauchschmerzen, Bauchgeräuschen, Durchfall

(ST17 Ruzhong

Lage: 4 cun seitlich Mittellinie, im 3. Rippenzwischenraum

Hilft bei Sonnenstich, Hitzschlag, Benommenheit, Kopfschmerzen

ST18 Rugen

Lage: 4 cun seitlich der Mittellinie, im 5. Rippenzwischenraum, Brustwarze mit 2 Fingern leicht drücken oder halten

Hilft bei Brustschmerzen, Bauchspannungen, Regelschmerzen, Atemnot, Herzbeschwerden, Beklemmungsgefühlen, Völlegefühl, Würgereiz, schmerzhaften, geschwollenen Armen, Koliken, Durchfall, Appetitlosigkeit

ST19 Burong

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 6 cun über dem Bauchnabel

Hilft bei Völle, Übelkeit, Brust-, Schulter-, Flankenschmerzen, Herzschmerzen, Magenbeschwerden, Bauchkrämpfe, Koliken, trockenem Mund, Atembeschwerden, Husten, Appetitlosigkeit, Brechreiz, Erbrechen

ST20 Chengman

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 5 cun über dem Bauchnabel

Hilft bei Magenbeschwerden, Bauchschmerzen, verspanntem Bauch, Bauchgeräuschen, Appetitlosigkeit, Durchfall, Atembeschwerden, Gelbsucht

ST21 Liangmen

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 4 cun über dem Bauchnabel

Hilft bei Völlegefühl, Übelkeit, Magenschmerzen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Appetitlosigkeit, Gallenblasenerkrankungen, Darmbeschwerden, Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit, unaufhörlichem Denken, Spannung und Druck unter den kleinen Rippen, Enddarmvorfall

ST22 Guanmen

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 3 cun über dem Bauchnabel

Hilft bei Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Bauchgeräuschen, Koliken, Gedunsenheit, unwillkürliche Wasserlassen

ST23 Taiyi

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 2 cun über dem Bauchnabel

Hilft bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Übelkeit, Bauchschmerzen, Unruhe

ST24 Huaroumen

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 1 cun über dem Bauchnabel

Hilft bei Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit, Dünndarm- und Magenbeschwerden, schneidenden Bauchschmerzen, Epilepsie, Auswurf von Blut, Enddarmvorfall, gedunsenem Gesicht, Beklemmungsgefühlen

ST25 Tianshu

Lage: 2 cun neben dem Bauchnabel

Hilft bei Bauch- und Regelschmerzen, Regelstörungen, Darmbeschwerden, Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, harmonisiert Darmbereich, löst Blockaden auf, Gedunsenheit, Keuchatmung, häufigem Wasserlassen sowie Harnverhalten, Bauchkollern, Ausfluss, Unfruchtbarkeit

ST26 Wailing

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 1 cun unter ST25 (1 cun unter dem Bauchnabel)

Hilft bei Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Darmbeschwerden, Bauch- und Regelschmerzen, Übelkeit

ST27 Daju

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 1 cun unter ST26 (2 cun unter dem Bauchnabel)

Hilft bei Schlaflosigkeit, Stress, Angstgefühlen, Regelschmerzen, Blähungen, Verstopfung, Urogenitalstörungen, Darmbeschwerden, Bauchschmerzen, Überempfindlichkeit, Mimosenhaftigkeit, Halbseitenlähmung, schnelle Erschöpfbarkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen, Harnverhalten, Schreckhaftigkeit

ST28 Shuidao

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 3 cun unter dem Bauchnabel

Hilft bei Unterbauchbeschwerden, -verspannungen, Regelbeschwerden aller Art, Blähungen, Verstopfungen, urogenitalen Störungen, Ödemneigung, Lenden- und Rückenbeschwerden, Schmerzen im Genitalbereich, Harnverhalten

ST29 Guilai

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 4 cun unter dem Bauchnabel

Hilft bei Urogenitalerkrankungen, Regelbeschwerden, ausbleibender Regel, Frigidität, Impotenz, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, starken, ziehenden Bauchschmerzen, Hodenhochstand, reichlicher oder spärlicher Urin, Impotenz, Ausfluss, Gebärmutterensenkung

ST30 Qichong

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 5 cun unter dem Bauchnabel, dicht über dem Schambeinrand

Hilft bei Regelbeschwerden, Frigidität, Impotenz, Genitalbeschwerden, Stiche, Schmerzen, im Unterbauch und im Lendenbereich, Krämpfe, bedingt durch Kälte, bei gleichzeitig nach oben schlagendem Yang mit Herzklopfen, Schwindel, Unruhe, Schlaflosigkeit, Hitze im Dickdarm mit Verstopfung, Hodenhochstand

ST31 Biguan

Lage: In der Vertiefung dicht vor dem kräftigen Oberschenkelmuskel

Hilft bei Hüft-, Oberschenkel- und Kniegelenksbeschwerden, Bauchschmerzen, und -verspannungen, Muskelschwund, Schwierigkeiten beim Bücken oder Beine beugen, Taubheitsgefühlen in den Füßen

ST32 Futu

Lage: 6 cun über dem Kniescheibenrand, in der Vertiefung dicht neben dem Oberschenkelmuskel außen

Hilft bei Durchblutungsstörungen, Krämpfen, Verspannungen, Kältegefühlen, Schmerzen in den Beinen, rheumatischen Beschwerden, Kniebeschwerden, Kribbeln, Erregtheit, Kopfschwere, gynäkologischen Störungen aller Art, schmerzenden und schwachen Hüften

ST33 Yinshi

Lage: 3 cun über dem Kniescheibenrand, in der Vertiefung dicht neben dem Oberschenkelmuskel außen

Hilft bei Magenschmerzen, Knie- und Beinschmerzen, Kältegefühlen und Schmerzen im unteren Bauchraum, im unteren Rücken, in den Beinen, Blähungen, Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, Diabetes, kraftlosen Beinen und Füßen, schneller Erschöpfbarkeit, Gedunsenheit

ST34 Liangqiu

Lage: 2 cun über dem Kniescheibenrand, in der Vertiefung dicht neben dem Oberschenkelmuskel außen

Hilft bei Angstgefühlen, Verspannenheit, Knie- und Beinschmerzen, Übelkeit, Magenschmerzen und -krämpfen, Sodbrennen, Durchfall, kolikartigen Schmerzen, Kältegefühle der Füße, Schwellung und Schmerhaftigkeit der Brustdrüse, Brustdrüsenerkrankungen, Unfähigkeit, das Knie zu beugen, regt Stoffwechsel an (Fettleibigkeit)

ST35 Dubi

Lage: In deutlicher Vertiefung dicht unter und neben der Kniescheibe außen

Hilft bei Knieschmerzen, geringer Flexibilität, Unsicherheit, Ungeduld und Aggressionen, Unterschenkelbeschwerden, geschwürige Prozesse an Beinen und Füßen, Knieschmerzen, -entzündungen, -schwellungen, Unfähigkeit, Beine zu beugen und zu strecken

ST36 Zusanli

Lage: Handteller auf die Kniescheibe legen, an der Mittelfingerspitze außen neben Schienbein

Hilft bei Müdigkeit, Mattigkeit, Kräfteverfall, Knieschmerzen, Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden aller Art, niedrigem oder hohem Blutdruck, Arteriosklerose, Kopfschmerzen, Herzschmerzen, Muskelschwäche, Durchblutungs- und Sensibilitätsstörungen der Beine, Sorgen, Minderwertigkeitsgefühlen, Ängsten, Schüchternheit, Reizbarkeit, Sprunghaftigkeit, bei allen Arten von Feuchtigkeit und energetischer Schwäche, Völlegefühl, Magenschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Gedunsenheit, Lähmungsscheinungen, Benommenheit, Hautrötungen, Unruhe

ST37 Sliangjuxu

Lage: 3 cun unter M36, 1 Querfinger neben der Schienbeinkante

Hilft bei Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Schmerzen im Darmbereich, Durchfall, Verstopfung, Blinddarmentzündung, Sensibilitätsstörungen, Taubheitsgefühlen, Ödemen, Schwellungen, rheumatischen Knie- und Fußbeschwerden, Gelenkschmerzen

ST38 Tiaokou

Lage: 5 cun unter ST36, 1 Querfinger neben der Schienbeinkante

Hilft bei Knie- und Fußgelenksbeschwerden, Wadenkrämpfen, Sensibilitätsstörungen, der Beine, bei Schulter- und Armbeschwerden ein wichtiger Fernpunkt, Hüft- und Rückenschmerzen

ST39 Xiajuxu

Lage: 6 cun unter ST36, 1 Querfinger neben der Schienbeinkante

Hilft bei rheumatischen Beschwerden, Muskelbeschwerden, Sensibilitätsstörungen, Verdauungsbeschwerden, Durchfall, trockener und glanzloser Haut, Bauchschmerzen, Brustdrüsenentzündung, Schmerzen im unteren Rücken, Müdigkeit, Ergrauen, spontanem Schwitzen, ständigem Frieren, Fußschmerzen

ST40 Fenglong

Lage: 5 cun unter M36, 1 cun neben ST36

Hilft bei Kopfschmerzen, Unruhe, Schlaflosigkeit, ständigem Denken, Atemwegsbeschwerden, depressiven Verstimmungen, Halsschmerzen, Asthma, Husten, Schluckauf, Verstopfung, Magen-, Darmerkrankungen, Benommenheit, Schwindel, kalten Händen und Füßen, Aufstoßen, Knie- und Hüftgelenkbeschwerden, Halsengefühl, Stimmverlust, Schluckauf, Schilddrüsenunterfunktion; wichtiger Fernpunkt für Lungenerkrankungen

ST41 Jiexi

Lage: Mitte Fußbeugefalte oben, in deutlicher Vertiefung bei nach oben gezogenen Zehen

Hilft bei Kopfschmerzen, Schwindel, Gesichts- und Augenrötungen, Gedunsenheit, Missmut, Unruhe, Weinerlichkeit, depressiven Verstimmungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Bauchspannungen, Schuldgefühlen, Wut, Sodbrennen, Magenbeschwerden, Gelenkbeschwerden, -schwellungen und -schmerzen, Muskelkrämpfe, heißem Kopf und kalten Füßen, grauem Star

ST42 Chongyang

Lage: 2 Querfinger unter ST41, neben und vor dem höchsten Fußrückenpunkt

Hilft bei Magenbeschwerden, Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bauchspannungen, Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen, Nervenstörungen, Unruhe, Übererregbarkeit, Fußschwäche, Schmerzen in den Füßen, Sensibilitätsstörungen in Beinen und Füßen, plötzlich heftigen Schmerzen, Krämpfe, Lähmungen, Gesichtsschwellungen, Wechsel von Hitze und Kälte, Gedunsenheit, kalten Armen und Beinen, Wetterföhligkeit

ST43 Xiangu

Lage: In der Rinne zwischen 2. und 3. Zeh in einer Vertiefung

Hilft bei Kopf- und Bauchschmerzen, kalten Füßen, nervösen Verspannungen, Schlaflosigkeit, Zahnschmerzen, Blähungen, Fußbeschwerden, Wasseransammlungen an verschiedenen Körperstellen, fieberhaften Erkrankungen, wenig Schweiß

ST44 Neiting

Lage: In der Schwimmhaut zwischen 2. und 3. Zeh

Hilft bei Zahn- Kopf- Bauchschmerzen, Durchfall, kalten Füßen, nervösen Verspannungen, Schlaflosigkeit, Schlafstörungen, starkem Durst, wichtiger Punkt bei Zahn- und Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Sodbrennen, unruhigem Schlaf, Kältegefühlen, Nasenbluten, Schreckhaftigkeit, Gesichtsnervlähmung, Kiefersperre, Mandelentzündung

ST45 Lidui

Lage: 0,1 cun neben dem äußeren Nagelwinkel des 2. Zehs

Hilft bei akuten Beschwerden wie verstopfter Nase, Sodbrennen, Magenbeschwerden, Übelkeit, Kopfschmerzen, starker Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Angstzuständen, Schreckhaftigkeit, Übererregung, Zahnschmerzen, Halsenge, Verstopfung, Durchfall, hervorragender Katerpunkt, Kiefersperre, Nasenbluten, hysterischem Verhalten

GALLENBLASEN-MERIDIAN GB

GB1 Tongziliao

Lage: 0,5 cun neben Augenknochenrand über dem Jochbein in einer Delle

Hilft bei Sehfehlern, Kurz- und Weitsichtigkeit, Nachtblindheit, grünem, grauem Star, Bindegauztzündung, Schläfenkopfschmerz, Migräne, Schleier vor den Augen

GB2 Tinghui

Lage: Mund leicht öffnen, Ohrknorpel vorn Mitte, untere Grenze

Hellt Stimmung auf, bei depressiven Verstimmungen, hilft bei Ohrenbeschwerden aller Art, Zahnschmerzen, Krämpfen, Gesichtsnervlähmung, Trigeminus-Nervenschmerzen

GB3 Shangguan

Lage: Am oberen Rand des Jochbeins, in deutlich tastbarer Vertiefung

Hilft bei Schwindel, Schläfenkopfschmerz, müden Augen, Frösteln, übermäßiger Regelblutung, Zahnschmerzen, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Taubheit, verfeinert Gehör, entspannt Gehirn, stärkt Sehkraft, bei Sehstörungen, halbseitigen Kopfschmerzen, Gesichtsnervlähmung, Epilepsie.

GB4 Hanyan

Lage: 1 cun schräg unter ST8, Daumenwinkel unter Ohr anlegen, Mittelfingerspitze neben dem Haaransatz

Hilft bei Zahnschmerzen, Sehschwäche, Halbseitenkopfschmerz, Ohrensausen, Zuckungen, Zittern

GB5 Xuanlu

Lage: 1 Finger unter GB4, 0,5 cun hinter der natürlichen Haaransatzlinie (Richtung GB6)

Hilft bei Schnupfen, Halbseitenkopfschmerz, Migräne, Zahn-, Kieferschmerzen, Augenschmerzen, geröteten Augenwinkeln, Fehlsichtigkeit

GB6 Xuanli

Lage: 1 Finger unter GB5, 0,5 cun hinter der natürlichen Haaransatzlinie (Richtung GB7)

Hilft bei einseitigen Kopfschmerzen, Erkältung, Grippe, Zahnschmerzen, Aufstoßen, Übelkeit, Fieber, gerötetem, geschwollenem Gesicht, geröteten Augenwinkeln, Zittern, Zucken

GB7 Qubin

Lage: 1 Fingerbreit vor und über dem Ohr, in einer Vertiefung (Richtung GB8)

Hilft bei Schläfenkopfschmerz, Halbseitenkopfschmerz, Zahn-, Kieferschmerzen, Sehstörungen, Übelkeit, Erbrechen

GB8 Shuaigu

Lage: 2 Querfinger über der Ohrspitze (Richtung GB9)

Hilft bei Schläfenkopfschmerz, Augenbeschwerden, Migräne, Ohrensausen, Schwindel, Benommenheit, Magen-, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen, schwerem Kopf

GB9 Tianchong

Lage: 0,5 cun seitlich neben GB8, etwas darüber (Richtung GB10)

Hilft bei Scheitel- und Schläfenkopfschmerz, Depression, Verzweiflung, Schreckhaftigkeit, Sprechstörungen, „Feuer“ geht aus dem Kopf heraus, der Kopf wird leicht, bei Krämpfen, epilepsieartiger Symptomatik, Zahnfleischschwellung

GB10 Fubai

Lage: In Höhe der Ohrspitze auf geschwungener Linie zwischen GB9 und GB11(Richtung GB11)
Hilft bei Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, schwerem Kopf, Augenleiden, Ohrensausen, Halsschwellung, Schilddrüsenvergrößerung, Schulter-, Rücken- und Brustschmerzen, Halsenge, Atembeklemmung

GB11 Touqiaoyin

Lage: Hinter dem Ohrrand Mitte in einer Vertiefung (Richtung GB12)
Hilft bei Schlaflosigkeit, Kopf- und Nacken-, Flankenschmerzen, Halsenge, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Taubheit, Augenschmerzen, Beinkrämpfen, Armkrämpfe, Hitze von Händen und Füßen, Hals- und Wangenschwellungen, Blutungen im Mund, bitterem Mundgeschmack, Mumps

GB12 Wangu

Lage: 1 Daumenbreit seitlich des Ohrläppchens, Delle, Muskel unter Kopfrand (Richtung schräg abwärts)
Hilft bei Schlaflosigkeit, Kopf- und Nackenschmerzen, Migräne, Gedunsenheit, Halsenge, Halsschwellung, steifem Nacken, Schluckstörungen, Zahnschmerzen, Kiefersperre, Halbseitenlähmung, epilepsieartigen Anfällen, rötlichem dunklem Urin

GB13 Benshen

Lage: 0,5 cun innerhalb der Haarlinie, Senkrechte durch äußeren Augenwinkel nach oben (Richtung GB14)
Hilft bei Drehschwindel, Nackenverspannungen, Krämpfe, Verzweiflung, Missmut, depressiven Verstimmungen, beruhigt Geist, nährt Essenz, stärkt Sehkraft, außerdem bei Speichelblut, Epilepsie, Halbseitenlähmung

GB14 Yangbai

Lage: 1 cun über der Mitte der Augenbrauen, Mitte Pupille (Richtung Augenbraue)
Hilft bei Stirnkopfschmerz, Kopfschmerz, verstopfter Nase, müden, schmerzenden Augen, Migräne, Augenschmerzen, Sehstörungen, Kurzsichtigkeit, Nachtblindheit, zuckendem Augenlid, Muskelzucken, Übelkeit, Brechreiz, Frieren

GB15 Linqi

Lage: 0,5 cun innerhalb der Haarlinie (Richtung GB16)
Hilft bei Erkältung, verstopfter Nase, Migräne, Schwindel, Augentränen, verschwommenem Sehen, Krämpfe, Lähmungen, Ohnmacht, Hinterkopfschmerz, Schwerhörigkeit bis Taubheit

GB16 Muchuang

Lage: 1,5 cun über GB15 (Richtung GB17)
Hilft bei Kopfschmerzen, Drehschwindel, müden, geröteten Augen, Sehschwäche, Kurzsichtigkeit, Glaukom, verstopfter Nase, Unzufriedenheit, Missmut, Schlaflosigkeit, Stress, Überarbeitung, Depressionen, Zahnschmerzen, Schwerhörigkeit, gedunsem Gesicht

GB17 Zhengying

Lage: 1,5 cun über GB16 (Richtung GB18)
Hilft bei unklaren Zielen, Kopf- und Nackenschmerzen, geröteten Augen, Augenspannungen, Zahnschmerzen, Schwindel, Ohnmacht, Übelkeit, Erbrechen,

GB18 Chengling

Lage: 1,5 cun über GB17 (Richtung GB19)
Hilft bei Migräne, Schnupfen, Nasenbluten, Kopfschmerzen, geröteten Augen, Augenschmerzen, Anspannung, Schlaflosigkeit, Nase voll, verstopfter Nase, Husten, Schwindel, Ohnmacht, Fieber

GB19 Naokong

Lage: 1,5 cun über GB20 (Richtung GB20)

Hilft bei Nasenbluten, Kopf- und Nackenschmerzen, Überaktivität, Stress, ständigem Denken, nicht zur Ruhe kommen können, Schlauflosigkeit, Auszehrung, erhöhten Temperaturen, Erkältung, Grippe, keuchender Atem, Ohrensausen

GB20 Fengchi

Lage: Neben GB12 unter Schädelrand seitlich, 2 cun neben dem Ohrläppchen (Richtung Hypophyse)
Hilft bei Erkältung, Schnupfen, verstopfter Nase, Kopfschmerzen (Stirn, Schläfenbereich, Hinterkopf), Migräne, Schwindel, Nackenschmerzen, Halsschwellung, steifem Nacken, Stirnhöhlenentzündung, Nasenbluten, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Augenspannungen, -erkrankungen, Sehstörungen, Kurzsichtigkeit, Bindegautenzündung, Krämpfen, Fieber, Schweißlosigkeit, Halbseitenlähmung, Rücken- und Lendenschmerzen, Ohnmacht, Schilddrüsenvergrößerung, Schlafstörungen, senkt hohen, hebt niederen Blutdruck

GB21 Jianjing

Lage: 1 cun über UE15, in der Mitte des Schulterbereiches oben, in einer Vertiefung (leicht schräg nach hinten)
Hilft bei Erkältungsneigung, Frösteln, Kopf-, Nacken, Schulter-, Rücken- und Armschmerzen, Schmerzen bei Kopfdrehung, bei Regelstörungen, Schwangerschaftsbeschwerden, Bluthochdruck, Schilddrüsenüberfunktion, bei Schwindel, Krämpfen, Sprechstörungen, Geschwüren, Lymphknotenschwellungen, Entzündungen, Brustdrüseneinzündung, Uterusblutungen, starkem Achselschweiß

GB22 Yuanye

Lage: 3 cun (4 Finger) unter der Achselhöhle (Verlauf des Zwischenraums)

Leitet die Energie zur Flanke, bei Frauen gutes Gefühl im Brustbereich, stärkt die Lungen, kräftigt Arme, hilft bei Fieber, Schüttelfrost, Brustspannung, Spannungsgefühle unter dem Rippenbogen, Achselhöhlenschwellung

GB23 Zhejin

Lage: 1 cun vor GB23, im gleichen Zwischenraum (schräg nach außen)

Hilft bei Beklemmungsgefühlen, Sorgen und Seufzen, Depressionen, Weinerlichkeit, Übelkeit, Brechreiz, saurem Mundgeschmack

GB24 Riyu

Lage: Von der Brustwarze nach unten, 7. Rippenzwischenraum (Verlauf des Zwischenraums)

Hilft bei Schmerzen unter dem Rippenbogen, Flankenschmerzen, Leber-, Gallenproblemen, Gallensteinen, Fettunverträglichkeit, Übelkeit, Erbrechen, Schluckauf, depressiver Stimmungslage, häufigem Seufzen, mühsamem Atmen, aufgetriebenem Bauch, Lähmungsneigung, Gelbsucht, schwemmt abgelagerte Giftstoffe aus dem Gewebe

GB25 Jingmen

Lage: Seitlich am unteren Rand der 12. Rippe (senkrecht)

Hilft bei Bauchschmerzen, Bauchgeräuschen, Durchfall, Schmerzen im unteren Rücken, Hüftgelenk, in Lenden und Beinen, Brustspannungen, Probleme beim Wasserlassen, spärlich, gedunsem Gesicht

GB26 Daimai

Lage: Gürtelgefäß, wie Gürtel, seitlich vom Bauchnabel, zwischen Endpunkten der 11. u. 12. Rippe

Hilft bei Schmerzen im unteren Rücken, im Unterbauch, in den Flanken und Lenden, Ischialgien, Regelschmerzen, Krämpfen, Impotenz, Frigidität, Völlegefühl, Reizblase, Blasenentzündung, Verstopfung, Durchfall, Schmerzen bei Stuhlgang, unregelmäßigem Zyklus, reguliert Gürtelgefäß (Leber, Gallenblase), bei gespanntem Bauch, Lähmungen, Ausfluss

GB27 Wushu

Lage: In einer Vertiefung knapp innerhalb des vorderen oberen Darmbeinstachels

Hilft bei Regelstörungen, Bauch-, Lenden-, Rückenschmerzen, Krämpfen, Muskelzuckungen, Impotenz, Orgasmusunfähigkeit, unbefriedigender Sexualität, Verstopfung, Ausfluss, Uterusblutungen

GB28 Weidao

Lage: 0,5 cun nach unten innerhalb Beckenrand

Zusätzlich bei Verstopfung, Bauch-, Lenden-, Beinschmerzen, vorbeugend gegen Gebärmutter-Vorfall, Gedunsenheit, Bauchwassersucht, Übelkeit, Brechreiz, Ausfluss

GB29 Juliao

Lage: Linie zwischen oberem Darmbeinstachel und Oberschenkelkopf in der Mitte, auf halbem Weg

Hilft bei Schmerzen im unteren Rücken, Verspannungen der Beinmuskulatur, Schmerzen im Unterbauch, lockt die Energie vom Rumpf zu den Beinen, rheumatischen Beschwerden, Krämpfen, Durchfall, Blasenentzündung

GB30 Huantiao

Lage: Oberschenkelknochenansatz und Steißbein auf einer Linie dazwischen, 1/3 vom Steißbein entfernt

Hilft bei Ischias, Kreuzschmerzen, Nerven- und Muskelverspannungen, Hüftgelenksproblemen, Rheuma, Halbseitenlähmung, Ischialgie, Energieblockade in den Leitbahnen, gedunsenen, geröteten, geschwollenen Armen und Beinen, Geschwürbildung, Röteln

GB31 Fengshi

Lage: Im Stehen, Hände hängenlassen, am hinteren Knochenrand (Femur)

Hilft bei Reithosenspeck, Antriebsschwäche, schwachen, müden, kraftlosen muskelschwachen Beinen, Wadenkrämpfen, Juckreiz, Kribbeln, Nervenverspannungen, Halbseitenlähmung, Kopfschmerzen, geschwollenen, geröteten Augen

GB32 Zhongdu

Lage: 2 cun unter GB31

Hilft bei Muskelschwäche, Verspannungen, Verkrampfungen und Schmerzen in Beinen, Füßen, Ischias-, Kreuz- und Knieschmerzen

GB33 Xiyangguan

Lage: 3 cun über Patella, seitlich des Femur, vor der Sehne

Hilft bei Muskelschwäche der Beine, Schwellungen und Schmerzen der Kniegelenke, Energiemangel, Niedergeschlagenheit, Übelkeit, Erbrechen, kann Orgasmusreflex auslösen

GB34 Yanglingquan

Lage: In einer Delle unter dem Wadenbeinkopf außen, seitlich zwischen den Knochen(gegenüber SP9)
Bringt Energie von Kopf und Bauch in Beine, Halbseitenkopfschmerz. Migräne, kräftigt Muskulatur, hilft bei Nervosität, Labilität, Schmerzen und Krämpfe im Kniegelenk, in den Oberschenkeln, Verspannungen in Schultern, Brust und Flanken, bei Erkrankungen der Gallenblase, Verdauungsstörungen, Übelkeit, Brechreiz, bitterem, fadem Mundgeschmack, Verstopfung, Völlegefühl, Durchfall, wichtig bei jeglicher Stagnation der Leber-Energie, bei gedunsenem Gesicht, Ischialgie, Bluthochdruck, Blasenentzündung, Halbseitenlähmung

GB35 Yangjiao

Lage+: 7 cun unter Patella, am Hinterrand des Tibia-Knochens

Hilft bei Angstzuständen, kalten Händen und Füßen, Beklemmungsgefühlen, Verschlossenheit, Druck, Spannungsgefühl in der Brust, Rötungen, Schwellungen, Gedunsenheit, Fußgeschwüren

GB36 Waiqiu

Lage: Neben GB35, 1 cun nach vorn

Hilft bei Wadenkrämpfen, Oberschenkelschmerzen, verspannter Muskulatur und Nackenschmerzen, Fieber, Schüttelfrost, Schmerzen der Haut, Hitzewallungen, Frieren, Brustschmerzen, Zucken, Zittern

GB37 Guangminj

Lage: 5 cun oberhalb des äußeren Knöchels, zwischen den Beinknochen

Hilft bei Schläfenkopfschmerz, Halbseitenkopfschmerz, Migräne, Augenbeschwerden, Nachtblindheit, Schleierbildung, grauem Star, Jucken, Stichen im Auge, Muskelschwäche und Krämpfen in Beinen und Füßen, Wadenkrämpfen, Zucken, Zittern, Fieber, Schüttelfrost, verminderter Hörfähigkeit, Gallenkoliken

GB38 Yangfu

Lage: 4 cun über dem Fußknöchel

Hilft bei Juckreiz, Reizbarkeit, Wutanfällen, Schläfenkopfschmerz, Halbseitenkopfschmerz, Halsenge, Bein- und Knieschmerzen, Flankenschmerzen, Gelenkschmerzen, Schwellung von Hals und Achselhöhle, Schilddrüsenvergrößerung, bitterem Mundgeschmack, Brustbeklemmungsgefühlen, Fernpunkt bei Migräne durch Leberfeuer, fahlem, schmutzigem Gesicht, schmerzenden Augenwinkel, Spannung oder Druck in Brust und unterm Rippenbogen

GB39 Xuanzhong

Lage: 3 cun über dem Knöchel, dicht vor dem Wadenbein

Energie, von Kopf, Nacken und Rumpf wird in die Beine gelenkt, hilft bei Schnupfen, verstopfter Nase, Kopf-Hals- und Nacken-Schulterschmerzen, oder -verspannungen, eingeschlafenen Beinen und Füßen, Kribbeln, Mundtrockenheit, Halsenge, Schmerzen in Knochen und Gelenken rheumatischer Natur, bei schlechter Laune, Spannungs- und Völlegefühl in Bauch und Brust, Appetitlosigkeit, Depressionsneigung, Durchfall, Verstopfung, Störungen beim Wasserlassen, Hämorrhoiden, Wechsel von Hitze und Kälte

GB40 Qiuxu

Lage: Dicht vor und unterhalb des Außenknöchels, in einer Vertiefung

Hilft bei Kopf- und Nackenschmerzen, Hüftschmerzen, Schwellungen im Sprunggelenk, im Fuß, unter den Achseln, der Lymphknoten, Wadenkrämpfen, ständigem Zögern, Entscheidungsschwäche, Beklemmungsgefühl, Fieber, Husten, Schüttelfrost, Druck auf der Brust, Schmerzen im Leitbahnverlauf, Gelbsucht, Blasenentzündung, Bindegewebsschwäche

GB41 Zulinqi

Lage: zwischen 4. und 5. mittleren Fußknochen oben, leicht schräg

Hilft bei umherwandernden Körperschmerzen, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Regelbeschwerden, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Schlaflosigkeit, Gelenkleiden und Rheumatismus, Hals-, Nacken-, Achselhöhlen-schwellungen, Völlegefühl, geröteten, schmerzhaften Augen, stützt Schwangerschaft, stützt Gürtelbahn (Leber, Milz), bei ausbleibender Milchsekretion, Brustdrüsenerntzündung, Brustgeschwüren, Bindegewebe-entzündung

GB42 Diwuhui

Lage: 0,5 cun vor GB41

Regt Verdauung an, hilft bei Nervosität, verkramptem Bauch, Schlaflosigkeit, Lendenschmerz, Schwellungen von Achselhöhle, Fußrücken, Brustdrüsen, Augenbeschwerden, Bindegewebe-entzündung, Juckreiz, Ohrensausen

GB43 Xiaxi

Lage: Beginn der Kleinzehfalte

Hilft bei umherwandernden Schmerzen, Völlegefühl, Unterbauchschmerzen, ausbleibender Regel, Backenzahn- und Kieferschmerzen, erhöhtem Augendruck, träger Verdauung, Druckgefühle, Stiche in Brust und Flanken, Fieber, Schüttelfrost, Halsschwellung, Drehschwindel, schmerzenden Fußrücken, Ohrensausen, Schwerhörigkeit.

GB44 Zuqiaoyin

Lage: Neben dem Nagelwinkel, 4. Zehe

Hilft bei Unruhe, Nervosität, Lampenfieber, Angst, Schmerzen oder Druck in Schläfen, Kopf, Augen, Ohren, Brustbereich, Flanken, Ellenbogen, Kniegelenken, bei Wadenkrämpfen, Atembeschwerden, Atembeklemmung, Halsenge, Schluckbeschwerden, Husten, Migräne, Augendruck, grauem Star, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Schwindel, heißen Händen und Füßen, trockenem Mund, Fieber, geschwollenen Füßen, Geschwüren an Fuß und Rumpf

DU-MERIDIAN

DU1 Chanqianq

Lage: Auf der Mitte zwischen Anus und der Spitze des Steißbeins
Hilft bei Hämorrhoiden, Durchfall, Stuhl-Inkontinenz

DU2 Yaoshu

Lage: Im Spalt des Kreuzbeines
Hilft bei Regelbeschwerden, Schmerzen und Versteifung des unteren Rückens, Hämorrhoiden, Muskelschwund an den Beinen, Epilepsie

DU3 Yaoyangguan

Lage: Zwischen dem 4. und dem 5. Lendenwirbel
Hilft bei Rückenschmerzen, Regelblutungen, Zyklus und sexuellen Störungen

DU4 Mingmen

Lage: Zwischen den Dornfortsätzen des 2. Und 3. Lendenwirbels
Hilft bei Rückenschmerzen, Migräne, Kopfschmerzen, Tinnitus, sexuellen Störungen, Urogenitalerkrankungen

DU5 Xuanshu

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des ersten Lendenwirbels
Hilft bei Schmerzen und Versteifung des unteren Rückens, Durchfall, Verdauungsbeschwerden, Magenverstimmung

DU6 Jizhong

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 11. Brustwirbels
Hilft bei Gelbsucht, Durchfall

DU7 Zhongshu

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 10. Brustwirbels
Hilft bei Rückenverspannung und -steifheit, Schmerzen im unteren Rückenbereich

DU8 Jingsuo

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 9. Brustwirbels
Hilft bei Magenschmerzen, versteiftem Rücken, Epilepsie

DU9 Zhiyang

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 9. Brustwirbels ungefähr auf Höhe der unteren Ecke des Schulterblattes
Hilft bei Erkältungsbeschwerden, Husten, Asthma, Gelbsucht, Brust- und Rückenschmerzen

DU10 Lingtai

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 6. Brustwirbels
Hilft bei Husten, Asthma, Furunkel, Rückenschmerzen, Nackenversteifung

DU11 Shendao

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 5. Brustwirbels
Hilft bei schlechtem Erinnerungsvermögen, Angstzuständen, starkem Herzklopfen, Schmerzen und Versteifung des Rückens, Husten, Herzschmerzen

DU12 Shenzhu

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 3. Brustwirbels

Hilft bei Husten, Asthma, Schmerzen und Versteifung des Rückens

DU13 Taodao

Lage: Unterhalb des Domfortsatzes des 1. Brustwirbels

Hilft bei Schmerzen im Halswirbelbereich, Schulter-Arm-Syndrom, Migräne, Kopfschmerzen im Hinterkopf

DU14 Dazhui

Lage: Unterhalb des Domfortsatzes des 7. Halswirbels

Hilft bei Migräne, Kopfschmerzen, Schmerzen im Halswirbelbereich, Asthma, Ekzeme, Immunstimulation , Epilepsie, Depression

DU15 Yamen

Lage: Zwischen dem ersten und dem zweiten Halswirbel

Hilft bei Schwerhörigkeit, Aphasie, Sprachstörung, Kopfschmerzen, Migräne, HWS-Syndrom, Tortikollis, psychiatrische Erkrankungen

Achtung: Gefährlicher Punkt!

DU16 Fengfu

Lage: Ungefähr 0,5 cun unterhalb des Knochenvorsprungs am Hinterkopf

Hilft bei Kopfschmerzen, Migräne, Schlaganfall, Halbseitiger Lähmung, psychiatrischen Erkrankungen

DU17 Naohu

Lage: 2,5 cun oberhalb des hinteren Haaransatzes, ungefähr 1,5 cun oberhalb von DU16

Hilft bei Epilepsie, Schwindelgefühl, Schmerzen und Versteifung des Rückens

DU18 Qiangjian

Lage: 4 cun oberhalb des hinteren Haaransatzes, ca. 1,5 cun über DU17

Hilft bei Kopfschmerzen, Nackenversteifung, schwindender Sehkraft

DU19 Houding

Lage: 5.5 cun oberhalb des hinteren Haaransatzes

Hilft bei Kopfschmerzen, Wahnsinn, Epilepsie, Höhenangst, Schwindelgefühl

DU20 Baihui

Lage: In der Verlängerung der Verbindungsleitung vom tiefsten zum höchsten Punkt der Ohrmuscheln auf der Medianlinie des Kopfes; 7 Cun oberhalb des hinteren Haaransatzes

Hilft bei Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörung, Depression, Angst, Entzugserscheinungen, Schlaganfall, Gedächtnisstörung

)DU21 Qianding

Lage: 1,5 cun vor DU20

Hilft bei Epilepsie, Schwindelgefühl, schwundende Sehkraft, Kopfschmerzen

DU22 Xinhui

Lage: 3 cun vor DU20

Hilft bei Kopfschmerzen, schwindender Sehkraft

DU23 Shangxing

Lage: 1 cun oberhalb des vorderen Haaransatzes

Hilft bei Kopfschmerzen, Augenschmerzen

DU24 Shenting

Lage: 0.5 cun unterhalb des vorderen Haaransatzes

Hilft bei Epilepsie, Angstzustände, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Höhenangst

DU25 Suliao

Lage: auf der Nasenspitze

Hilft bei Bewusstlosigkeit, verstopfter Nase, Nasenbluten

DU26 Renzhong

Lage: Zwischen mittlerem und oberem Drittel zwischen Nase und Oberlippe

Wichtigster Punkt bei Notfällen, epileptischen Anfällen, wirkt konzentrationssteigernd

REN-MERIDIAN RN

RN1 Huiyin (dieser Punkt ist auf der Akupunktur-Figur nicht markiert)

Lage: Zwischen dem Darmausgang und dem Hodensack (bei Männern), bzw. dem hinteren Ende der Labien (bei Frauen)

Hilft bei Entzündung der vaginalen Schleimhäute, Harnverhaltung, Hämorrhoiden, Pollution („feuchte Träume“), Einnässen, unregelmäßige Menstruation, Geistesstörung

RN2 Qugu

Lage: In der Mitte des oberen Endes des Schambeins

Hilft bei Harnverhaltung, Einnässen, Pollution („feuchte Träume“), Impotenz, unregelmäßige Menstruation, Menstruationsbeschwerden, Leistenbruch

RN3 Zongji

Lage: 1 Cun oberhalb der Schambeinfuge

Hilft bei Menstruationsbeschwerden, Zyklusstörungen, Inkontinenz, chronische Entzündungen im Becken, Einnässen, Impotenz

RN4 Guanyuan

Lage: 2 Cun oberhalb von RN2, 3 Cun unterhalb des Nabels

Hilft bei Menstruationsbeschwerden, Zyklusstörungen, Inkontinenz, chronische Entzündungen im Becken, Einnässen, Impotenz

RN5 Shimen

Lage: 2 cun unterhalb des Bauchnabels

Hilft bei Unterleibsschmerzen, Durchfall, Ödemen, Eingeweidebruch, Harnstau, Einnässen, ausbleibender Menstruation, Gebärmutterblutung

RN6 Qihai

Lage: 1,5 Cun unterhalb des Bauchnabels

Hilft bei Schwäche- und Erschöpfungszustände, Depression, chronischer Müdigkeit

RN7 Yinjiao

Lage: 1 cun unterhalb des Bauchnabels

Hilft bei Blähbauch, Ödemen, Eingeweidebruch, Harnstau, Einnässen, ausbleibender Menstruation, Gebärmutterblutung, Magenschmerzen im Bereich des Bauchnabels

RN8 Shenque

Lage: Bauchnabel

Achtung: Dieser Punkt ist für Akupunktur verboten!

RN9 Shuifen

Lage: 1 cun oberhalb des Bauchnabels

Hilft bei Magenknurren, Bauchwassersucht

RN10 Xiawan

Lage: 2 cun oberhalb des Bauchnabels

Hilft bei Bauchschmerzen, Unterleibsschmerzen, Magenknurren, Verdauungsstörungen, Erbrechen, Durchfall

RN11 Jianli

Lage: 3 cun oberhalb des Bauchnabels

Hilft bei Erbrechen, Blähbauch

RN12 Zhongwan

Lage: 4 cun oberhalb des Bauchnabels

Hilft bei Gastritis, Magengeschwür, Übelkeit, Erbrechen, Lebererkrankungen

RN13 Shangwan

Lage: 5 cun oberhalb des Bauchnabels

Hilft bei Bauchschmerzen, Blähbauch, Erbrechen, Epilepsie, Schlaflosigkeit, Übelkeit

RN14 Juque

Lage: 6 cun oberhalb des Bauchnabels

Hilft bei Oberbaucherkrankungen, Herzerkrankungen, Angina pectoris, psychischen Störungen wie Schlafstörungen und Erregungszustände

RN15 Jiuwei

Lage: 7 cun oberhalb des Bauchnabels

Hilft bei Schmerzen im Herzbereich und der Brust, Übelkeit, psychische Störungen, Epilepsie

RN16 Zhongting

Lage: Oberhalb des Bauchnabels auf Höhe des 5. Rippenzwischenraums

Hilft bei Dehnung und Fülle des Brustkorbes und des Rippenbereiches, Schluckauf, Übelkeit, Appetitlosigkeit

RN17 Shanzhong

Lage: Brustbeinmitte in Höhe des 4. Rippenzwischenraums

Hilft bei Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis; Erkrankungen der Thoraxwand

RN18 Yutang

Lage: Oberhalb des Bauchnabels auf Höhe des 3. Rippenzwischenraums

Hilft bei Brustschmerzen, Husten, Asthma, Erbrechen

RN19 Zigong

Lage: Oberhalb des Bauchnabels auf Höhe des 2. Rippenzwischenraums

Hilft bei Brustschmerzen, Husten, Asthma

RN20 Huagai

Lage: Oberhalb von RN19 auf Höhe des 1. Rippenzwischenraums

Hilft bei Dehnung und Fülle des Brustkorbes und des Rippenbereiches, Asthma, Husten

RN21 Xuanji

Lage: 1 cun unterhalb von RN22

Hilft bei Schmerzen in der Brust, Husten, Asthma

RN22 Tiantu

Lage: In der Drosselrinne (Kuhle zwischen Hals und Schlüsselbein)

Hilft bei Akutem Asthmaanfall, Schluckauf, Schluckstörung, Rachenkatarrh

RN23 Lianquan

Lage: Oberrand des Schildknorpels und Unterrand des Unterkiefers

Hilft bei Heiserkeit, Schluckstörungen, Sprachstörungen infolge eines Schlaganfalles, Stottern, überhöhter Speichelfluss, Rachenentzündung, Kehlkopfentzündung

RN24 Chengjiang

Lage: In der Mitte zwischen Kinn und Unterlippe

Hilft bei Zahnschmerzen, Unterdrückung des Würgereflexes

Kundenservice: DE : +49 (0)7631-360-350
CH: +41 (0)848-223-300 | FR: +33 (0)388-580-202
PEARL GmbH | PEARL-Straße 1–3 | D-79426 Buggingen
© REV4 / 27.07.2022 – EB/MB//JvdH/DG//SK

Modèle d'acupuncture



PE-8176-675 / PE-8177-675

TABLE DES MATIÈRES

Votre nouveau modèle d'acupuncture	6	LR13 Zhangmen	13
Contenu	6	LR14 Qimen Chimen	13
Variantes du produit.....	6		
Consignes préalables.....	6	Méridien du gros intestin - LI	13
Consignes de sécurité	6	LI1 Shangyang	13
Qu'est-ce qu'un cun ?	7	LI2 Erijan.....	13
Qu'est-ce que la moxibustion ?	7	LI3 Sanjian	13
Méridien du cœur - HT	8	LI4 Hegu.....	13
HT1 Jiquan.....	8	LI5 Yangxi.....	14
HT2 Qingling	8	LI6 Pianli	14
HT3 Shaohai	8	LI7 Wenliu	14
HT4 Lingdao.....	8	LI8 Xialian.....	14
HT5 Tongli	8	LI9 Shanglian.....	14
HT6 Ylnxi	8	LI10 Shousanli	14
HT7 Shenmen	9	LI11 Quchi	14
HT8 Shaofu	9	LI12 Zhouliao	14
HT9 Shaochong.....	9	LI13 Shouwuli	15
Méridien du poumon - LU	9	LI14 Binao.....	15
LU1 Zhongfu.....	9	LI15 Jianyu	15
LU2 Yunmen	9	LI16 Jugu	15
LU3 Tianfu	9	LI17 Tianding	15
LU4 Xiabai.....	10	LI18 Futu.....	15
LU5 Chize	10	LI19 Heliao	15
LU6 Kong Zui	10	LI20 Yingxiang	15
LU7 Lieque	10		
LU8 Jing Qu.....	10		
LU9 Taiyuan.....	10		
LU10 Yuji.....	10		
LU11 Shaoshang	11		
Méridien du foie- LR.....	11	Méridien de l'intestin grêle - SI	16
LR1 Dadon	11	SI1 Shaoze.....	16
LR2 Xingjian.....	11	SI2 Qiangu	16
LR3 Taichong	11	SI3 Houxi	16
LR4 Zhongfeng.....	11	SI4 Wangu.....	16
LR5 Ligou	12	SI5 Yanggu	16
LR6 Zhongdu	12	SI6 Yanglao.....	16
LR7 Xiguan	12	SI7 Zhizheng	17
LR8 Ququan	12	SI8 Xiaohai.....	17
LR9 Yinbao	12	SI9 Jianzhen	17
LR10 Zuwuli.....	12	SI10 Naoshu	17
LR11 Yinlian	12	SI11 Tianzong	17
LR12 Jimai	12	SI12 Bingfeng.....	17
		SI13 Quyuan	17
		SI14 Jianwaishu	17
		SI15 Jianzhongshu	18
		SI16 Tianchuang	18
		SI17 Tianrong	18
		SI18 Quanliao	18
		SI19 Tinggong	18
Méridien splénique - SP	18		
SP1 Yinbai	18		
SP2 Dadu.....	19		
SP3 Taibai.....	19		

SP4 Gongsun	19	BL31 Shangliao	26
SP5 Shangqiu	19	BL32 Ciliao	26
SP6 Sanyinjiao.....	19	BL33 Zhonliao	26
SP7 Lougu.....	19	BL34 Xialiao	26
SP8 Diji.....	20	BL35 Huiyang	27
SP9 Yinlingquan	20	BL36 Chengfu	27
SP10 Xuehai.....	20	BL37 Yinmen	27
SP11 Jimen.....	20	BL38 Fuxi.....	27
SP12 Chongmen	20	BL39 Weiyang	27
SP13 Fushe.....	20	BL40 Weizhong	27
SP14 Fujie.....	20	BL41 Fufen	27
SP15 Daheng	21	BL42 Pohu	28
SP16 Fuai	21	BL43 Gaohuangshu	28
SP17 Shidou	21	BL44 Shentang	28
SP18 Tianxi	21	BL45 Yixi	28
SP19 Xiongxiang	21	BL46 Geguan	28
SP20 Zhourong	21	BL47 Hunmen	28
SP21 Dabao	21	BL48 Yanggang	28
Méridien de la vessie - BL	22	BL49 Yishe	29
BL1 Jingming	22	BL50 Weicang	29
BL2 Cuanzhu	22	BL51 Huangmen	29
BL3 Meichong	22	BL52 Zhishi	29
BL4 Quacha	22	BL53 Baohuang	29
BL5 Wuchu	22	BL54 Zhibian	29
BL6 Chengguang	22	BL55 Heyang	29
BL7 Tongtian	22	BL56 Chengjin	30
BL8 Luoque	22	BL57 Chengshan	30
BL9 Yuzhen	23	BL58 Feiyang	30
BL10 Tianzhu	23	BL59 Fuyang	30
BL11 Dahzu	23	BL60 Kunlun	30
BL12 Fengmen	23	BL61 Pucan	30
BL13 Feishu	23	BL62 Shenmai (point cardinal Yangqiao)	31
BL14 Jueyinshu	23	BL63 Jinmen	31
BL15 Xinshu	23	BL64 Jinggu	31
BL16 Dushu	24	BL65 Hugu	31
BL17 Geshu	24	BL66 Zutonggu	31
BL18 Ganshu	24	BL67 Zhiyin	32
BL19 Danshu	24	Méridiens des reins - KI.....	32
BL20 Pishu	24	KI1 Yongquan	32
BL21 Weishu	25	KI2 Rangu	32
BL22 Sanjiaoshu	25	KI3 Taixi	32
BL23 Shénshu Shenshu	25	KI4 Dazhong	32
BL24 Qihaishu	25	KI5 Shuiquan	32
BL25 Dachangshu	25	KI6 Zhaolzai	33
BL26 Guanyuanshu	25	KI7 Fuliu	33
BL27 Xiachangshu	26	KI8 Jiaoxin	33
BL28 Pungguangshu	26	KI9 Zhubin	33
BL29 Zhonglushu	26	KI10 Yingu	33
BL30 Baihuanshu	26	KI11 Henggu	33

KI12 Dahe.....	33	SJ22 Erheliao.....	40
KI13 Qixue.....	33	SJ23 Sizhukong.....	40
KI14 Siman	34	Méridien de l'estomac - ST.....	41
KI15 Zhongzhu.....	34	ST1 Chengqi	41
KI16 Huangshu.....	34	ST2 Sibai.....	41
KI17 Shangqu.....	34	ST3 Juliao.....	41
KI18 Shiguan.....	34	ST4 Dicang.....	41
KI19 Yindu.....	34	ST5 Daying	41
KI20 Futonggu	34	ST6 Jiache	41
KI21 Youmen.....	35	ST7 Xiaguan.....	41
KI22 Bulang	35	ST8 Touwei.....	41
KI23 Shenfeng.....	35	ST9 Renying.....	42
KI24 Lingxu.....	35	ST10 Shuitu	42
KI25 Shengcang	35	ST11 Qishe	42
KI26 Yuzhong	35	ST12 Quenpen	42
KI27 Shufu	36	ST13 Qihu.....	42
Méridien du péricarde - PC.....	36	ST14 Kufang	42
PC1 Tianchi.....	36	ST15 Wuyi	42
PC2 Tianguan	36	ST16 Yingchuang	42
PC3 Quze	36	ST17 Ruzhong	43
PC4 Ximen	36	ST18 Rugen	43
PC5 Jianshi	37	ST19 Burong.....	43
PC6 Neiguan	37	ST20 Chengman	43
PC7 Daling	37	ST21 Liangmen	43
PC8 Laogong	37	ST22 Guanmen	43
PC9 Zhongchong	37	ST23 Taiyi	43
Méridien triple réchauffeur - SJ	38	ST24 Huaroumen	43
SJ1 Guanchong.....	38	ST25 Tianshu	43
SJ2 Yenmem	38	ST26 Wailing	44
SJ3 Zhongzhu (point Shu, point de tonification)	38	ST27 Daju	44
SJ4 Yangchi	38	ST28 Shuidao	44
SJ5 Waiguan	38	ST29 Guilai	44
SJ6 Zhigou	38	ST30 Qichong	44
SJ7 Huizhong.....	38	ST31 Biguan	44
SJ8 Sanyangluo	38	ST32 Futu	44
SJ9 Sidu	39	ST33 Yinshi	44
SJ10 Tianjing	39	ST34 Liangqiu	45
SJ11 Qinglenyuan.....	39	ST35 Dubi	45
SJ12 Xiaoluo	39	ST36 Zusani	45
SJ13 Naohui	39	ST37 Shangjuxu	45
SJ14 Jianliao	39	ST38 Tiaokou	45
SJ15 Tianliao	39	ST39 Xiajuxu	45
SJ16 Tianyou	40	ST40 Fenglong	45
SJ17 Yifeng	40	ST41 Jiexi	46
SJ18 Qimai	40	ST42 Chongyang	46
SJ19 Luxi	40	ST43 Xiangu	46
SJ20 Jiaosun	40	ST44 Neiting	46
SJ21 Ermén	40	ST45 Lidui	46

Méridien de la vésicule biliaire - GB	47
GB1 Tongziliao	47
GB2 Tinghui	47
GB3 Shangguan.....	47
GB4 Hanyan	47
GB5 Xuanlu	47
GB6 Xuanli	47
GB7 Qubin	47
GB8 Shuaigu	47
GB9 Tianchong	47
GB11 Touqiaoyin.....	48
GB12 Wangu	48
GB13 Benshen	48
GB14 Yangpai	48
GB15 Toulinqi	48
GB16 Muchuang	48
GB17 Zhengying	48
GB18 Chengling.....	49
GB19 Naokong	49
GB20 Fengchi	49
GB21 jianjing.....	49
GB22 Yuanye	49
GB23 Zhejin	49
GB24 Riyue	49
GB25 Jingmen	50
GB26 Daimai	50
GB27 Wushu	50
GB28 Weidao	50
GB29 Juliao	50
GB30 Huantiao	50
GB31 Fengshi	50
GB32 Zongdu	50
GB33 Xiyangguan	51
GB34 Yanglingquan	51
GB35 Yangjiao	51
GB36 Waiqiu	51
GB37 Guangming	51
GB38 Yangfu	51
GB39 Xuanzhong	51
GB40 Qiuxi Chiuhsu	52
GB41 Zulinqi	52
GB42 Diwuhui	52
GB43 Xiaxi	52
GB44 Zuqiaoyin	52
Méridien - DU	53
DU1 Changqiang	53
DU2 Yaoshu	53
DU3 Yaoyangguan	53
DU4 Mingmen	53

DU5 Xuanshu	53
DU6 Jizhong	53
DU7 Zhongshu	53
DU8 Jingsuo	53
DU9 Zhiyang	53
DU10 Lingtai	53
DU11 Shendao	53
DU12 Shenzhu	54
DU13 Taodao	54
DU14 Dazhui	54
DU15 Yamen	54
DU16 Fengfu	54
DU17 Naohu	54
DU18 Qiangjian	54
DU19 Houding	54
DU20 Baihui	54
DU21 Qianding	54
DU22 Xinhui	54
DU23 Shangxing	55
DU24 Shenting	55
DU25 Suliao	55
DU26 Renzhong	55
Méridien Ren - RN	55
RN1 Huiyin (non marqué)	55
RN2 Qugu	55
RN3 Zhongji	55
RN4 Guanyuan	55
RN5 Shimen	55
RN6 Qihai	55
RN7 Yinjiao	56
RN8 Shenque	56
RN9 Shuifen	56
RN10 Xiawan	56
RN11 Jianli	56
RN12 Zhongwan	56
RN13 Shangwan	56
RN14 Juque	56
RN15 Jiuwei	56
RN16 Zhongting	56
RN17 Danzhong	56
RN18 Yutang	57
RN19 Zigong	57
RN20 Huagai	57
RN21 Xuanji	57
RN22 Tiantu	57
RN23 Lianquan	57
RN24 Chengjiang	57

VOTRE NOUVEAU MODÈLE D'ACUPUNCTURE

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi ce modèle d'acupuncture. Ce modèle d'acupuncture permet de localiser les méridiens et les points d'acupuncture essentiels.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Modèle d'acupuncture
- Mode d'emploi

Variantes du produit

- PE8176 : Modèle d'acupuncture homme
- PE8177 : Modèle d'acupuncture femme

CONSIGNES PRÉALABLES

Consignes de sécurité



ATTENTION !

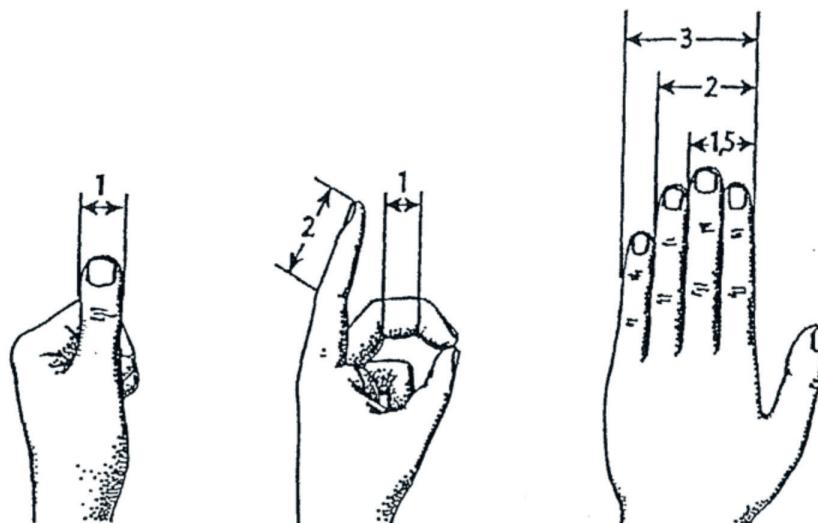
L'acupuncture ne doit être pratiquée que par du personnel qualifié et formé. Ne tentez en aucun cas de pratiquer l'acupuncture sur vous-même.

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez précieusement ce mode d'emploi afin de pouvoir le consulter en cas de besoin. Le cas échéant, transmettez-le avec le produit à l'utilisateur suivant.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Respectez les consignes de sécurité pendant l'utilisation.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention : risque de blessures !
- Toute modification ou réparation de l'appareil ou de ses accessoires doit être effectuée exclusivement par le fabricant ou par un spécialiste dûment autorisé.
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez le produit ni à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez l'appareil ni dans l'eau ni dans un autre liquide.
- Conservez le produit hors de la portée et de la vue des enfants.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

QU'EST-CE QU'UN CUN ?

Le cun est une unité de mesure traditionnelle chinoise utilisée pour trouver l'emplacement précis ou planter l'aiguille. Il est à noter que le cun est une unité de mesure relative et changeante pour chaque homme. Un cun est la largeur du pouce au niveau de l'articulation. La largeur de l'index et du majeur représente 1,5 cun, la largeur des quatre doigts est de 3 cun.

La position des points d'acupuncture et des méridiens de ce manuel seront décrits avec cette unité de mesure



Veuillez lire la partie suivant concernant l'emplacement et les effets de chaque point d'acupuncture et des principaux méridiens.

QU'EST-CE QUE LA MOXIBUSTION ?

Pour quelques points d'acupuncture, il vous est également indiqué, que la moxibustion est possible. La moxibustion est une forme de traitement issue de la médecine alternative d'Extrême-Orient. De petites quantités d'herbes médicinales sont brûlées au-dessus du point d'acupuncture, de manière à stimuler les points d'acupuncture du système méridien. Cela doit permettre aux énergies corporelles bloquées de circuler à nouveau.

MÉRIDIEN DU CŒUR - HT

HT1 Jiquan

Emplacement : Point le plus profond de l'aisselle (éviter l'artère et la branche principale du nerf)
Action contre les problèmes de respiration, de bras froids, de douleurs ou de pressions dans la poitrine, le cœur, les flancs, les bras, de transpiration excessive, d'incapacité à respirer, de tristesse, de dépression, d'asthme, de nausées, d'éruptions, de gorge sèche et de jaunisse

HT2 Qingling

Emplacement : intérieur du bras, 3 cun avant le pli du coude, entre le biceps et le muscle triceps
Action contre la sensation d'oppression, le manque de souffle, les maux de tête, les douleurs au niveau du torse, des bras, des épaules et des côtes, les frissons de fièvre et la jaunisse

HT3 Shaohai

Emplacement : Fléchir le bras, entre l'extrémité du pli de flexion du coude et l'épicondyle, dans le creux
Action en cas d'agitation, de nervosité, d'oubli, de troubles du sommeil, de manque de motivation, d'états dépressifs, de crises névrotiques, de douleurs cardiaques, de manque d'irrigation du cœur, de fatigue, de stress, de vertiges, de pression dans le ventre, de douleurs au coude, de tennis elbow, de mains froides, tremblantes, raides, de bras raides ou engourdis, de crampes, de nuque raide, de maux de tête, de douleurs dentaires, de nausées, de hoquet, d'hypertrophie de la thyroïde, de douleurs nerveuses, de ganglions lymphatiques enflammés et gonflés, d'inflammation des os, de peur des examens et de lassitude

HT4 Lingdao

Emplacement : 2 largeurs de doigts avant le pli interne du poignet, au-dessus du tendon inférieur palpable
Action en cas de nervosité, d'inhibition de l'élocution, d'angoisses, de dépression, de sommeil agité, de douleurs cardiaques, de troubles cardiaques, d'angine de poitrine, de douleurs thoraciques aiguës, de nausées, de crampes dans l'articulation du coude ; d'agitation

HT5 Tongli

Emplacement : 1 cun avant le pli interne du poignet, au-dessus du tendon inférieur palpable
Action en cas de manque d'énergie, de mains froides, de manque de joie, de mauvaise humeur, de nervosité, de peur des examens, de trac, de palpitations, de fermeture sur soi-même, d'inhibition, d'irritabilité, de changement d'humeur, d'enrouement, de voix rauque, de maux de gorge, de gorge serrée, de maux de tête, de troubles de l'élocution, d'équilibrage en cas d'hypotension et d'hypertension, de vertiges rotatoires, de fièvre, d'oppression respiratoire, d'essoufflement, de douleurs dans la main, le poignet, le coude, de surmenage des tendons, de rougeurs de la peau, de mictions involontaires et de douleurs oculaires

HT6 YInxi

Emplacement : 0,5 largeur de pouce avant le pli interne du poignet, au-dessus du tendon inférieur palpable
Action en cas d'excitation, de nervosité, de mains froides et moites, de douleurs aux poignets, d'anxiété, de sursauts, de gorge serrée, de troubles cardiaques, de palpitations, de sensation d'oppression ou de tension dans la poitrine, de sueurs nocturnes, de vertiges, de fièvre de l'après-midi, de saignements de nez et de sensation de froid

HT7 Shenmen

Emplacement : Dans le pli interne du poignet, au-dessus du tendon inférieur palpable
 Action en cas d'agitation, de nervosité, de stress, d'hyperexcitabilité, de faiblesse nerveuse, de besoin constant de faire quelque chose, d'irritabilité, de manie, ainsi qu'en cas de dépression, d'anxiété, d'apathie, d'absences, d'effroi, de peur des examens, d'addiction, de grands changements d'humeur, de troubles du sommeil, d'insomnie, de mains chaudes ou froides, de palpitations, de douleurs, de névroses cardiaques, d'essoufflement, de troubles de la mémoire, d'épilepsie, de crises de rire non motivées et de douleurs au poignet

HT8 Shaofu

Emplacement : Entre 4ème et 5ème métacarpien, sous l'extrémité de l'auriculaire lorsque le poing est serré
 Action en cas de sérieux excessif, d'absence de joie, d'absence de rire, d'humeur dépressive, de gémissements et de douleurs, de soupirs, d'angoisse, de mains froides, de troubles de la circulation sanguine des mains, mais aussi en cas de mains chaudes dans la paumes des mains, de troubles rhumatismaux des articulations, de douleurs dans la poitrine et le haut du bras, de tension des aisselles, de palpitations cardiaques, de vertiges, de mauvaise haleine, de rétention urinaire et de mictions involontaires

HT9 Shaochong

Emplacement : 1 mm à côté de l'ongle du petit doigt, en interne et externe, à plat ou contre le trajet du méridien, éventuellement hémorragique
 Action en cas de maladies aiguës du cœur et de la circulation sanguine comme l'insolation, le trouble de la conscience, les sensations d'oppression, les fortes variations d'humeur, la fièvre avec agitation, les sensations de tension dans la gorge et dans le corps, les nausées, la soif ou les mucosités pulmonaires
 Rétablit la conscience, point de premier secours en cas d'attaque cérébrale, de tendance à l'évanouissement, de collapsus, de choc, de vertiges ou de douleurs thoraciques et cardiaques, appuyer avec l'ongle en cas d'urgence

MÉRIDIEN DU POUMON - LU

LU1 Zhongfu

Emplacement : 1 largeur de pouce sous la clavicule, dans le creux avant le muscle du bras, vers le haut et l'extérieur
 Action en cas de problèmes de respiration, d'essoufflement, de troubles respiratoires, de bronchite, de toux, d'asthme, de dépressions (chagrin, inquiétude, tristesse, désespoir), de hoquet, de douleurs aux épaules, de sueurs nocturnes, de troubles cutanés, de ventre et membres gonflés, de nausées et d'envie de vomir
 Attention ! Point dangereux ! Pneumothorax possible. Aiguille vers le côté d'environ 1 cm.

LU2 Yunmen

Emplacement : Directement sous la clavicule, dans le creux avant le muscle du bras, comme LU1
 Action en cas de respiration superficielle, de douleurs aux épaules, de toux, de dépression, de ballonnement, d'asthme et de troubles respiratoires

LU3 Tianfu

Emplacement : 3 cun (4 doigts) sous le pli antérieur de l'aisselle, entre le muscle et l'os du bras
 Action en cas de respiration superficielle, de fatigue, d'insomnie, d'oubli, de dépression, de troubles respiratoires, de forte toux, de mucosités pulmonaires, de douleurs rhumatismales à l'épaule, de douleurs au bras, d'asthme, de hoquet, de blocage de la respiration et de saignements de nez

LU4 Xiabai

Emplacement : 1 cun sous LU3

Action en cas de difficultés respiratoires, de hoquet, de douleurs à la poitrine, au bras, de toux, d'asthme, d'essoufflement et de douleurs derrière le sternum

LU5 Chize

Emplacement : Dans le pli de flexion du coude, sous le tendon du biceps

Action en cas de rhume, de toux avec mucosités, d'éternuements, de douleurs aux épaules, d'inflammations osseuses, de gonflements des genoux, de maladies de la peau, d'acné, d'oppression, de pleurnicheuse, de bâillements, de difficultés respiratoires, d'essoufflement, de respiration sifflante, d'asthme, de bronchite, d'air dans le ventre, de ballonnements, de faiblesse de la vessie, de besoin fréquent d'uriner et de fièvre périodique

LU6 Kong Zui

Emplacement : Avant-bras intérieur, 5 cun avant le pli du coude, 7 cun au-dessus du pli du poignet, dans le creux du muscle

Action en cas de douleurs au coude et à l'avant-bras, de quintes de toux, de difficultés respiratoires, de sensations de chaos, de fièvre, de perte de voix, de maux de gorge et d'hémorroïdes

LU7 Lieque

Emplacement : Croiser les deux pouces, poser le bout de l'index sur le bras, il pointe vers LU7

Action en cas de raideur de la nuque, de douleurs aux épaules, de tendinite, d'agitation, de nervosité, de difficultés relationnelles, d'insensibilité, de maladies pulmonaires, de toux, de difficultés respiratoires, de bronchite, d'asthme, de sinusite, de migraines, de maux de tête, de douleurs dentaires, de douleurs derrière le sternum, d'états de faiblesse, de maladies de la peau, de visage boursouflé, de bras et jambes boursouflés, d'œdèmes, d'impuissance, de frigidité, de diarrhée, de rétention urinaire, de bourdonnements d'oreilles, d'herpès labial et de zona

LU8 Jing Qu

Emplacement : 1 cun avant le pli du poignet, dans le creux, 1 doigt transversal sous LU7, juste au-dessus du tendon, à plat

Action en cas de faiblesse vocale, d'inflammation de la gorge et du pharynx, de toux, d'asthme, de lésions dues au froid, de fièvre sans transpiration et de douleurs au poignet

LU9 Taiyuan

Emplacement : Dans le pli du poignet, avant le pouce, dans le creux le plus élevé

Action en cas de sensation d'oppression, de nervosité, d'agitation, d'excitation, de difficultés respiratoires, de toux, de palpitations cardiaques, de douleurs au poignet, de durcissement des artères, de varices, d'éruptions, de flatulences, de douleurs dans le bas-ventre, de troubles urinaires, de cataracte et de rougeur des yeux

LU10 Yuji

Emplacement : Dans le creux, au centre de la pulpe du pouce interne

Action en cas de respiration superficielle, de fatigue, de douleurs cardiaques, de sensation de pression dans la poitrine, de toux avec mucosités, d'asthme, de pharyngite, de fièvre, de gueule de bois (en même temps que le point ST45), de frissons, de vertiges, d'insomnie, de sécheresse de la gorge, de perte de la voix, d'inflammation de la thyroïde

Les piqûres sur la main sont douloureuses.

LU11 Shaoshang

Emplacement : 1 mm à côté de l'angle externe de l'ongle du pouce, incliné ou plat

Action en cas de troubles aigus, tels que vertiges, évanouissement, perte de connaissance, crise d'asthme, attaque d'apoplexie, serrement du cœur, difficultés de circulation sanguine, agitation, point éloigné en cas de maladies de la gorge et du pharynx, de grippe, d'amygdalite, de fièvre, de toux, de lèvres sèches, de forte soif, de thyroïdite et d'oreillons

La mise en place de l'aiguille est très douloureuse.

MÉRIDIEN DU FOIE- LR

LR1 Dadun

Emplacement : 1-2 mm à côté de l'angle du clou du gros orteil, interne, oblique ou plat sur le trajet du méridien

Action en cas de vertiges, d'évanouissement, de convulsions, de troubles de la vue, de douleurs abdominales, de ballonnements, de constipation, de règles abondantes, de descente de l'utérus, de troubles urogénitaux, d'absence de règles accompagnée de douleurs et de tensions, de douleurs dans la région génitale et dans le bas-ventre, de rétention d'urine, de mictions involontaires et d'inflammation de la prostate

Autres : hypotension, impatience, agitation, mauvaise volonté, colère

LR2 Xingjian

Emplacement : Au milieu de la peau flottante entre le 1er et le 2ème orteil, en biais

Action en cas de règles abondantes, d'absence de règles, de troubles du sommeil, de maux de tête, de douleurs dans le cou, la poitrine, lombaires, genoux, l'urètre et la région génitale, de rétention urinaire, de mictions involontaires, d'irritabilité, de paralysies et de crampes des membres, de raideur du dos, de teint terne, de signes d'accident vasculaire cérébral, de convulsions, d'épilepsie, de troubles de la vision, de yeux rouges et larmoyants, de glaucome, de blocage de la respiration, d'hémoptysie, de diarrhée de goût amer dans la bouche

Renforce le cœur

LR3 Taichong

Emplacement : Dans l'angle et le creux entre le 1er et le 2ème métatarsien

Action en cas de maux de tête, de douleurs et de tensions dans la poitrine et les flancs, dans le bas-ventre jusqu'à la région génitale, d'étourdissements et de vertiges, de douleurs aux genoux, de crampes, de lumbago, de maladies oculaires, de troubles de la vision, de pression oculaire, de cataracte, de troubles du métabolisme, de diarrhée ou de constipation, de nausées, de colique biliaire, d'hémorroïdes, de sang dans les expectorations, dans les selles, dans la région gynécologique, de rétention urinaire et d'urine sombre

Autres : aide en cas d'humeur dépressive, d'états d'excitation, de mauvais sommeil, d'insomnie, d'hypertension, de teint terne, de soif persistante, de gonflement des aisselles, du cou, de goitre, de schizophrénie et de hernie inguinale

LR4 Zhongfeng

Emplacement : A partir de LE3, tout droit vers le haut avant la cheville interne, entre les tendons

Action en cas de perte d'appétit, de ballonnements après les repas, de pieds froids, d'hypertension, de fièvre basse, de teint verdâtre, de frissons, de gonflement de l'abdomen, d'abattement, de crampes et de paralysie des membres, de hernies, de lithiases dans la région urogénitale, de douleurs aux chevilles, de mauvaise audition, de mictions involontaires et de jaunisse

Le point peut déclencher de petits réflexes orgasmiques, éventuellement des images sexuelles.

LR5 Ligou

Emplacement : 5 cun au-dessus de la cheville interne, à côté du bord postérieur du tibia

Action en cas de sexualité insatisfaisante, de maladies du foie et de la vésicule biliaire, de sentiments d'anxiété, de tiraillements et de douleurs dans les jambes, de douleurs dans les lombaires et le dos, de douleurs abdominales soudaines et lancinantes dans la région urogénitale irradiant, de froideur et douleur des membres inférieurs et des pieds, de sensation de plénitude, de boule ou de tension dans le ventre, de troubles des règles, de pertes, de prolapsus de l'utérus, de gonflement des testicules, d'impuissance, d'anxiété, de pusillanimité, d'inflammation de la muqueuse utérine, d'inflammation des testicules, de mauvaise ouïe et de besoin d'aller uriner trop souvent ou trop rarement

LR6 Zhongdu

Emplacement : 2 cun au-dessus de LR5

Action en cas de douleurs abdominales, de troubles des règles, de diarrhée, de douleurs dans les jambes, de constipation, de selles sanguinolentes, de douleurs dans le bas-ventre et la région du foie et de pertes blanches

LR7 Xiguan

Emplacement : Sous la tête du fémur supérieur, vers l'intérieur, dans un creux mou

Action en cas de frigidité, d'impuissance, de sexualité insatisfaisante, de tensions et de douleurs dans les mollets ou les genoux, de douleurs migratoires dans différentes parties du corps et de maux de gorge

LR8 Ququan

Emplacement : Extrémité du pli de flexion du genou, à l'intérieur du creux, avant les tendons

Action en cas de vertiges, de crampes, de paralysie ou de tendance à la paralysie, de faiblesse visuelle, d'héméralopie, de selles claires, de crampes intestinales, de problèmes gastriques et intestinaux, de descente de l'utérus, de diarrhée, de mictions involontaires, d'hématurie, de douleurs dans le bas-ventre, dans la région génitale, de sensation de grumeaux dans le bas-ventre, d'impuissance, de pertes, de démangeaisons

Autres : saignements du nez, des bronches et dans l'urine, troubles du sommeil et douleurs migratoires dans différentes parties du corps

LR9 Yinbaot

Emplacement : 4 cun au-dessus de l'articulation du genou, dans le creux du muscle avant le fémur

Action en cas d'inhibitions et de crispations sexuelles, également en cas de panique, de dégoût, de douleurs abdominales, de douleurs menstruelles, de problèmes urinaires, de douleurs lombaires, de rétention urinaire, de troubles des règles et de règles irrégulières

LR10 Zuwuli

Emplacement : Sur la cuisse interne, 3 cun en dessous du haut du pubis, éviter l'artère

Facilite la sexualité, action en cas de fatigue, de besoin excessif de sommeil, d'insomnie, de rétention urinaire, de ballonnement abdominal, de faiblesse cardiaque, de sensation de plénitude dans le ventre et d'envie d'uriner

LR11 Yinlian

Emplacement : 2 cun sous LE10, éviter l'artère

Action en cas de douleurs dans la région de l'aine, de douleurs dans les jambes, dans le bas du dos ou dans le bas-ventre, de troubles circulatoires des jambes, de troubles des règles, d'accouchement retardé ou difficile et de pertes blanches

LR12 Jimai

Emplacement : Dans le pli de l'aine, 2,5 cun latéralement à la symphyse pubienne centrale, éviter les vaisseaux sanguins et le nerf fémoral

Action en cas de douleurs dans l'aine ou le bas-ventre, de douleurs génitales, de descente de l'utérus et d'hernies

LR13 Zhangmen

Emplacement : Avant l'extrémité libre de la 11ème côte

Action en cas de sensation de plénitude, de douleurs, de tensions dans les épaules, les bras, la poitrine ou les flancs, ravive les yeux, action en cas d'air dans l'abdomen, de manque d'appétit, de nausées, de vomissements, d'obésité, de congestion de l'abdomen, d'augmentation de la taille du foie et la rate et de diarrhée

Autres : soif intense, troubles respiratoires, amaigrissement, hépatite

LR14 Qimen (point Mu du foie)

Emplacement : Dans le 6ème espace intercostal, à la verticale sous le mamelon

Action en cas de sensation d'oppression, d'essoufflement, de toux, d'enrouement, de maux de tête, de douleurs dans la cage thoracique, dans le bas-ventre, dans la région du foie, de ballonnement abdominal, de ventre tendu, de sensation de réplétion, de hoquet, d'éruption acide, de troubles digestifs, d'inflammation de la muqueuse gastrique, de diarrhée, de diarrhée vomitive, de perte d'appétit, de règles abondantes à cause de la chaleur du sang

Autres : maladies pulmonaires, piqûres causées par le froid, yang élevé avec palpitations, vertiges, agitation, troubles du sommeil

Point dangereux : risque de pneumothorax !

MÉRIDIEN DU GROS INTESTIN - LI

LI1 Shangyang

Emplacement : 1 mm à côté de l'angle de l'ongle de l'index (côté pouce), en biais ou à plat

Action en cas de troubles aigus tels que maux de dents, de problèmes de gorge et de pharynx, de pression sur la poitrine, de douleurs dans le bas-ventre, de vertiges, de collapsus, de doigts engourdis, d'enrouement, de lassitude, de fièvre, de toute forme de trouble respiratoire, d'acné du visage (associé avec LU5), d'oreillons et d'épilepsie

LI2 Erijan

Emplacement : Avant la base de l'articulation de l'index, à mi-chemin entre la peau rouge et la peau blanche, en passant par l'os

Action en cas de rhume, de fièvre, de maux de gorge, de rhume des fous, de problèmes dentaires, d'affections cutanées (notamment acné), de sensation de constriction dans la trachée, de paralysie du nerf facial et d'oreillons

LI3 Sanjian

Emplacement : Sur le côté du tronc de la main, juste avant l'articulation de l'index, le long de l'os, moxibustion 4-10 mm possible

Action en cas de rhumes, de troubles nasaux, de maux de gorge, de gorge serrée, d'oppression, de fièvre, de douleurs dentaires, de conjonctivite, de sensation de pression sur la poitrine et de paralysie du nerf facial

LI4 Hegu

Emplacement : Point le plus haut de la montagne de muscles entre l'index et le pouce

Action en cas d'états douloureux de toutes sortes, de migraines, de maux de tête (avec HT20), de douleurs faciales, de douleurs dentaires (avec ST44), de maux de ventre et de dos, d'épuisement psychique, de constipation, de diarrhée, de maux de gorge, de premiers signes de rhume, d'écoulement nasal, de nez bouché (avec LI20), de toux, de refroidissement, de grippe (avec LU7 et UE5), de fièvre, de frissons, de raideur de la nuque, de troubles de la vision, de règles irrégulières, de paralysie, de vertiges, d'hypertension artérielle (avec LR3), d'éruptions cutanées, d'acné, d'eczéma, de conjonctivite, d'insomnie, d'agitation et d'allergies

LI5 Yangxi

Emplacement : Dans le creux sur le côté du poignet, au-dessus du tendon

Action en cas de douleurs au poignet, de transpiration excessive, de démangeaisons, de maux de tête frontaux, de gorge serrée, d'allergies, de maladies oculaires, de rougeur des yeux, de fièvre, d'agitation, d'oppression thoracique, de troubles respiratoires, de troubles de la circulation sanguine, de palpitations cardiaques et d'oreillons

LI6 Pianli

Emplacement : 3 cun (4 doigts transversaux) au-dessus de LI5, pouces des deux mains entrelacés, au bout du majeur, à plat sur le trajet du méridien

Action en cas de fatigue oculaire, d'insomnie, de nervosité, de troubles de la vue, de maux de gorge, de toux, d'engorgement de la gorge, de bourdonnements d'oreilles, de constipation, de diarrhée, de douleurs aux avant-bras, de douleurs dentaires, de saignements de nez et en cas d'incessantes discussions (avec ST36, KG15, SI15), libère les voies liquidiennes, déplace le sang et le retient également, en cas de paralysies, de modifications pathologiques de la peau et de flatulences

LI7 Wenliu

Emplacement : 1,5 cun (2 doigts transversaux) au-dessus de DI6, juste avant l'os

Action en cas de tensions dans les épaules et le dos, de douleurs dans les avant-bras, de maux de gorge, de maux de tête, de douleurs abdominales, de maladies du gros intestin, de ballonnements, de douleurs dans les bras et les épaules, d'angine, d'oppression de la gorge, de sensation d'oppression et d'engourdissement

LI8 Xialian

Emplacement : 2 cun au-dessus de DI7, 4 cun avant DI11, avant l'os

Action en cas de douleurs aux bras, aux coudes, au ventre et à la tête, de constipation, de diarrhée, de manque de clarté, de vertiges, de rhumatismes, d'épuisement rapide, d'hémiplégie et d'étourdissement

LI9 Shanglian

Emplacement : 3 cun avant DI11

Action en cas de maux de tête, de poitrine et de ventre, de troubles intestinaux, de troubles de l'épaule et du bras, de troubles respiratoires et de paralysies

LI10 Shousanli

Emplacement : 2 cun avant DI11

Action en cas de tennis elbow, de douleurs aux bras, aux épaules et à la tête, de constipation, de diarrhée, de maux de gorge, de saignements des gencives, de maux de dents, de migraines, de manque d'énergie, de faiblesse, de fatigue chronique, d'hypertension, d'hémiplégie, de paralysie du nerf facial, d'ostéite et d'oreillons

LI11 Quchi

Emplacement : Extrémité externe du pli de flexion du coude.

Action en cas de nez qui coule, 2ème stade du rhume, lors de toute chaleur interne, de mal de gorge, de gorge serrée, de perte de voix, de maux de dents, de maux de tête, de migraine, de tennis elbow, de maladies de la peau (démangeaisons cutanées, inflammations, exanthèmes, psoriasis, ulcères), de troubles des règles, de troubles intestinaux, de constipation, d'appendicite, de douleurs à l'épaule, de douleurs aux bras, d'inflammation des os, d'hypertension, de tressaillements, de tremblements et d'oreillons

LI12 Zhouliao

Emplacement : 1 cun au-dessus du pli du coude, moxibustion 5-20 mm possible

Action en cas de tennis elbow, de douleurs au coude, au bras et au bras, de crampes, de paralysie, de perte de force, a un effet relaxant sur les tendons, soulage la douleur

LI13 Shouwuli

Emplacement : 3 cun au-dessus de DI11 (pli du coude), moxibustion 5-20 mm possible

Transforme l'humidité, harmonise le centre, aide en cas de douleurs au cou, aux épaules, aux bras, aux coudes, de manque d'énergie, d'anxiété, de timidité, de maladies pulmonaires, de troubles digestifs et de troubles intestinaux

LI14 Binao

Emplacement : A l'extérieur avant l'humérus, dans le creux avant le début du muscle de l'humérus (plier le bras), moxibustion 5-20 mm possible

Rend la voie réticulaire perméable, clarifie la vision, aide en cas de douleurs au bras et à l'épaule, de faiblesse du bras, de difficulté à lever le bras, de douleurs dans le bras supérieur, de maux de tête, de migraines, de douleurs dans le cou, de myopie et de maladies des yeux

LI15 Jianyu

Emplacement : Face antérieure de l'épaule dans le creux avant la clavicule, creux perceptible lorsque le bras est levé

Action en cas d'épaules crispées, de douleurs en levant le bras, de tensions dans la nuque et le dos, de maux de tête, de migraines, de douleurs oculaires, de maladies de peau, d'éruptions cutanées et de paralysies

LI16 Jugu

Emplacement : A l'extrémité postérieure de la clavicule, dans le creux, moxibustion 5-10 mm possible

Dissipe les stases, libère les voies réticulaires, aide en cas de respiration superficielle, de posture rigide, de blocages thoraciques, de pensées permanentes, de limitation des mouvements du bras, de tensions dans les épaules, le cou et le dos, d'atrophie des gencives, de douleurs dentaires dans la mâchoire supérieure, d'épilepsie, de congestion sanguine

LI17 Tianding

Emplacement : Sous le grand muscle de la tête au cou, 1 cun derrière et sous DI18, moxibustion 3-0 mm possible

Libère la gorge et le gosier, aide en cas d'enrouement, de problèmes de gorge, de déglutition, de gorge serrée, de troubles de la parole, de perte de voix et de stress

LI18 Futu

Emplacement : Juste devant le grand muscle de la tête au cou, à la hauteur du cartilage laryngé, à plat, moxibustion 3-0 mm possible

Aide en cas de problèmes de gorge et de déglutition, d'enrouement, de toux, de perte de voix, d'émotions refoulées, d'excès de contrôle de sol et de tension artérielle basse ou élevée

LI19 Heliao

Emplacement : Sous la narine, à une demi-largeur de pouce de la ligne médiane

Action en cas d'affections nasales, de rhume, de nez qui coule, de nez bouché, de saignements de nez, de rhume des foins, de troubles de la mâchoire supérieure, d'atrophie des gencives, de troubles de la parole et de tensions nerveuses

LI20 Yingxiang

Emplacement : Entre le bord de l'aile du nez et le sillon nasogénien, dans le creux creux, oblique vers le médian

Action en cas d'affections nasales, de rhume, de refroidissement (nez qui coule ou bouché), de rhume des foins, de saignements de nez, de perte d'odorat, de douleurs dentaires à la mâchoire supérieure, d'atrophie des gencives, de troubles cutanés du visage avec démangeaisons, de troubles des muscles du visage, de difficultés respiratoires et d'asthme

MÉRIDIEN DE L'INTESTIN GRÈLE - SI

SI1 Shaoze

Emplacement : Sur la face externe du petit doigt, à côté de l'angle de l'ongle

Aide en cas de fièvre intermittente, de gorge serrée, de difficultés respiratoires, de surdité, de saignements de nez, de maux de tête dans le cou, d'oppression thoracique, d'évanouissement, d'épilepsie et de manque de lait

SI2 Qiangu

Emplacement : Au début de l'auriculaire, phalange de base, main proche, externe

Action en cas de maux de tête, de douleurs cervicales, de douleurs oculaires, d'acouphènes, de nez bouché, de gorge serrée, de douleurs aux bras, de saignements de nez, de manque de lait, de toux et de troubles respiratoires

SI3 Houxi

Emplacement : Bord externe de la main, 1 largeur de doigt sous SI2, limite peau rouge et claire, juste sous l'os

Point principal en cas de tensions et de douleurs de la nuque, du cou et des épaules, de limitation des mouvements de la nuque, de douleurs dans les mains, de troubles de la sensibilité des doigts et du bras, de tressaillements des doigts, de crampes et d'équilibre la digestion

Action en cas de bourdonnements d'oreille, de surdité, de surdité, de dépression, d'agitation, d'anxiété, de sueurs nocturnes, d'excitation, d'inquiétude, de sautes d'humeur, d'inflammation de la gorge, de nez bouché, de fièvre intermittente avec toux, de saignements de nez, d'yeux rouges, de voile sur les yeux, de vessie irritable, de cystite, de maux de tête, de maux de dos, de tensions dans la poitrine, d'épilepsie et de jaunisse

SI4 Wangu

Emplacement : Encore sur la main, en bas et sur le côté, encore avant l'os métacarpien dans le creux

Action en cas d'agitation, d'anxiété, de surexcitation, d'angoisse, de constipation, de diarrhée, de maladies des voies biliaires, de bourdonnements d'oreilles, de maux de tête, de douleurs dans la nuque, les épaules, les flancs, de fièvre, de faiblesse et de douleurs du poignet, d'arthrite et de crampes des articulations des mains et des doigts, de voile oculaire, de jaunisse et de diabète

SI5 Yanggu

Emplacement : Pli transversal du poignet, main de côté, dans le creux

Action en cas d'hypersensibilité, de nez bouché, de troubles de la vision, de douleurs oculaires, de fièvre, de vertiges, de bourdonnements d'oreilles, de surdité, de gingivite, de douleurs dentaires, de gonflement de l'articulation de la mâchoire, de serrement de la gorge, de perte de voix, de douleurs au poignet, au bras, à l'épaule et au cou et d'épilepsie

SI6 Yanglao

Emplacement : Face externe de l'avant-bras, près du poignet, juste sous un os pointu et proéminent

Point aigu, soutient les tendons, harmonise le foie, disperse le vent, décontracte l'appareil locomoteur, rend les voies réticulaires perméables, clarifie la vue, aide en cas de restrictions de mouvement et de troubles de l'épaule, du cou, du bras, du coude, de la main, des reins, des jambes, des pieds, en cas de raideur de la nuque, d'asthme, de diarrhée, de bourdonnements d'oreilles, de troubles de la vue, de vision floue, de faiblesse, de manque d'énergie, d'abattement, de vertiges, de douleurs cardiaques et d'appendicite

SI7 Zhizheng

Emplacement : 5 cun sous le poignet, de côté entre l'os du coude et le muscle

Action en cas de douleurs aux doigts, aux mains, aux coudes, aux bras, aux épaules et à la nuque, de raideur et de faiblesse des membres, de douleurs, de fièvre, d'agitation, de peur, d'anxiété, de faiblesse nerveuse, d'alternance de surexcitation et de mauvaise humeur, de maux de tête, de douleurs cardiaques, de toutes les douleurs lombaires chroniques, d'épilepsie, de crises de vertige, de vision floue et de besoin fréquent d'uriner

SI8 Xiaohai

Emplacement : 1 cun au-dessus de l'extrémité extérieure du pli du coude, sur le bord postérieur du muscle du bras

Action en cas d'excitation, de tension, de trac, de palpitations, de mauvaise humeur, d'abattement, de mélancolie, de douleurs et de raideurs au cou, à la nuque, aux épaules, aux bras, aux coudes, de troubles intestinaux, de douleurs dentaires à la mâchoire supérieure, de gingivite, de tuméfaction, de faiblesse visuelle, de vertiges, de surdité, de fièvre, de faiblesse nerveuse, de surexcitation et de déprime alternées, de fièvre intermittente, de tendance aux ulcères, de crampes, de tuméfaction du visage, de bourdonnements d'oreille, de maladies intestinales et d'épilepsie

SI9 Jianzhen

Emplacement : 1 cun au-dessus de l'extrémité supérieure du pli axillaire postérieur

Action en cas de rhumatisme, d'arthrite, de limitation des mouvements de l'articulation de l'épaule, de réduction de la mobilité des bras, des mains, des jambes et des pieds, de bourdonnements d'oreilles, de surdité, de fièvre, de gonflement des joues et de douleurs dentaires

SI10 Naoshu

Emplacement : A la verticale de DU9, juste avant l'os de l'épaule

Action en cas de douleurs aux épaules, d'épuisement, d'articulations faibles, de maux de tête, d'yeux douloureux, d'humeur dépressive, de difficultés à s'isoler, de fatigue, d'enflures à différents endroits et d'hypertension

SI11 Tianzong

Emplacement : Au milieu de l'omoplate, dans le creux central

Action en cas de tensions et de douleurs au niveau des épaules, de la nuque, des bras et de la poitrine, de blessures psychiques anciennes, de sensation de plénitude, de toux, de gonflement des joues et de la mâchoire

SI12 Bingfeng

Emplacement : A la verticale de DU11, dans le creux au-dessus du bord de l'omoplate

Action en cas de lourdeur de tête, de nez bouché, de pression frontale, de douleurs et de tensions dans les épaules et la nuque, de douleurs rhumatismales aux épaules et aux bras et d'excès de performance

SI13 Quyuan

Emplacement : Dans le creux, avant le bord supérieur latéral de l'omoplate

Aide à soulager les douleurs et les tensions dans les épaules, la nuque et la tête

SI14 Jianwaishu

Emplacement : 3 cun latéralement à la ligne médiane du dos, à la hauteur de la première apophyse thoracique, oblique

Action en cas de problèmes pulmonaires, de maux de gorge, de douleurs dans la nuque, de douleurs dans les épaules et le haut du bras, de perfectionnisme, de principes et de dogmatisme, de raideurs et de tensions dans les muscles de la nuque

Attention : point dangereux !

SI15 Jianzhonshu

Emplacement : 2 cun sur le côté de la ligne médiane du dos, à la hauteur de l'insertion des vertèbres cervicales, en biais

Action en cas de problèmes pulmonaires, de maux de gorge, de tensions dans la nuque et les épaules, de syndrome cervical, de troubles de la vision, de surdité, de toux et de fièvre intermittente

SI16 Tianchuang

Emplacement : Sur le bord postérieur du muscle puissant de la tête, sur le côté de la pomme d'Adam (cartilage laryngé)

Action en cas de contrôle excessif de soi, de raideur de la nuque, de maux de gorge, d'enrouement, de gorge serrée, de gonflement de la joue, de perte de la voix, de difficulté à avaler, de bourdonnements d'oreille, de surdité, de blocage respiratoire et d'hémorroïdes

SI17 Tianrong

Emplacement : Dans le creux situé entre le muscle de la tête et l'angle de la mâchoire inférieure

Action en cas de raideur de la nuque, de maux de gorge, d'enrouement, de pharyngite, de contrôle excessif de soi, d'essoufflement, d'air pincé, de sensation de congestion dans la poitrine, de gorge serrée, de bourdonnements d'oreilles, de surdité, de troubles de l'élocution, de douleurs dentaires, de fièvre, d'ulcères de la gorge et du cou et d'amygdalite

SI18 Quanliao

Emplacement : Au niveau du bord inférieur du nez, verticalement sous le bord extérieur de l'œil, sous l'os zygomatique

Action en cas de congestion nasale, de douleurs faciales, de troubles des nerfs faciaux, de tensions nerveuses, de tics, de douleurs dentaires, de gingivites, de troubles de la vision, de vertiges et d'ulcère

SI19 Tinggong

Emplacement : Avant l'oreille, à la hauteur de l'os zygomatique, dans le creux, la bouche ouverte

Action en cas de troubles de l'oreille (également DE3 et G41), de baisse de l'audition et de la vue, de bourdonnements d'oreille, de surdité, de douleurs d'oreille, d'otite, de troubles des nerfs faciaux et de douleurs dentaires

MÉRIDIEN SPLÉNIQUE - SP

SP1 Yinbai

Emplacement : 0,1 cun à côté de l'ongle du gros orteil interne, en bas, à plat sur le trajet du méridien, éventuellement saignant

Action en cas de troubles aigus tels que règles douloureuses, abondantes et longues, nausées, douleurs abdominales, ballonnements, coliques, vomissements, diarrhée, vertiges, la respiration abdominale est favorisée, également en cas de pieds froids, de manque de chaleur interne, de pertes, de saignements gynécologiques, de sang dans l'urine, de saignements de nez, de troubles du sommeil, de manque de force, d'épuisement, de fatigabilité rapide, d'eczéma, de calculs urinaires et de testicules surélevés

SP2 Dadu

Emplacement : Pied latéral, juste sous l'os à la base du gros orteil

Action en cas de pieds et de mains froids, de douleurs articulaires, de chevilles douloureuses, de douleurs dorsales et de hanches, de problèmes digestifs, de douleurs abdominales spasmodiques, de tensions abdominales, de maux d'estomac, de ballonnements, de nausées, de perte d'appétit, également en cas de difficultés d'apprentissage et de concentration chez les enfants, d'abattement, de nervosité chez les enfants, de fièvre sans sueur, d'agitation, de perte de poids et d'anémie

SP3 Taibai

Emplacement : Au milieu de l'os métatarsale du gros doigt de pied. Pied latéral interne, juste sous l'os, sous la tête saillante du métatarsien

Action en cas de ballonnements, d'éruptions, de constipation, de diarrhée, de douleurs d'estomac, de brûlures d'estomac, de tensions dans l'abdomen, de nausées, de vomissements, de gastrite, de maldigestion, de malabsorption, de sensation de lourdeur dans la tête, de troubles de la mémoire, de maux de tête, de manque de concentration, de fatigue, de douleurs articulaires, de fièvre, de teint jaunâtre, de troubles de la circulation sanguine dans les jambes et de troubles menstruels

SP4 Gongsun

Emplacement : Pied latéral intérieur, juste sous l'os, à 3 doigts de SP3

Action en cas de douleurs abdominales, de maux d'estomac, de ballonnements, de ventre tendu, de vomissements, de diarrhée, de constipation, de perte d'appétit, de troubles des règles, de douleurs gynécologiques, de frigidité, d'impuissance, d'hypertrophie de la prostate, de difficultés à uriner, d'hyperexcitabilité, d'anxiété, de peur, d'agitation, de palpitations, de troubles cardiaques nerveux, de douleurs cardiaques et thoraciques, de crampes, d'enrouement chronique, de maux de gorge, de fièvre intermittente, de sueurs, de visage boursouflé, de goût amer dans la bouche, de douleurs à la cheville, de stase veineuse et de jaunisse

SP5 Shangqiu

Emplacement : Sur la ligne entre MP1 et la malléole interne, avant et sous la malléole interne dans le creux

Action en cas de faiblesse du tissu conjonctif, de surpoids, de varices, de lourdeur des membres, d'air dans le ventre, de diarrhée, de constipation, de nausées, de vomissements, d'hémorroïdes, de gonflements des chevilles et des articulations, d'apitoiement sur soi-même, de jérémades, de pleurs sans raison, de dépression, de fatigue, d'insomnie, d'ulcères aux pieds, de douleurs dans la région génitale, de descente et de prolapsus de l'utérus, de jaunisse, de crampes et d'épilepsie

SP6 Sanyinjiao

Emplacement : 3 cun (4 doigts transversaux) au-dessus de la cheville interne, juste sous le tibia

Action en cas de fatigue, de lourdeur des membres, de faiblesse des jambes ou des pieds, de troubles du sommeil dus à une carence en yin, de muscles, de tissus conjonctifs, de ligaments, de maladies de la peau, de relâchement de la peau, de ballonnements, de tensions, de diarrhées, d'indigestion, de nausées, de coliques, de troubles menstruels, de pertes, de problèmes urinaires, d'infertilité, de libido perturbée, de pieds épais, de varices, d'œdèmes des jambes, de paupières gonflées, de langue lourde, régule l'hypertension et l'hypotension, de troubles de la circulation sanguine dans les jambes et d'états dépressifs

SP7 Lougu

Emplacement : 3 cun (4 doigts transversaux) au-dessus de SP6 sous le tibia

Action en cas de troubles de la circulation sanguine, de mains et de pieds froids, de douleurs/gonflements/crampes des jambes, des genoux et des pieds, de ballonnements, de sensation de plénitude, d'air dans le ventre, de coliques et d'humeur déprimée

SP8 Diji

Emplacement : 1 cun au-dessus de SP7, 3 cun sous SP9

Action en cas de troubles menstruels, de douleurs abdominales, de ballonnements, de lourdeurs d'estomac, de perte d'appétit, de diarrhée, d'épaississements, de durcissements dans la région gynécologique, d'œdèmes, de douleurs aux genoux, de douleurs dans la région lombaire, de rétention urinaire et de troubles de la puissance

SP9 Yinlingquan

Emplacement : Sous le genou, dans le creux sous le tibia

Action en cas de troubles menstruels, de règles irrégulières, d'écoulement, de mictions involontaires, de rétention urinaire, de douleurs abdominales, de diarrhées, de constipation, de sensation de froid dans l'abdomen, de tension sous l'arc costal, de gonflement de l'abdomen, de diarrhée vomitive, de perte d'appétit, d'intolérances, de douleurs lombaires, de douleurs et de gonflements des genoux, des jambes et des chevilles, d'œdèmes, d'agitation, d'alternance de gel et de transpiration et de jaunisse

SP10 Xuehai

Emplacement : 2 cun au-dessus de la rotule, dans le creux musculaire, main droite sur la rotule gauche, point à la pointe du pouce

Action en cas d'allergies, de démangeaisons, de maladies de peau, d'eczéma, d'urticaire, de troubles urogénitaux, de toutes sortes de troubles des règles, de saignements utérins, de faiblesse immunitaire et de douleurs au genou

SP11 Jimen

Emplacement : 6 cun au-dessus de SP10 dans le creux entre les cordons musculaires, éviter l'artère cérébrale
Renforce la vessie, normalise la miction, aide en cas de maladies urogénitales, de douleurs à l'aine, de douleurs à la cuisse et de rétention urinaire

SP12 Chongmen

Emplacement : Dans le pli de l'aine, sur le côté du bord supérieur du pubis, à 3,5 cun de la ligne médiane (KG2)

Action en cas de troubles menstruels, de maux de tête, de douleurs abdominales, de stress, d'agitation, d'abattement, de manque de désir, de sexualité crispée, de troubles urogénitaux, de saignements intermédiaires, de saignements utérins, de hernie inguinale, de sensation de froid, de diarrhée, d'écoulement et de fruit agité pendant la grossesse

SP13 Fushe

Emplacement : 0,7 cun au-dessus de MP12, 4 cun latéralement à la ligne médiane, perpendiculairement à la ligne descendant de la pointe de la poitrine

Action en cas de hernie, d'indigestion, de douleurs abdominales, de constipation, de diarrhée, de vomissements, d'induration, de nausées et de maux de tête

SP14 Fujie

Emplacement : 1,3 cun sous la hauteur du nombril, 4 cun latéralement à la ligne médiane, perpendiculairement à la ligne de la pointe de la poitrine

Aide en cas de douleurs abdominales, de ballonnements, de constipation, de diarrhée, d'indigestion et de sensation de froid dans le ventre

SP15 Daheng

Emplacement : Au niveau du nombril, 4 cun sur la ligne médiane latérale, perpendiculairement à la ligne descendant de la pointe de la poitrine

Action en cas d'indigestion, de constipation, de ballonnements, de diarrhée, de manque d'indépendance, d'apitoiement sur soi-même, de jérémades, d'humeur dépressive, de frissons, de lourdeur des membres, de transpiration fréquente et de douleurs abdominales

SP16 Fuai

Emplacement : 3 cun au-dessus de la hauteur du nombril, 4 cun sur le côté, verticalement sur la ligne de la pointe des seins

Action en cas de douleurs abdominales, de ballonnements, de constipation, de diarrhée, de troubles hépatiques et biliaires et de sensations de froid

SP17 Shidou

Emplacement : Dans le 5ème espace intercostal, 6 cun latéralement à la ligne médiane, à plat, tracé de l'espace intercostal

Action en cas de tensions dans le diaphragme ou les flancs, de hoquet, de toux, de troubles respiratoires et cardiaques, de sensations d'oppression, de ballonnement, d'engourdissement et d'hydropisie

SP18 Tianxi

Emplacement : Dans le 4ème espace intercostal, 6 cun latéralement à la ligne médiane, à plat , tracé de l'espace intercostal

Action en cas de respiration superficielle, de troubles cardiaques et pulmonaires, de tensions, de douleurs dans la poitrine et le ventre, de toux, de blocage de la respiration, d'inflammation des glandes mammaires, de manque de lactation et de troubles de la poitrine féminine

SP19 Xiongxiang

Emplacement : Dans le 3ème espace intercostal, 6 cun latéralement à la ligne médiane, à plat, tracé de l'espace intercostal

Action en cas de respiration superficielle, de cage thoracique étroite, de découragement, de lâcheté, de toux, de troubles respiratoires et cardiaques, de sensation de tension dans la poitrine et sous l'arc costal et de douleurs irradiant dans le dos

SP20 Zhourong

Emplacement : Dans le 2ème espace intercostal, 6 cun latéralement à la ligne médiane, à plat, tracé de l'espace intercostal

Action en cas de respiration superficielle, de bras faibles, d'engorgement de la poitrine, de troubles cardiaques et pulmonaires, de toux, de désolation, d'oppression, d'épaules crispées, de découragement, de manque de confiance, de douleurs aux épaules, de tension du diaphragme, de manque de dévouement et de confiance en soi, de sensation de plénitude, de troubles de la déglutition, de soif intense et de perte d'appétit

SP21 Dabao

Emplacement : 6 cun sous la ligne médiane de l'aisselle, dans le 6e espace intercostal, tracé de l'espace intercostal

Action en cas de sensation de tension dans la poitrine, les flancs et le ventre, de troubles gastriques et biliaires, de maladies pulmonaires, de rhumatismes, d'articulations raides et faibles, de bras faibles, de faiblesse, d'oppression, d'insécurité et de découragement et de manque de tension

MÉRIDIEN DE LA VESSIE - BL

BL1 Jingming

Emplacement : A la racine du nez, sur le côté, à 3 mm du coin de l'œil, dans la dépression la plus profonde
Action en cas d'hypermétrie et de myopie, d'héméralopie, de rougeurs des yeux, de névrite optique, de rétinite, de cataracte, de migraines, de maux de tête frontaux, de difficultés à s'endormir et de nez bouché

BL2 Cuanzhu

Emplacement : À l'extrémité intérieure du sourcil, juste au-dessus de BL1, en biais
Action en cas d'yeux fatigués et douloureux, de défauts visuels, de vision floue, de rougeur des yeux, de démangeaisons oculaires, de tics palpébraux, de maux de tête frontaux, de vertiges, de rhume, de nez bouché, de sinusite, de saignements de nez, de paralysie du nerf facial, de manque de concentration et d'épilepsie

BL3 Meichong

Emplacement : Perpendiculaire à B2, 0,5 cun à l'intérieur de la limite des cheveux, à plat
Action en cas de défauts de vision, de rhume, de nez bouché, de sinusite, de faiblesse de la vue, de maux de tête, de sentiment de devoir sauver la face, d'attaque cérébrale et d'épilepsie

BL4 Qucha

Emplacement : 1,5 cun à côté de BL3 vers l'extérieur, à plat
Action en cas de nez bouché, de maux de tête, de saignements de nez, de défauts de vision, de troubles oculaires, de troubles cardiaques, de transpiration et de fièvre

BL5 Wuchu

Emplacement : 1 cun au-dessus de la limite des cheveux, 1,5 cun à côté de la ligne médiane, à plat, moxibustion 3-12 mm possible
Action Disperse le vent, libère la surface et les voies réticulaires, soulage les crampes, aide en cas de troubles de la vue, de vertiges, d'étourdissements, de troubles cardiaques, de stress, de maux de tête, de muscles dorsaux contractés et douloureux et d'épilepsie

BL6 Chengguang

Emplacement : 1,5 cun sous B5, 1,5 cun à côté de la ligne médiane, 3-12 mm
Action Dissipe le vent, transforme l'humidité, fait disparaître les voiles, aide en cas de maux de tête, de troubles de la vision, de voile oculaire, d'héméralopie, de vertiges, de nez bouché ou qui coule, de perte d'odorat, de stress, de troubles cardiaques, d'attachement au matériel, de nausées, de vomissements, de nausées et de crampes faciales

BL7 Tongtian

Emplacement : Paume de la main sur le lobe de l'oreille, majeur vers le milieu de la tête, 1,5 cun à côté de la ligne médiane (LG20) à plat, moxibustion 3-12 mm possible
Action en cas de maux de tête, de raideur de la nuque, de troubles de la vision, de vertiges, de saignements de nez, de nez bouché ou qui coule, de sensations de rétrécissement, d'hypertrrophie de la thyroïde, d'hémiplégie, d'évanouissement, d'épilepsie, soulage les crampes

BL8 Luoque

Emplacement : 1,5 cun sous BL7, 1,5 cun à côté de la ligne médiane, à plat
Action en cas de défauts visuels, de troubles oculaires, d'héméralopie, de myopie et d'hypermétrie, de glaucome ou de cataracte, de saignements de nez, de vertiges, de bourdonnements d'oreilles, de manque de concentration, d'absences, d'étourdissements et de ballonnements

BL9 Yuzhen

Emplacement : 2,5 cun au-dessus de BL10, 1,3 cun à côté de la ligne médiane de la tête, à plat

Action en cas de troubles de la vision, de myopie, de vertiges, de rhume, de nez bouché, de douleurs oculaires, de violents maux de tête et de perte d'odorat

BL10 Tianzhu

Emplacement : Juste sous le bord de l'occiput, 1,3 cun à côté de la ligne médiane, dans le creux

Action en cas de nez bouché, de douleurs oculaires, de troubles de la vision, de syndrome des cervicales, de raideur de la nuque, de douleurs cervicales, de vertiges, de nervosité, de faiblesse nerveuse, d'hypertension, d'irrigation sanguine insuffisante du crâne, de céphalées, de vertiges rotatoires, de forts maux de tête, de perte d'odorat, de gonflement du cou et de troubles du sommeil

BL11 Dahzu

Emplacement : Dos, à 2 largeurs de doigts de la ligne médiane, sous la première vertèbre thoracique fortement saillante

Action en cas de maux de dos, de maux de tête, de migraines, de vertiges, de douleurs dans la nuque, de raideur de la nuque, de torticolis, de respiration superficielle, d'oppression thoracique, de problèmes pulmonaires, de toux, de tendance au rhume, de grippe, de frissons, de fatigue, de fièvre, de bronchite, d'agitation, de peur dans la nuque, de troubles de la déglutition, de crampes, d'épaules tendues et d'épilepsie

BL12 Fengmen

Emplacement : 2 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, sous la 2ème vertèbre thoracique

Action en cas de soucis, de tristesse, de pessimisme, de découragement, de dépression, de raideur de la nuque, de troubles pulmonaires, de rhume, de refroidissement, de grippe, de toux, de respiration difficile, de bronchite, d'asthme, de démangeaisons cutanées, de troubles cutanés au niveau de la nuque et du dos, de fièvre, de maux de tête, de vertiges et de durcissement des muscles

BL13 Feishu

Emplacement : 2 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, sous la 3ème vertèbre thoracique

Action en cas de chagrin, de soucis, de tristesse, d'abattement, de désespoir, de toux irritative, de troubles pulmonaires, de raideur de la nuque, de gorge serrée, de douleurs à la poitrine, aux flancs, de grippe, de toux, de souffle court, de dyspnée, d'asthme, de maladies de la peau, de démangeaisons cutanées, de sueurs nocturnes, d'épuisement, de bouche sèche, de nausées, de vomissements, de perte d'appétit, d'excitabilité, de crampes, de paralysie, d'hypertrophie de la thyroïde, d'acné, d'anémie, de jaunisse et d'épilepsie

BL14 Jueyinshu

Emplacement : 2 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, sous la 4ème vertèbre thoracique

Action en cas de troubles cardiaques et circulatoires, de douleurs entre les omoplates, d'hypertension ou d'hypotension, de tensions thoraciques ou abdominales, d'impuissance, de manque de dévouement, d'anxiété, d'agitation, de palpitations, de hoquet, de toux, de pensées trop présentes, de nausées, de vomissements, de douleurs dentaires, de sursauts et de rougissements

BL15 Xinshu

Emplacement : 2 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, sous la 5ème vertèbre thoracique

Action en cas de nervosité, de trac, de peur des examens, de troubles de la mémoire, de troubles de la conscience, d'agitation, d'insomnie, de toux, de troubles cardiaques, de palpitations, d'oppression thoracique, de douleurs entre les omoplates, de troubles respiratoires, de forte transpiration, de sueurs nocturnes, de nausées, de nausées, de fièvre cyclique, de dysfonctionnement de la thyroïde, de mauvaise humeur et d'hémiplégie

BL16 Dushu

Emplacement : 2 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, sous la 6ème vertèbre thoracique

Action en cas de difficultés respiratoires, de rhume fébrile, de quintes de toux, de hoquet, de fatigue, de faiblesse pulmonaire, de problèmes de respiration, de douleurs cardiaques, thoraciques, abdominales ou dorsales, de démangeaisons cutanées, de fièvre intermittente, de bruits abdominaux, d'inflammation des glandes mammaires, d'instabilité, de durcissement des muscles et de sensibilité aux conditions météorologiques

BL17 Geshu

Emplacement : 2 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, sous la 7ème apophyse thoracique, moxibustion 5-10 mm possible

Élimine les obstructions de la région du diaphragme, régule le sang, soulage la tension dans la poitrine et le centre du corps, compense une faiblesse énergétique

Action en cas de hoquet, de maux d'estomac, de gorge serrée, de ballonnements, de brûlures d'estomac, de vomissements, de perte d'appétit, de fatigue, de troubles cardiaques, de troubles respiratoires, de maladies du foie et de la bile, de toutes les maladies du sang (point de maîtrise du sang), de transpiration spontanée ou sueurs nocturnes, de membres lourds, de coliques, de toux, d'anémie, d'urticaire et de problèmes de respiration

BL18 Ganshu

Emplacement : 2 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, sous la 9ème vertèbre thoracique, moxibustion 5-10 mm possible

Soutient le foie et la vésicule biliaire, déplace le Qi stagnant, renforce le foie et la bile, refroidit et évacue la chaleur humide, harmonise le Qi, éclaircit les yeux

Action en cas de tensions et de douleurs dorsales, de fatigue, de ballonnements, d'irritabilité, de nervosité, d'insomnie, de maux d'estomac, de douleurs dans la partie supérieure de l'abdomen, de douleurs dorsales, de colère dans le ventre, de faiblesse nerveuse, de manque de projets, de manque d'objectifs, de dépression, de maladies oculaires de toutes sortes, de troubles de la vue, d'héméralopie, de manque d'énergie, de faiblesse musculaire, d'impuissance, d'irascibilité, de crampes dans les bras, les mains, les jambes et les pieds, de vertiges, de jaunisse et de coliques biliaires

BL19 Danshu

Emplacement : 2 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, sous la 10ème vertèbre thoracique

Action en cas d'irritabilité, de maux de tête, de maux de gorge, de douleurs et de tensions dans le milieu du dos et la partie supérieure de l'abdomen, de sensation de plénitude, de maladies du foie et de la vésicule biliaire, de calculs biliaires, de colique biliaire, de crampes musculaires, de maladies oculaires, de troubles de la vision, d'agressivité réprimée, d'abattement, de fatigue permanente, d'augmentation du volume de la rate, de diabète, de frissons, de fièvre sans sueur, de goût amer dans la bouche, de bouche sèche, de nausées, de transpiration spontanée, de sueurs nocturnes, de fatigue légère, de gonflement des aisselles et de jaunisse

BL20 Pishu

Emplacement : 2 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, sous la 11ème vertèbre thoracique

Action en cas de maux de dos, de troubles digestifs, de perte d'appétit, de ballonnements, de douleurs dans la poitrine et dans la partie supérieure de l'abdomen, de hoquet, de nausées, de diarrhées, de vomissements, de faiblesse du tissu conjonctif, d'œdèmes, d'épuisement facile, de manque de force, de pensées trop présentes, d'amaigrissement, de fatigue, de manque d'appétit, d'air dans le ventre, de blocage des mucosités, de fatigue, d'anémie, de saignements utérins, de mauvaise digestion et de jaunisse

BL21 Weishu

Emplacement : 2 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, sous la 12ème vertèbre thoracique

Action en cas de troubles gastriques et digestifs, de douleurs et de tensions dans le milieu du dos et les flancs, de nausées, de perte d'appétit, d'amaigrissement, de vomissements, de diarrhée, de troubles du sommeil, d'inflammation de la muqueuse gastrique, d'ulcères gastriques, de pancréatite et d'inflammation du foie et de l'intestin grêle

BL22 Sanjiaoshu

Emplacement : 2 doigts à côté de la ligne médiane, sous le premier os lombaire (bord du bassin = 4ème os lombaire), moxibustion 5-30 mm possible

Aide en cas de respiration superficielle, de toux, d'indigestion, de flatulence, de diarrhée, de maux de tête, de douleurs aux épaules, de maux de dos, de dos raide, de reins raides, de douleurs abdominales, de manque de désir sexuel, d'impuissance, de frigidité, d'irrigation sanguine insuffisante du cerveau, de maladies des voies urinaires, d'amaigrissement, de sensation de ballonnement, de perte d'appétit, de vertiges, de gastrite, d'inflammation de l'intestin grêle, d'hydropisie, d'inflammation des reins, d'instabilité et de jaunisse

BL23 Shenshu

Emplacement : 2 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, sous le deuxième os lombaire (bord du bassin = 4ème os lombaire)

Action en cas de douleurs lombaires, de fatigue, d'abattement, de pieds froids, de troubles rénaux, urinaires et génitaux, d'impuissance, de frigidité, de syndrome lombaire, de lumbago, de sciatique, d'anxiété, de mal de vivre, de surdité, de bourdonnements d'oreilles, d'otites, de troubles visuels de toutes sortes, d'hypertension, de vision floue, de manque d'énergie, de frissons, de sensation de froid, de manque de chaleur vitale, de visage pâle, de teint foncé, d'amaigrissement, d'anxiété, de souffle court, de jambes/pieds/reins faibles, d'impuissance, d'infertilité, de rétention urinaire, de mictions involontaires, de diarrhée, de fièvre intermittente, de diabète, de troubles des règles, de pertes blanches, d'œdèmes, de calculs rénaux, de troubles circulatoires et d'épilepsie

BL24 Qihaiishu

Emplacement : 2 doigts à côté de la ligne médiane, sous l'os lombaire (bord du bassin = 4ème os lombaire)

Action en cas de douleurs et de tensions dans le bas du dos, de sciatique, d'hémorroïdes, de constipation due à la faiblesse, de manque d'énergie, de douleurs dans la région lombaire et de règles douloureuses

BL25 Dachangshu

Emplacement : 2 doigts à côté de la ligne médiane, sous la 4ème vertèbre lombaire (hauteur du bord du bassin)

Action en cas de douleurs lombaires, de sciatique, de douleurs abdominales, lombaires et dorsales, de rétention urinaire, de ballonnements, de diarrhée, de constipation par contraction, de maladies intestinales, d'abdomen distendu, d'amaigrissement, de coliques et de sang dans les selles

BL26 Guanyuanshu

Emplacement : 2 doigts à côté de la ligne médiane, sous le 5ème os lombaire (bord du bassin = 4ème os lombaire), moxibustion 5-30 mm possible

Renforce le bas du dos, harmonise le réchauffeur inférieur, le Qi y descend, refroidit et évacue l'humidité, renforce les reins et les genoux

Action en cas de douleurs lombaires, abdominales et menstruelles, de maladies de l'utérus et des ovaires, de cystite, de diarrhée, de miction difficile ou involontaire et de douleurs lombaires

BL27 Xiachangshu

Emplacement : 2 doigts à côté de la ligne médiane, à côté du 1er trou sacré à la hauteur du pli du siège en position assise

Action en cas de douleurs lombaires, digestives, menstruelles, de diarrhées, de coliques, de constipation, de troubles urinaires et génitaux, de douleurs dans le bas du dos, de sciatique, d'hémorroïdes, de frigidité, de mictions involontaires, d'hématurie, de soif intense (diabète), de jambes et pieds boursouflés, de maux de tête, de fatigue, de pertes, d'inflammation de l'intestin grêle et de troubles utérins

BL28 Pungguangshu

Emplacement : 2 doigts à côté de la ligne médiane, à côté du 2ème trou sacré, un doigt à peine sous B27

Action en cas de douleurs lombaires, abdominales et menstruelles, de troubles urinaires, de maladies des organes urinaires et génitaux, d'enurésie, de troubles urinaires, de mictions involontaires, de cystite, de rétention urinaire, de douleurs dans le bas du dos, de sciatique, de constipation, de diarrhée, d'hématurie, de crampes dans les mollets, de genoux raides et de dos raide

BL29 Zhonglushu

Emplacement : 2 doigts à côté de la ligne médiane, à côté du 3ème trou sacré, un doigt à peine sous B28

Action en cas de douleurs dans le bas du dos et les reins, de sciatique, d'impuissance, de sexualité insatisfaisante, de ballonnements, de troubles intestinaux, de manque de transpiration, de diarrhée et de dos tendu

BL30 Baihuanshu

Emplacement : 2 doigts à côté du centre, à côté du 4ème trou sacré, un doigt à peine sous BL29

Action en cas de maladies des organes urinaires et génitaux, de rétention urinaire, de constipation, de troubles menstruels, de sciatique, de douleurs et de raideurs dans le bas du dos, de douleurs dans le bas-ventre, de faiblesse dans les jambes, de douleurs dans les hanches, de manque d'énergie, de crampes, de tensions, de sensation de froid, de sensation de vie terne, de mictions involontaires, d'infections, de pertes, de saignements en dehors des règles et d'inflammation de l'utérus

BL31 Shangliaos

Emplacement : Dans le 1er trou sacré (à côté de BL27) à la hauteur du pli du siège en position assise

Action en cas de raideur et de douleurs dans le sacrum et le bas du dos, dans les lombaires et les genoux, de douleurs menstruelles, de troubles digestifs, d'éruptions, de nausées, de vomissements, de constipation, de sciatique, de troubles urinaires et génitaux, d'hypertrophie de la prostate, de troubles du cycle menstrual, de pertes, de descente de l'utérus, de frigidité, d'impuissance et d'hémorroïdes

BL32 Ciliaos

Emplacement : Dans le 2ème trou sacré (à côté de BL28)

Symptômes comme BL31

BL33 Zhonliaos

Emplacement : Dans le 3ème trou sacré (à côté de BL29), moxibustion 5-20 mm possible

Symptômes comme BL31, rétention urinaire, mictions involontaires, constipation, diarrhée, émaciation, troubles des règles, pertes

BL34 Xialiaos

Emplacement : Dans le 4ème trou sacré (à côté de BL30), moxibustion 5-20 mm possible

Connecte à la bile et à la vessie, renforce le yin des reins, renforce le qi de la vessie, refroidit la chaleur, sinon symptômes comme BL31

BL35 Huiyang

Emplacement : 0,5 cun à côté de la pointe du coccyx, moxibustion 5-10 mm possible

Compense la diminution du yin et du yang des reins, refroidit et évacue la chaleur et la chaleur humide

Action en cas de sciatique, d'hémorroïdes, de diarrhée, de troubles intestinaux, de chaleur dans le bas-ventre, de manque d'énergie, d'impuissance, de manque d'initiative, de troubles des règles de toutes sortes, de pertes blanches et de douleurs dans les jambes

BL36 Chengfu

Emplacement : Milieu du pli transversal des fesses (pli glutéal), arrière de la cuisse

Action en cas de douleurs et de tensions dans les fesses et le bas du dos, les reins, de lumbago, de sciatique, de douleurs menstruelles, de constipation, de jambes faibles, d'hémorroïdes et de troubles de la miction

BL37 Yinmen

Emplacement : 8 cun au-dessus du milieu du pli du genou, dos de la cuisse

Action en cas de douleurs et de tensions au niveau des cuisses, des hanches, des fesses et du bas du dos, de raideur dorsale, de raideur lombaire, de sciatique, de jambes faibles, de troubles de la circulation sanguine dans les jambes, de sciatique, de lumbago et de diarrhée

BL38 Fuxi

Emplacement : 1 cun au-dessus de B39, face postérieure de la cuisse, moxibustion 10-20 mm possible

Élimine la chaleur humide et les blocages qui en résultent dans le réchauffeur inférieur, guérit les paralysies des jambes et des pieds

Action en cas de cystite, de rétention urinaire, de constipation due à des crampes, de troubles des tendons des jambes, de tensions dans les jambes et les hanches, de crampes dans les mollets et de diarrhée vomitive

BL39 Weiyang

Emplacement : A l'extrémité extérieure du pli du genou, derrière la cuisse

Action en cas de douleurs et de tensions dans le bas du dos et à l'arrière des cuisses, dans les reins, de douleurs abdominales, de crampes abdominales, de coliques, de fièvre, de diarrhée, de tensions mammaires, de faiblesse, d'impuissance, de crampes dans les jambes, de troubles de la miction, de cystite, de gonflements des aisselles, d'hémorroïdes et d'inflammation rénale

BL40 Weizhong

Emplacement : Milieu du pli de l'articulation du genou

Action en cas de sciatique, de douleurs lombaires, de douleurs au genou, de fourmillements dans les jambes, d'arthrite du genou, de troubles de la vessie, de troubles urinaires, de maladies de la peau telles que psoriasis, acné, eczéma, ulcères, démangeaisons, allergies, (pour les maladies de la peau également Di11, B12, B13), de chute des cheveux, de transpiration excessive, de sueurs nocturnes, de fièvre sans sueur, de fièvre intermittente, d'hémorroïdes, de luxations, d'hémiplégie, de diarrhée vomitive et de mictions involontaires

BL41 Fufen

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane du dos, 1,5 cun à côté de B12, sous la 2ème vertèbre thoracique

Action en cas de douleurs à la nuque, aux épaules, au dos, de toux, de difficultés respiratoires, de problèmes pulmonaires, de soucis, de tristesse, de découragement, de dépression et de crampes

BL42 Puhu

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, 1,5 cun à côté de BL13, sous la 3ème vertèbre thoracique

Action en cas de douleurs et de raideur des épaules, de la nuque, du dos et de la poitrine, de difficultés respiratoires, de toux, de troubles pulmonaires, de tristesse, de chagrin, de soucis, de sentiments de solitude, de découragement, de problèmes de respiration, d'abattement, de désespoir et de nausées

BL43 Gaohuangshu

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, 1,5 cun à côté de BL14, sous la 4ème vertèbre thoracique, oblique

Action en cas de tension nerveuse, d'insomnie, d'épuisement, de toux, de maladies pulmonaires et cardiaques, de bronchite, d'asthme, de mémoire faible, de faiblesse nerveuse, de dépression et de sentiment de faiblesse Augmentation de la résistance et de l'hématopoïèse (également BL17, HT39), tuberculose, amaigrissement, douleurs dorsales

BL44 Shentang

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, 1,5 cun à côté de BL15, sous la 5ème vertèbre thoracique

Action en cas de palpitations, de nervosité, d'insomnie, de hoquet, de toux, de troubles cardiaques, de douleurs entre les omoplates et dans les muscles du dos, de troubles pulmonaires, de toux, de raideur du dos, de troubles de la mémoire, de faiblesse nerveuse et de tensions musculaires

BL45 Yixi

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, 1,5 cun à côté de BL16, sous la 6ème vertèbre thoracique

Action en cas de douleurs aux épaules et au dos, de troubles cardiaques et pulmonaires, de difficultés respiratoires, de toux avec mucosités, d'asthme, de fatigue, d'épuisement, de sensations d'oppression, de douleurs aux flancs, de ballonnements, de flatulences, de vomissements, de vertiges et faiblesse, d'hydropisie, de frissons et de fièvre sans sueur

BL46 Geguan

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, 1,5 cun à côté de BL17, sous la 7ème vertèbre thoracique

Action en cas de dos raide ou douloureux, de difficultés respiratoires, d'oppression thoracique, de toux, de hoquet, de dos et de ventre tendus, de douleurs corporelles diffuses, d'asthme, de difficultés à avaler, de nausées, de hoquet, de troubles gastriques, d'éruptions, de constipation et de diarrhée

BL47 Hunmen

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, 1,5 cun à côté de BL18, sous la 9ème vertèbre thoracique

Action en cas de douleurs cardiaques et dorsales, de douleurs sous l'arc costal, d'insomnie, de perte d'appétit, de ballonnements, de nausées, de dégoût, d'indigestion, de flatulences, de constipation, de diarrhée, de nausées, de fatigue, d'irritabilité, de maladies du foie et d'urines foncées

BL48 Yanggang

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, 1,5 cun à côté de BL19, sous la 10ème vertèbre thoracique

Action en cas de troubles du foie et de la vésicule biliaire, de coliques, de crampes d'estomac, de tension et de douleurs abdominales, de perte d'appétit, de constipation ou de diarrhée, d'urine réduite et de couleur sombre, de fatigue, d'inflammation de la vésicule biliaire et de jaunisse

BL49 Yishe

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, 1,5 cun à côté de BL20, sous la 11ème vertèbre thoracique, moxibustion 4-6 mm possible

Renforce la rate, mais aussi le foie et la bile, renforce les poumons

Action en cas de maux de dos, d'indigestion, de ballonnements, de diarrhée, de lourdeurs d'estomac, de diabète, d'excès de rumination, d'air dans le ventre, de perte d'appétit, de nausées et de vomissements

BL50 Weicang

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, 1,5 cun à côté de B21, sous la 12ème vertèbre thoracique

Action en cas de douleurs dorsales et abdominales, d'indigestion, de maux d'estomac, d'air dans le ventre, de tensions, de perte d'appétit et de ballonnements

BL51 Huangmen

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, 1,5 cun à côté de B22, sous la 1ère vertèbre lombaire, moxibustion 5-20 mm possible

Dissipe la chaleur, aide en cas de maux de dos, d'indigestion, de constipation, de douleurs abdominales et de sensation de froid dans le corps

BL52 Zhishi

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, 1,5 cun à côté de B23, sous le 2ème os lombaire

Action en cas de raideur et de douleurs dans le bas du dos, de fatigue, d'épuisement, de crampes, de tensions, de douleurs abdominales, de nausées, de diarrhée, de pieds froids, de maladies des reins, des organes urinaires et génitaux, de maladies de la peau, d'œdèmes, d'anxiété, de manque d'énergie, d'impuissance, de troubles urinaires et de fatigue

BL53 Baohuang

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, à côté du 2ème trou sacré (pli du siège = 1er trou)

Action en cas de douleurs dans le dos et le bas du dos, de ballonnements, de douleurs abdominales, de constipation, d'indigestion, de sensations d'étouffement, de diarrhée, de crampes intestinales, de maladies des organes urinaires et génitaux et de troubles urinaires de toute nature

BL54 Zhibian

Emplacement : 4 largeurs de doigts à côté de la ligne médiane, à côté du 4ème trou sacré (pli du siège = 1er trou), à côté de BL30

Action en cas de douleurs dans le bas du dos, le coccyx, les jambes et les pieds, de troubles de la motricité, de sciatique, de vessie irritable, de douleurs menstruelles, de maladies des organes urinaires et génitaux, d'hémorroïdes, de rétention urinaire, de constipation et de prolapsus du rectum

BL55 Heyang

Emplacement : Face postérieure de la jambe, 2 cun sous le pli de l'articulation du genou, sous B40, moxibustion 10-20 mm possible

Régule le foie, refroidit la chaleur du sang, disperse le vent, aide en cas de faiblesse musculaire, de tensions spasmodiques dans le dos et les reins, de douleurs abdominales tiraillantes, de douleurs aux genoux, de troubles de la sensibilité des jambes et de pression constante du temps

BL56 Chengjin

Emplacement : Milieu du muscle du mollet, point le plus haut, de B55 à mi-chemin de B57

Action en cas de douleurs spasmodiques dans le dos et les lombaires, de crampes dans les mollets, de crampes aux pieds, d'hémorroïdes, de constipation, d'anxiété exagérée, de gonflement des aisselles, de troubles de la miction et de saignements de nez

BL57 Chengshan

Emplacement : Milieu de la face arrière de la jambe, là où se termine le muscle du mollet, moxibustion 10-30 mm possible

Détend les tendons, vivifie le sang, élimine la chaleur, renforce et régule le Qi de la rate et du foie, refroidit et évacue l'humidité, guérit les hémorroïdes

Action en cas de crampes dans les mollets et les pieds, de troubles de la circulation sanguine dans les jambes et les pieds, de pieds rouges, de douleurs lombaires, de sciatique, de maux de tête frontaux, de tensions musculaires, d'ulcères, de maux de gorge, d'indigestion, de constipation, d'engourdissement, d'hémorroïdes et de prolapsus rectal

BL58 Feiyang

Emplacement : Bord extérieur du muscle du mollet, oblique sous B57, 7 cun au-dessus de B60, moxibustion 10-20 mm possible

Passage Luo, élimine les obstacles à l'écoulement de la voie de conduction, renforce le rein, expulse le vent, l'humidité et la chaleur du réchauffeur central

Action en cas de douleurs ou de faiblesse dans le bas du dos, dans les jambes, de crampes dans les mollets, de troubles de la circulation sanguine des jambes, de maux de tête, de nez bouché, de saignements de nez, d'hémorroïdes, de lumbago, de sciatique, de maladies des reins, de la vessie, des voies urinaires, de tension permanente, de musculature tendue, de surmenage, de dépression, de vision floue, d'yeux douloureux, de troubles de la miction, d'arthrite, d'hypertension et d'épilepsie

BL59 Fuyang

Emplacement : Face postérieure de la jambe, 3 cun au-dessus de B60

Action en cas de maux de tête frontaux et occipitaux, de maux de tête avec sensation de lourdeur, de douleurs dans le bas du dos, dans les reins, dans la cuisse, dans la cheville extérieure, de crampes et de gonflements dans les jambes et les pieds, les bras et les mains, de sciatique, de bouffées de chaleur et de diarrhée vomitive

BL60 Kunlun

Emplacement : Entre la pointe externe de la cheville et le tendon d'Achille, dans un creux bien marqué, ne pas utiliser en cas de grossesse, moxibustion 5-10 mm possible

Élimine la chaleur, détend les tendons, vivifie le sang, renforce le dos et l'appareil locomoteur, soutient le foie, déplace le Qi, chasse le vent, rend les voies réticulaires perméables, renforce les hanches

Action en cas de gonflement de la cheville externe, de troubles cardiaques, d'œdèmes, de troubles de la sensibilité de la jambe, de tendinite d'Achille, de troubles de la cheville, point maître des douleurs dans toute la zone du méridien de la vessie (surtout la tête (migraine), le cou, les épaules, le dos, la sciatique), de vertiges, de crampes dans les jambes, les pieds, les bras, les mains, de douleurs oculaires, d'yeux sensibles, de saignements de nez, d'accouchement difficile, d'arthrite, de douleurs rénales et de maladies du vent

BL61 Pucan

Emplacement : 1,5 cun sous B60, à la limite entre la peau blanche et la peau rouge

Action en cas de douleurs à l'arrière de la tête, au sacrum, dans les talons, les chevilles extérieures, les pieds, les jambes sans force, de gonflements des genoux, de crampes aux mollets, de douleurs lombaires, de tensions dorsales, de stress de la performance, de diarrhée, d'hallucinations, de troubles de la miction et d'épilepsie

BL62 Shenmai (point cardinal Yangqiao)

Emplacement : Sous la pointe de la malléole externe, derrière le tendon, dans le creux, moxibustion 2-6 mm possible

Détend l'appareil locomoteur, clarifie la conscience

Action en cas d'insomnie nerveuse, d'hyperexcitabilité, d'irritabilité, de faiblesse nerveuse, d'addictions (pour les troubles cités également LG20, KG15, H7, PE6), également en cas de maux de tête, de dos, de douleurs lombaires, de jambes, de pieds, de gonflements de la cheville externe, d'entorses du pied, de faiblesse ou de raideur des hanches, des jambes, des pieds, de vertiges rotatoires, de transpiration spontanée, de douleurs menstruelles, de bourdonnements d'oreilles, de palpitations cardiaques, de mauvaise position de l'enfant, d'attaque cérébrale, d'hémiplégie, de paralysie du nerf facial, de perte de la parole et d'épilepsie

BL63 Jinmen

Emplacement : Côté extérieur du pied, milieu entre B62 et B64, dans un creux net, moxibustion 3-10 mm possible

Point aigu, élimine la chaleur, calme la douleur, apaise le vent, soutient, renforce et régule le Qi du foie, soulage les crampes et les paralysies

Action en cas de maladies des voies urinaires, de la vessie, de rétention urinaire, de douleurs dans la cheville et l'articulation du genou, d'œdème du pied, de crampes dans les mollets, de douleurs dorsales, de douleurs dans la nuque, de diarrhée et d'épilepsie

BL64 Jinggu

Emplacement : Juste derrière la saillie osseuse latérale nettement proéminente sur le côté du pied, moxibustion 3-10 mm possible

Point d'équilibre Yuan, élimine la chaleur, calme l'esprit, renforce le dos, clarifie la tête, chasse le vent, sédate, clarifie la conscience

Action en cas de maux de tête, de nuque, de douleurs lombaires, de hanches, de genoux et de pieds, de tendance à la cystite, de besoin fréquent d'uriner, de brûlures en urinant, de maladies de la vessie et des reins, de raideur de la nuque et du dos, de syndrome de HWS, de tensions corporelles permanentes, de sursauts, de palpitations, de vertiges, de fièvre avec crampes, d'yeux rouges, de voile devant les yeux, de saignements de nez, de perte d'appétit, de manque de soif, de baisse de l'audition, de troubles de la virilité et d'épilepsie

BL65 Hugu

Emplacement : Proche de la saillie latérale nette de l'os de l'articulation sur le côté du pied, moxibustion 3-10 mm possible

Point de sédation, élimine la chaleur, élimine le vent, renforce le Qi du centre, refroidit et évacue la chaleur humide

Action en cas de maux de tête, de cou, de lombaires, de coccyx, de genoux, de mollets, de fatigue, de douleurs à l'arrière des jambes, de troubles de la vision, de rougeur des yeux, de conjonctivite, de sclères jaunes, de surdité, d'engourdissement, de troubles de la vessie, de vertiges, de vertiges rotatoires, de fièvre, de frissons, d'ulcères et d'exanthèmes dans le dos, d'urticaire, de fièvre cyclique, d'hémorroïdes et d'épilepsie

BL66 Zutonggu

Emplacement : Juste en dessous de la base de l'articulation du petit orteil

Action en cas de brûlures, de coups de soleil, de piqûres d'insectes, de maux de tête et de nuque, d'oppression thoracique, de tension, de stress, d'étourdissements, de vertiges, de sursauts, d'inhibition sexuelle, de raideur du corps, de saignements de nez, de mauvaise vision, de toux, d'indigestion et de fièvre intermittente

BL67 Zhiyin

Emplacement : 1 mm à côté de l'angle externe de l'ongle du petit orteil, en biais

Action en cas de tensions musculaires, de nervosité, de maux de tête, de tensions dans la nuque et le dos, de pieds ou de jambes faibles, de crampes dans les mollets, de plantes de pieds chaudes, de gonflements des pieds ou des genoux, de démangeaisons, d'oppression thoracique, de mauvaise humeur, d'états dépressifs, de troubles de la vision, de voile oculaire, de douleurs oculaires, de conjonctivite, de tendance à la cataracte, de nez bouché, de grippe, de saignements de nez, de troubles de la miction, d'anxiété, de transpiration, de mauvaise position de l'enfant et d'accouchement difficile

MÉRIDIENS DES REINS - KI

KI1 Yongquan

Emplacement : Voute plantaire, au centre de la partie avant, légèrement sous la pointe du pied, entre le premier et le deuxième orteil

Action en cas de maux de tête, de vertiges, de saignements de nez, de malaise, de choc, de coup de chaleur, d'apoplexie, d'asthme, de toux, de fièvre, de disfonctionnement des reins, d'état anxieux, de perturbation du sommeil, d'impuissance, de douleurs rénales, de perturbation de la vue, de crampes, de tensions du dos et de la nuque, de fatigue, d'épuisement physique, de constipation, de diarrhée, d'oppression abdominale, de jaunisse, d'hypertension et dépilepsie.

KI2 Rangu

Emplacement : Côté intérieur du pied, légèrement sous l'os central dans le creux

Action en cas de règles perturbées, d'écoulements et saignement en dehors des règles, de démangeaisons, de pieds enflés, de diarrhée, de constipation, d'œdème, de difficultés respiratoires, d'état anxieux, d'essoufflement, de faiblesse des reins ou genoux, d'impuissance, de diabète, de cystite, de nervosité, d'agitation, de malaria et d'hématurie

KI3 Taixi

Emplacement : Entre la malléole interne et le tendon d'Achille, au centre, dans le creux, en direction de l'aiguille du 3 sur une horloge

Action en cas d'impuissance, d'infertilité chez l'homme et la femme, d'insomnie, de narcolepsie, d'instabilité, de règles perturbées, de douleurs rénales, de polyurie, de douleurs dentaires, de rhumatismes, de crampes musculaires, de sensations de pression dans la tête, d'affections de l'oreille, de difficultés respiratoires, de douleurs au niveau de la gorge, de toux, d'asthme, de gorge serrée, d'expectoration sanguine, d'emphysème des poumons, de pertes d'urine involontaires, de constipation et de prolapsus de l'utérus

KI4 Dazhong

Emplacement : KI5 se trouve à 1 cun sous KI3 un peu plus proche du tendon d'Achille (en direction de l'aiguille du 4 sur une horloge). KI4 est entre ces deux points.

Action en cas de manque d'énergie, de somnolence, de fatigue, de faiblesse nerveuse, de faiblesse de la vessie, de difficultés respiratoires, de problèmes cardiaques, d'asthme, de nausée, de haut-le-cœur, de perte d'appétit, de dépression, de sécheresse de la bouche et de rhumatismes

KI5 Shuiquan

Emplacement : 1 cun sous KI3

Action en cas de problèmes de règles, de crampes, de colique néphrétique, affaissement de l'utérus, de perturbation de la vue et de pression dans l'abdomen

KI6 Zhaolzai

Emplacement : Légèrement sous la malléole interne, dans le creux

Action en cas de troubles des mouvements, de douleurs, d'enflures, de foulure de la malléole interne, d'inertie, de pesanteur dans les membres, de perte de libido, d'impuissance, de surexcitation, de nature craintive, d'état anxieux, d'irritabilité, de dépression, de tristesse, de cystite, de douleurs au niveau de la prostate, de douleurs dans le bas du ventre, de règles perturbées, d'affaissement de l'utérus, d'écoulements, de gorge serrée, de laryngite, de dysfonctionnement de la thyroïde, de démangeaisons, de douleurs oculaires, de perte d'appétit, de fièvre et de crise d'épilepsie

KI7 Fuliу

Emplacement : 2 cun au-dessus de KI3, légèrement avant le talon d'Achille

Action en cas de tension basse, de vertige, de lumbago, de douleurs dentaires, d'impuissance, de manque d'énergie, de défaillance de mémoire, de faiblesse, de fièvre, de colique abdominale, de constipation et diarrhée, de rétention d'eau (œdème), de néphrite, d'hémorroïdes, d'infection des voies urinaires, d'inflammation des testicules et d'épilepsie

KI8 Jiaoxin

Emplacement : ½ cun avant KI7

Action en cas de mauvaise circulation sanguine dans les jambes, mains et pieds froids, de rétention urinaires, de douleurs abdominales, de diarrhée, de constipation, d'affaissement de l'utérus, de sueurs nocturnes, de règles douloureuses, de douleur dans les jambes, de pertes et de prolapsus de l'utérus

KI9 Zhubin

Emplacement : 5 cun au-dessus de KI3, 3 cun au-dessus de KI7

Action en cas de règles douloureuses, de douleurs dans le bas du ventre, de crampe au mollet, d'infections, d'intoxication de tout type (alimentaire ou médicamenteuse), d'hernie, d'inflammation des testicules, d'épilepsie, et de vomissement avec mucus abondant

KI10 Yingu

Emplacement : Derrière l'articulation du genou, sur la face interne, en bas, avant le tendon, légèrement sous HT8

Action en cas de rétention urinaire, de règles douloureuses, de pertes, de règles abondantes, de douleurs au niveau de l'articulation du genou, de douleurs et tensions dans l'abdomen y compris dans le bas du ventre, de lourdeurs d'estomac, de rigidité, et d'impuissance

KI11 Henggu

Emplacement : Légèrement au-dessus du pubis, 0,5 cun à côté de la ligne médiane

Action en cas de douleurs dans le bas du ventre, de problèmes de digestion et de polyurie ainsi que d'angoisses, d'humeur dépressive, d'épuisement et de tensions, d'impuissance et de frigidité, de troubles urinaires de tout type et de rougeur des yeux

KI12 Dahe

Emplacement : 1 cun au-dessus de KI11

Action en cas de douleurs au niveau de la vessie, de fatigue, d'épuisement, d'affection des voies urinaires et des organes génitaux, de douleurs dans le bas du dos, d'impuissance, de stérilité, de pertes et de rougeur des yeux

KI13 Qixue

Emplacement : 2 cun au-dessus de KI11, à la hauteur de RN4, 3 cun sous le nombril

Action en cas de timidité sexuelle, de libido inhibée, de problèmes de digestion, de diarrhées, de douleurs au niveau des voies urinaires, de douleurs au niveau de la gorge, de règles perturbées, de piqûres, de douleurs, de crampes dans le bas du ventre (provoquées par le froid), d'Yang élevé avec palpitations, de pression dans la poitrine, de vertige, d'agitation et de rougeur des yeux

KI14 Siman

Emplacement : 3 cun au-dessus de KI11, à la hauteur de RN5, 2 cun sous le nombril

Action en cas de digestion douloureuse, de règles perturbées, de saignements de l'utérus, de diarrhée, de vertige, d'agitation, de piqûres, de douleurs dans le bas du ventre (provoquées par le froid), de rougeur des yeux, de palpitations, de problèmes gynécologiques et de pertes

KI15 Zhongzhu

Emplacement : 1 cun sous le nombril, 0,5 cun à côté du centre, à la hauteur de RN7

Action en cas de problèmes de digestion, de constipation, de règles perturbées, de gêne respiratoire, de douleur au niveau des reins ou du dos, de rougeur des yeux et de douleurs oculaires

KI16 Huangshu

Emplacement : 0,5 cun à côté du nombril

Action en cas de problèmes de digestion, de douleurs abdominales, de diarrhée, de sensation de froid, de constipation, de règles perturbées, d'affection des voies urinaires et des reins, de selles dures, de lourdeurs d'estomac, de ballonnements, de rougeur des yeux et de douleurs oculaires

KI17 Shangqu

Emplacement : 2 cun sous le nombril, 0,5 cun à côté du centre, à la hauteur de RN10

Action en cas de constipation, de douleurs de l'estomac, de douleurs abdominales, de vomissements, de diarrhée, de coliques dans la partie supérieure du ventre, de prolapsus du gros intestin, d'inflammation des reins et de la vessie, de perte d'appétit, de nausées, de vomissements, de rougeur des yeux et de douleurs oculaires

KI18 Shiguan

Emplacement : 3 cun au-dessus du nombril, 0,5 cun à côté de la ligne médiane (à la hauteur de RN11)

Action en cas de crampes dans le haut du ventre, de lourdeurs d'estomac, de douleurs de l'estomac, de coliques, de crampes de l'utérus, de dysfonctionnement du foie, de tensions, de nausées, de renvois, de vomissements, de constipation, de rétention urinaire, de raideur ou douleur du dos, d'infertilité, de rougeur des yeux et de douleurs oculaires

KI19 Yindu

Emplacement : 4 cun au-dessus du nombril, 0,5 cun à côté de la ligne médiane (à la hauteur de RN12)

Action en cas de tension et douleurs dans le haut du ventre, de douleurs au niveau de l'estomac, de dysfonctionnement du foie, d'alternance entre sensation de froid et bouffées de chaleur, de lourdeurs d'estomac, de hoquet, de constipation, d'infertilité, de rougeur des yeux et de douleurs oculaires

KI20 Futonggu

Emplacement : 5 cun au-dessus du nombril, 0,5 cun à côté de la ligne médiane (à la hauteur de RN13)

Action en cas de tension et douleurs dans le haut du ventre, dans la poitrine, de perte de sensibilité, de lymphatisme, de sensation d'accablement, de renvois, de brûlures d'estomac, de douleurs au niveau de l'estomac, de problèmes de digestion, de nausée, de vomissements, de dysfonctionnement du foie, de faiblesse générale, d'affection du cœur et des poumons, de coliques, d'épilepsie, de troubles de l'élocution, de crampes, de paralysies, d'agitation, de désorientation, de rougeur des yeux et de douleurs oculaires

KI21 Youmen

Emplacement : 6 cun au-dessus du nombril, 0,5 cun à côté de la ligne médiane (à la hauteur de KG14), moxibustion 5-10 mm possible

Renforce la rate et le cœur, abaisse la température, diminue l'humidité

Action en cas de tensions au niveau du diaphragme, d'anxiété, d'irritabilité, de renvois, de brûlures d'estomac, de sensation d'oppression, de douleurs abdominales, crampes abdominales, de douleurs au niveau de la poitrine/du cœur, de règles douloureuses, de toux, de difficulté de déglutition, de dysfonctionnement du foie, de maladie touchant les poumons, de lourdeurs d'estomac, de nausée, de perte d'appétit, de diarrhée, de perte de mémoire, de rougeur des yeux et de douleurs oculaires

KI22 Bulang

Emplacement : 2 cun à côté de la ligne médiane, dans le 5ème espace intercostal, moxibustion 0-3 mm possible

Renforce et régule le Qi des poumons et de la rate, élimine l'humidité et le mucus

Action en cas de sensation d'oppression, de douleur ou de tension au niveau du cœur, de la poitrine, des côtes, de manque de cordialité, d'intellectualisation, de répression des sentiments, de dyspnée, d'affection des poumons et du cœur, de nez bouché, de toux, d'asthme, de perte d'appétit, de nausée et de vomissements

KI23 Shenfeng

Emplacement : 2 cun à côté de la ligne médiane, dans le 4ème espace intercostal, moxibustion 0-3 mm possible

Renforce les reins, calme l'esprit, renforce le centre, transforme l'humidité

Action en cas de sensation d'oppression et de pression, d'affection du cœur et des poumons, de manque de cordialité, de toux, d'asthme, d'essoufflement, de nausée, de vomissements et d'infection des glandes mammaires

KI24 Lingxu

Emplacement : Espace intercostal, moxibustion 0-3 mm possible

Renforce le Qi du centre, élimine l'humidité

Action en cas de manque de cordialité, de joie de vivre ou d'humour, de tension, de douleurs dans la poitrine et sur les côtés, d'affections des poumons et du cœur, de difficultés respiratoires, d'essoufflement, de hoquet, de vomissements, de manque d'appétit et d'infection des glandes mammaires

KI25 Shengcang

Emplacement : 2 cun à côté de la ligne médiane, dans le 2ème espace intercostal, moxibustion 0-3 mm possible

Renforce le Yang splénique, diminue l'humidité, déplace le Qi et le sang dans la cage thoracique

Action en cas de manque de cordialité, de joie de vivre ou d'humour, de sensation tension dans la poitrine ou le ventre, d'affection des poumons ou du cœur, de lourdeurs d'estomac, de nausée, de toux, d'asthme et d'essoufflement

KI26 Yuzhong

Emplacement : 2 cun à côté de la ligne médiane, dans le 1er espace intercostal, moxibustion 0-3 mm possible

Renforce et régule la rate et l'estomac, élimine les hétéropathies

Action en cas d'enrouement, de maux de gorge, toux, de respiration plate, de pessimisme, de fatigue, de répression des sentiments, de difficultés respiratoires, de sueurs nocturnes, de pression dans la poitrine, d'asthme, de respiration sifflante et de perte d'appétit

KI27 Shufu

Emplacement : 2 cun à côté de la ligne médiane, dans le creux entre la clavicule et la première côte, moxibustion 0-3 mm possible

Fluidifie les glaires, calme la toux et l'asthme, diminue l'humidité et transforme le mucus

Action en cas d'enrouement, de maux de gorge, de pessimisme, de fatigue, de respiration plate, de manque de confiance en soi, de répression des sentiments, de complexe d'infériorité, d'autocritique constante, de difficultés respiratoires, de sensation de congestion dans la poitrine, de toux, de nausée, de haut-le-cœur, d'asthme, de tension dans le ventre et la poitrine et de douleurs dans la poitrine

MÉRIDIEN DU PÉRICARDE - PC

PC1 Tianchi

Emplacement : À une largeur de pouce du mamelon, en direction de l'extérieur

Action en cas de problèmes circulatoires, de tension trop basse ou trop faible, de sensation d'oppression, douleurs au niveau des arcs costaux inférieurs, de lourdeurs d'estomac, de maux de tête, de problèmes cardiaques, de contrôle excessif des sentiments ou pensées, de manque d'ardeur, de toux, de douleurs dans les membres et d'enflure au niveau des aisselles

PC2 Tiangguan

Emplacement : 2 cun sous l'extrémité du pli de l'aisselle, dans le creux du muscle

Action en cas d'angoisse nerveuse, de sensation d'oppression, de douleurs sous l'arc costal, de sensation de congestion dans la poitrine, de problèmes cardiaques, de palpitations, d'asthme, de lourdeurs d'estomac, de douleurs au niveau de l'estomac, de difficultés à rester seul, de toux et de douleurs dans les épaules, le dos et la partie supérieure des bras

PC3 Quze

Emplacement : Dans le pli interne du bras, à côté ou derrière le tendon saillant

Action en cas d'agitation, d'angoisse, de nervosité, de nature craintive, de palpitations, de problèmes cardiaques, de troubles du sommeil, de perturbation de l'équilibre, de tremblements des mains, de douleurs au niveau des coudes, d'angine de poitrine, de bronchite, de douleurs dans le bras et le coude, de maux de tête, de sécheresse de la bouche, d'infections, de douleurs abdominales, de gastroentérite, de diarrhée et de rubéole

PC4 Ximen

Emplacement : 5 cun derrière le pli du poignet, au milieu de l'avant-bras, entre les tendons du milieu

Action en cas de sensation d'oppression, de peur, d'anxiété, de nature craintive, de problèmes cardiaques et circulatoires, d'angine de poitrine, de saignements de nez, d'asthme, de perturbations nerveuses, de rhumatismes, d'instabilité, de saignements, d'ulcères, d'enflures, d'inflammation des glandes mammaires et d'inflammation de la plèvre

PC5 Jianshi

Emplacement : 3 cun derrière le pli du poignet, au milieu de l'avant-bras, entre les tendons du milieu, moxibustion 5-20 mm possible

Régule le Qi du cœur, ouvre la cage thoracique, régule l'estomac, point de jonction de trois Yin, soutient et harmonise le cœur, apaise le vent, abaisse la température, diminue le Qi, élimine le mucus, point principal en cas de mucosité froide du cœur

Action en cas d'agitation, d'anxiété, de gorge serrée, d'affection du système cardio-vasculaire, de problèmes cardiaques rhumatismaux, de perturbations nerveuses, de perturbations des règles, de crampes ou douleurs au niveau des mains, bras, coudes ou épaules, de tension de la poitrine, d'irritabilité, d'hystérie, d'hypertension, d'enflure au niveau des aisselles, de salivation excessive, de malaria, de haut-le-cœur, d'ulcères, d'exanthèmes, de jaunisse, d'apoplexie, de perte de la parole, de schizophrénie et d'épilepsie

PC6 Neiguan

Emplacement : 2 cun derrière le pli du poignet, au milieu de l'avant-bras, entre les tendons du milieu

Action en cas d'affection du système cardio-vasculaire, de tension trop haute ou trop basse, de sensation de pression ou de congestion dans la région de la poitrine et de l'épigastre, de nausée, de douleurs au niveau de l'estomac, de haut-le-cœur, point distant important pour l'épigastre, d'excitation et d'état anxieux, d'anxiété, de désordres psychiques, de troubles du sommeil, de manque de mémoire, de crispation au niveau du ventre, de fièvre sans sudation, de faiblesse, de torpeur, de vertige, d'hypertension, de douleurs au niveau des bras et des articulations, de raideur de la nuque, d'angine de poitrine, de palpitations, de dysfonctionnement de la thyroïde, de règles douloureuses, de faiblesse de la vessie, de jaunisse, d'épilepsie, d'hystérie, d'apoplexie, de prolapsus anal et de coma

PC6 Daling

Emplacement : Sur le pli du poignet, entre les tendons du milieu

Action en cas d'agitation, d'anxiété, d'insomnie, de trac, de stress des examens, de sensation d'oppression, de palpitations, de maux de gorge, de maux de tête, de gorge serrée, d'insuffisance respiratoire, d'essoufflement, de douleurs dans la poitrine et au niveau des épaules, bras, poignets ou coudes, de surexcitation, d'inflammation du pharynx, de la gorge et des amygdales, d'halitose, de nausée, de renvois, de troubles de la conscience, de fièvre sans sudation, d'enflure au niveau des aisselles, d'yeux rouges, de furoncles, d'eczéma sur la tête et les bras, de sautes d'humeur, d'inflammation de la gaine tendineuse et d'épilepsie

PC8 Laogong

Emplacement : Au centre de la paume de la main, entre l'index et le majeur

Action en cas de manque d'énergie, de sensation de froid, d'anxiété, de sensation d'oppression, d'émotivité incontrôlée, d'irascibilité, d'élocution et de raisonnement lents, de saignements de nez, de mauvaise haleine, de perte d'appétit, de nausée, de haut-le-cœur, de gastrite, de perturbation de la sensibilité de la main et du bras, de maladie de la peau ou niveau de la main ou du bras, de fièvre avec soif, de sang dans les urines ou dans les selles, de saignements de nez, de douleurs au niveau de la poitrine, de gingivite, d'ulcère buccal, d'apoplexie, de tremblements des mains, d'épilepsie, de sautes d'humeur, de sensibilité à la météo et de jaunisse

PC9 Zhongchong

Emplacement : 1 mm à côté du coin de l'ongle du majeur (du côté de l'annulaire), laisser saigner

Action en cas d'affection du système cardio-vasculaire, de vertige, de diminution de la conscience, d'épuisement, de vertiges au lever, de tension trop faible ou trop élevée, de sensation d'oppression, de fièvre, d'agitation, d'angine de poitrine, de paumes des mains chaudes, de bourdonnements dans les oreilles, de difficultés de concentration et d'engourdissement du bras

Point d'intervention d'urgence en cas d'apoplexie ou de coma

MÉRIDIEN TRIPLE RÉCHAUFFEUR - SJ

SJ1 Guanchong

Emplacement : Sur le côté externe de l'annulaire, à environ 0,1 cun (1 fen) du coin de l'ongle
Action en cas de maux de tête, d'yeux rouges et d'inflammation de la gorge et du pharynx.

SJ2 Yenmem

Emplacement : Dans la palmure entre l'annulaire et l'auriculaire
Action en cas d'acouphènes et d'inflammation de la gorge et du pharynx.

SJ3 Zhongzhu (point Shu, point de tonification)

Emplacement : Dos de la main, entre l'annulaire et l'auriculaire, 1 largeur de pouce derrière SJ2
Action en cas d'acouphènes, de vertige, de maux de tête au niveau de l'oreille, de douleurs, de parésie et polyneuropathie des mains

SJ4 Yangchi

Emplacement : Dans le creux situé sur la partie externe du poignet, dans le pli, légèrement derrière le tendon de l'annulaire
Action en cas de douleur localisée au niveau du poignet

SJ5 Waiguan

Emplacement : Partie externe de l'avant-bras, au milieu, 2 cun derrière le pli du poignet, entre et le cubitus et le radius
Action en cas de maux de tête, de migraines, de syndrome de la colonne vertébrale (douleurs au niveau de la colonne, du cou ou du dos), de torticolis, d'acouphènes, de perte subite de l'audition, de polyneuropathie du bras et d'arthrite du poignet des articulations des doigts

SJ6 Zhigou

Emplacement : Partie externe de l'avant-bras, au milieu, 3 cun derrière le pli du poignet, entre et le cubitus et le radius
Action en cas de constipation, de problèmes au niveau de l'estomac et du cœur, de nausée, de haut-le-coeur, de problèmes au niveau des épaules et des bras, d'enrouement, d'extinction de voix, de baisse de l'audition, de bourdonnements dans les oreilles, de douleurs oculaires, de problème au niveau de la rétine, d'inflammation de la plèvre, de fièvre sans sudation, de paralysies, d'engourdissement et de douleur ou niveau des bras, de sensation d'oppression, de dépression, de gorge enflée, de malaise après une hémorragie, de production de lait insuffisante, d'angine de poitrine et de zona

SJ7 Huizhong

Emplacement : 1 largeur de doigt à côté de SJ6, vers l'extérieur
Action en cas de douleurs et de perturbations de la sensibilité, de sensation d'engourdissement dans les bras, de bourdonnements dans les oreilles, de mauvaise audition, de diarrhée, de douleurs au niveau de l'estomac, de crises spastiques et d'épilepsie

SJ8 Sanyangluo

Emplacement : Partie externe de l'avant-bras, au milieu, 4 cun derrière le pli du poignet, entre le cubitus et le radius
Action en cas de douleurs au niveau de l'épaule, du bras et de la poitrine, d'enrouement, d'extinction de voix, de maux de tête, de bouffées de chaleur, de frilosité, fatigue, d'épuisement physique, de mauvaise audition, de bourdonnements dans les oreilles, de manque d'énergie, de somnolence, de douleurs dentaires et d'incapacité à se mouvoir

SJ9 Sidu

Emplacement : Partie externe de l'avant-bras, au milieu, 7 cun derrière le pli du poignet, entre le cubitus et le radius

Action en cas de douleurs dans l'avant-bras, d'enrouement, d'extinction de voix, de maux de gorge, de mauvaise audition, de surdité, de bourdonnements dans les oreilles, de douleurs dentaires, de problèmes au niveau de la mâchoire inférieure et de céphalée unilatérale

SJ10 Tianjing

Emplacement : Bras replié : 1 cun derrière le centre du pli de l'articulation du coude, dans le creux de la partie supérieure du bras

Action en cas de douleurs au niveau de la tête, des yeux, des épaules, du cou, de la poitrine, des bras, de douleurs et tensions abdominales, de problèmes respiratoires et cardiaques, de vertiges, de bourdonnements dans les oreilles, de mauvaise audition, d'abattement, d'état dépressif, de surexcitation, d'insomnie, de perte d'appétit, de baisse de l'audition, de crampes, de rigidités, de convulsions, d'épilepsie, de raideur de la nuque, de gorge serrée, d'extinction de voix, d'ulcères, d'exanthèmes, de lymphœdème, d'œdèmes, de toux, de dysfonctionnement de la thyroïde et de troubles urinaires

SJ11 Qinglengyuan

Emplacement : Bras replié : 2 cun derrière le centre du pli de l'articulation du coude, dans le creux de la partie supérieure du bras

Action en cas de problèmes au niveau des épaules et des bras, de réduction de la mobilité des coudes et épaules, de maux de tête et de douleurs dentaires

SJ12 Xiaolu

Emplacement : 6 cun derrière le centre du pli de l'articulation du coude, dans le creux, au milieu de la partie supérieure du bras

Action en cas de problèmes au niveau de la tête, du cou, des bras et des épaules, de douleurs dentaires, de muscles du cou raides et douloureux, de bouffées de chaleur, de frilosité, de crise d'épilepsie et de diabète

SJ13 Naohui

Emplacement : 3 cun devant SJ14, légèrement derrière le bord de l'humérus

Action en cas d'épaules raides et rétractées, de respiration plate, de problèmes au niveau des bras et des épaules, de manque de force au niveau des bras, de tension au niveau du cou, de bouffées de chaleur, de frilosité, d'augmentation du volume de la thyroïde

SJ14 Jianliao

Emplacement : Sur l'articulation entre le bras et l'épaule, dans le creux postérieur qui se forme lorsque le bras est levé (creux antérieur : LI15)

Action en cas de douleurs de l'épaule, de capsulite rétractile de l'épaule et de paralysies du bras

SJ15 Tianliao

Emplacement : Placez une main sur l'épaule. Le majeur se trouve alors sur le point : au-dessus de l'omoplate, 1 cun sous GB21

Action en cas de sensibilité à la météo, de rhume, de grippe, d'hébétude, de maux de tête, de tension élevée, de rigidité dans le cou, les épaules et les bras, d'oppression de la poitrine, de syndrome de la colonne vertébrale (douleurs au niveau de la colonne, du cou ou du dos), d'impossibilité à lever le bras, de pression psychologique extrême, de fièvre sans sudation et de coqueluche

SJ16 Tianyou

Emplacement : Sur le bord postérieur du muscle rotateur de la tête, à hauteur de l'angle de la mâchoire.
Action en cas de tension dans le cou et les épaules, de maux de tête, de vertige, de douleurs oculaires, de bourdonnements dans les oreilles, de mauvaise audition, de baisse de l'audition, de soudaine perturbation de la vue, de faiblesse de la vue, d'enflure du visage, d'enflure des ganglions lymphatiques, de saignements de nez, de perte d'odorat, de gorge serrée et de gêne respiratoire

SJ17 Yifeng

Emplacement : Creux derrière le lobe de l'oreille
Action en cas de vertige, de problèmes auriculaires, de bourdonnements dans les oreilles, de déficience de l'audition, de hoquet, de problèmes au niveau de la gorge, de douleurs dentaires, de pharyngite, d'oreillons, de douleurs au niveau du nerf trijumeau et de paralysie du nerf facial

SJ18 Qimai

Emplacement : Derrière le bord de l'oreille, 1 cun au-dessus de SJ17, à plat
Action en cas de maux de tête, de bourdonnements dans les oreilles, de mauvaise audition, de perturbation de la vue, de diminution de l'acuité visuelle, d'état anxieux, de manque de capacité à s'imposer, de nausées, vomissements, nature craintive. Développe la puissance sexuelle, la capacité de visualisation et l'imagination.

SJ19 Luxi

Emplacement : 1 cun au-dessus de SJ18, 2 cun au-dessus de SJ17, derrière le bord de l'oreille dans un petit creux, à plat
Action en cas de perturbation de l'audition, de bourdonnements dans les oreilles, de perturbation de la vue, de maux de tête, de crampes, de convulsions, de nature craintive et de douleurs dans la poitrine

SJ20 Jiaosun

Emplacement : Directement au-dessus de la pointe de l'oreille, au niveau des premiers cheveux, à plat
Action en cas de maux de tête, de raideur du cou, de perturbation de l'audition, de bourdonnements dans les oreilles, de faiblesse de la vue, de perturbation de la vue, d'yeux rouges, de douleurs dentaires, de gingivite et de conjonctivite

SJ21 Ermen

Emplacement : La bouche légèrement ouverte : à peine devant l'oreille, dans le creux au-dessus de l'os de la pommette
Action en cas de maux de tête, de raideur du cou, de perturbation de l'audition, de bourdonnements dans les oreilles, de faiblesse de la vue, de perturbation de la vue, d'yeux rouges, de douleurs dentaires, de gingivite, de conjonctivite, de convulsion des muscles du visage et de migraine

SJ22 Erheliao

Emplacement : Au-dessus de l'os de la pommette, 1 cun au-dessus et devant SJ21, en diagonale dans l'axe du méridien
Action en cas de maux de tête, de rhume, d'angoisses, de tressaillements et crispation de la bouche, des paupières et des yeux, de contracture des muscles masticateurs, de bourdonnements dans les oreilles et d'enflure du nez ou de la gorge

SJ23 Sizhukong

Emplacement : Dans le creux situé à côté de l'extrémité des sourcils, en diagonale, vers le bas
Action en cas de maux de tête, de migraine, de faiblesse de la vue, d'yeux rouges, de rhume, de bourdonnements dans les oreilles, de mauvaise audition, de vertige, d'agitation, d'irritabilité, d'agressivité, de frissons, de douleurs dentaires, de convulsion des muscles du visage et d'épilepsie

MÉRIDIEN DE L'ESTOMAC - ST

ST1 Chengqi

Emplacement : Entre le globe oculaire et la partie inférieure de l'orbite, le regard portant tout droit

Action en cas de myopie et d'hypermétropie, de cécité des couleurs, de cécité nocturne, de glaucome et d'autres troubles oculaires, de toutes sortes de troubles de la vision, de conjonctivites, d'inflammations et d'atrophie du nerf optique, de paralysies unilatérales du visage, de contractions des muscles du visage et de bourdonnements d'oreilles

ST2 Sibai

Emplacement : 1 cun sous pupille, le regard droit, avant dans le creux

Action en cas de tensions oculaires, de myopie, d'yeux douloureux et rouges, de démangeaisons oculaires, de conjonctivite, de nez bouché, de tensions et de paralysies nerveuses, de douleurs du nerf trijumeau, de maux de tête et de vertiges rotatoires

ST3 Juliao

Emplacement : Sous ST2, juste sous l'os zygomatique

Action en cas de douleurs des dents de la mâchoire supérieure, de nez bouché, de rhume, de saignements de nez, de tensions nerveuses, de crampes, de paralysies du visage et de différentes parties du corps, de gonflements du visage, de troubles de la vision de toutes sortes, d'héméralopie, de myopie et de glaucome

ST4 Dicang

Emplacement : 0,5 cun à côté de la commissure des lèvres

Action en cas de douleurs dentaires, de maladies des gencives, de tensions nerveuses, de paralysie des nerfs faciaux, de troubles spasmodiques des yeux, de douleurs oculaires, de myopie, de cécité nocturne, de perte de voix, de douleurs nerveuses du trijumeau et d'infestation de vers et d'infections intestinales chez les enfants

ST5 Daying

Emplacement : Juste au-dessus de la mâchoire inférieure, devant le muscle masséter

Aide à soulager les douleurs de la mâchoire inférieure, les troubles nerveux et les troubles du sommeil

ST6 Jiache

Emplacement : Dans la joue, juste au-dessus et avant le point le plus élevé des muscles masticateurs qui est tendu

Action en cas de douleurs dentaires, même après l'extraction d'une dent, d'acharnement, d'agressivité réprimée, de grincements de dents nocturnes, de raideur du cou, de paralysie dans la région du visage, de blocage de la mâchoire, de perte de voix, d'oreillons et de douleurs nerveuses du trijumeau

ST7 Xiaguan

Emplacement : Sous l'os zygomatique, dans le creux, sous le muscle masséter

Action en cas de problèmes d'oreilles, de surdité, de bourdonnements d'oreilles, de douleurs dentaires, de gonflements des gencives, d'agressivité, de grincements de dents nocturnes, d'acharnement, de luxation de l'articulation temporo-mandibulaire et de douleurs du nerf trijumeau

ST8 Touwei

Emplacement : 0,5 cun au-delà de la ligne naturelle des cheveux, verticale sur ST7

Action en cas de fatigue oculaire, de céphalées latérales, de migraines, de violents maux de tête ou de douleurs oculaires, de troubles de la vision, de troubles oculaires, de salivation et d'éruptions

ST9 Renying

Emplacement : A côté de la pomme d'Adam, juste avant le muscle du cou ("tour de cou")

Aide en cas de maux de gorge, d'enrouement, de difficultés à avaler, d'asthme, de gorge sèche, de sensation d'oppression, d'inflammation des ganglions lymphatiques, d'hypertension, d'hallucinations, de forte excitabilité, de hoquet et d'éruptions

ST10 Shuitu

Emplacement : 1 cun sous ST9 dans la gouttière avant le muscle du cou ("tour de cou")

Action en cas d'enrouement, de maux de gorge, d'enflure de la gorge, de difficultés à avaler, de hoquet, d'inhibition de la parole, d'inhibition de l'expression, de gorge rugueuse, de toux, d'essoufflement, d'asthme ; point important pour les orateurs et les chanteurs

ST11 : Qishe

Emplacement : Sous ST10, juste avant la clavicule

Action en cas de maux de gorge, de tensions dans la nuque, d'abattement, de pensées pessimistes, d'enrouement, de toux, de difficultés respiratoires, de gorge rugueuse, de hoquet, d'étouffement, gonflement de la gorge, goitre

ST12 Quenpen

Emplacement : A la verticale du mamelon (4 cun à côté de la ligne médiane), juste au-dessus de la clavicule, dans une fosse

Action en cas de respiration superficielle, de tension générale, de blocage de la respiration, de difficultés respiratoires, de raideur de la nuque, de découragement, d'attitude pessimiste, d'humeur dépressive, de sentiment d'oppression, d'éruptions, de brûlures d'estomac, de troubles gastriques, de maux de gorge, d'asthme, de hoquet, de sensation d'oppression de la gorge, de toux, de visage boursouflé, de gonflement de la gorge, de goitre et paralysie des bras

ST13 Qihu

Emplacement : Sous ST12 (4 cun à côté de la ligne médiane), juste en dessous de la clavicule, dans une fosse

Action en cas de difficultés respiratoires, de maladies pulmonaires, de douleurs thoraciques, de désespoir, d'humeur dépressive, d'abattement, de sentiment d'oppression, de hoquet, de toux violente, spasmodique, sèche et atroce

ST14 Kufang

Emplacement : Sous ST13 (4 cun à côté de la ligne médiane), dans le 1er espace intercostal

Action en cas de douleurs dorsales, d'angoisses cardiaques, de maladies pulmonaires, de ballonnements, de toux, d'oppression respiratoire, d'expectorations et de hoquet

ST15 Wuyi

Emplacement : 4 cun sur le côté de la ligne médiane, dans le 2ème espace intercostal

Action en cas de douleurs thoraciques et cardiaques, de toux, d'acupression, de fatigue, de lassitude, de lourdeur des membres, de sensibilité de la peau au toucher, de douleurs de la glande mammaire, de crampes et de paralysies de différentes parties du corps

ST16 Yingchuang

Emplacement : 4 cun sur le côté de la ligne médiane, dans le 3ème espace intercostal

Action en cas de sentiment de peur, de timidité, de découragement, de tension émotionnelle, de sentiment d'oppression, d'agitation, en cas d'acupression (femmes seulement avec une légère pression), de toux, d'essoufflement, de douleurs abdominales, de bruits abdominaux et de diarrhée

ST17 Ruzhong

Emplacement : 4 cun latéralement à la ligne médiane, dans le 3ème espace intercostal
Action en cas d'insolation, de coup de chaleur, d'étourdissement et de maux de tête

ST18 Rugen

Emplacement : 4 cun sur le côté de la ligne médiane, dans le 5ème espace intercostal, appuyer ou maintenir légèrement le mamelon avec 2 doigts
Action en cas de douleurs thoraciques, de tensions abdominales, de douleurs menstruelles, de détresse respiratoire, de troubles cardiaques, de sensations d'oppression, de ballonnements, d'étouffements, de bras douloureux et gonflés, de coliques, de diarrhée et de perte d'appétit

ST19 Burong

Emplacement : 2 cun sur le côté de la ligne médiane, 6 cun au-dessus du nombril
Aide en cas de ballonnements, de nausées, de douleurs dans la poitrine, les épaules et les flancs, de douleurs cardiaques, de troubles gastriques, de crampes abdominales, de coliques, de bouche sèche, de difficultés respiratoires, de toux, de perte d'appétit, de nausées et de vomissements

ST20 Chengman

Emplacement : 2 cun sur le côté de la ligne médiane, 5 cun au-dessus du nombril
Action en cas de troubles gastriques, de douleurs abdominales, de ventre tendu, de bruits abdominaux, de manque d'appétit, de diarrhée, de problèmes respiratoires et de jaunisse

ST21 Liangmen

Emplacement : 2 cun sur le côté de la ligne médiane, 4 cun au-dessus du nombril
Action en cas de ballonnements, de nausées, de maux d'estomac, de douleurs abdominales, de constipation, de diarrhée, de perte d'appétit, de maladies de la vésicule biliaire, de troubles intestinaux, d'abattement, d'insomnie, de pensées incessantes, de tension et de pression sous les petites côtes et de prolapsus rectal

ST22 Guanmen

Emplacement : 2 cun sur le côté de la ligne médiane, 3 cun au-dessus du nombril
Action en cas de ballonnements, de perte d'appétit, de flatulences, de douleurs abdominales, de constipation, de diarrhée, de bruits abdominaux, de coliques, de sensations d'étouffement et de mictions involontaires

ST23 Taiyi

Emplacement : 2 cun sur le côté de la ligne médiane, 2 cun au-dessus du nombril
Action en cas de perte d'appétit, de ballonnements, de nausées, de douleurs abdominales et d'agitation

ST24 Huaroumen

Emplacement : 2 cun sur le côté de la ligne médiane, 1 cun au-dessus du nombril
Action en cas d'indigestion, de diarrhée, de constipation, de nausées, de nausées, de perte d'appétit, de troubles de l'intestin grêle et de l'estomac, de douleurs abdominales aiguës, d'épilepsie, d'expectoration de sang, de prolapsus du rectum, de sensation d'oppression du visage et de sensation d'oppression générale

ST25 Tianshu

Emplacement : 2 cun à côté du nombril
Action en cas de douleurs abdominales et menstruelles, de troubles des règles, de troubles intestinaux, de constipation, de ballonnements, de sensation de plénitude, de nausées, de vomissements, de diarrhée Harmonise la zone intestinale, dissipe les blocages, l'oppression, la respiration sifflante, les mictions fréquentes ainsi que les rétentions urinaires, les collations abdominales, les pertes et la stérilité

ST26 Wailing

Emplacement : 2 cun sur le côté de la ligne médiane, 1 cun sous ST25 (1 cun sous le nombril)

Aide en cas de ballonnements, de constipation, de diarrhée, de troubles intestinaux, de douleurs abdominales et menstruelles, de nausées

ST27 Daju

Emplacement : 2 cun sur le côté de la ligne médiane, 1 cun sous ST26 (2 cun sous le nombril)

Action en cas d'insomnie, de stress, d'anxiété, de douleurs menstruelles, de ballonnements, de constipation, de troubles urogénitaux, de troubles intestinaux, de douleurs abdominales, d'hypersensibilité, de mimétisme, d'hémiplégie, d'épuisement rapide, de fatigue, de troubles du sommeil, de rétention urinaire et d'effroi

ST28 Shuidao

Emplacement : 2 cun sur le côté de la ligne médiane, 3 cun sous le nombril

Action en cas de douleurs et de tensions dans le bas-ventre, de troubles menstruels de toutes sortes, de ballonnements, de constipation, de troubles urogénitaux, de tendance à l'œdème, de douleurs lombaires et dorsales, de douleurs dans la région génitale et de rétention urinaire

ST29 Guilai

Emplacement : 2 cun sur le côté de la ligne médiane, 4 cun sous le nombril

Action en cas de maladies urogénitales, de troubles menstruels, d'absence de règles, de frigidité, d'impuissance, de ballonnements, de constipation, de diarrhée, de douleurs abdominales intenses et tiraillantes, de testicules surélevés, d'urine abondante ou peu abondante, d'impuissance, de pertes et de descente de l'utérus

ST30 Qichong

Emplacement : 2 cun sur le côté de la ligne médiane, 5 cun sous le nombril, juste au-dessus du pubis

Action en cas de troubles menstruels, de frigidité, d'impuissance, de troubles génitaux, de piqûres, de douleurs dans le bas-ventre et dans la région lombaire, de crampes dues au froid, en cas de Yang battant simultanément vers le haut avec palpitations, vertiges, agitation, insomnie, chaleur dans le gros intestin avec constipation, testicule surélevé

ST31 Biguan

Emplacement : Dans le creux, juste avant le muscle puissant de la cuisse

Action en cas de douleurs dans les hanches, les cuisses et les genoux, de douleurs et de tensions abdominales, d'atrophie musculaire, de difficultés à se pencher ou à plier les jambes et d'engourdissements dans les pieds

ST32 Futu

Emplacement : 6 cun au-dessus du bord de la rotule, dans le creux juste à côté du muscle externe de la cuisse

Action en cas de troubles circulatoires, de crampes, de tensions, de sensations de froid, de douleurs dans les jambes, de douleurs rhumatismales, de douleurs dans les genoux, de fourmillements, d'excitation, de lourdeurs de tête, de troubles gynécologiques de toutes sortes et de hanches douloureuses et fragiles

ST33 Yinshi

Emplacement : 3 cun au-dessus du bord de la rotule, dans le creux juste à côté du muscle externe de la cuisse

Action en cas de maux d'estomac, de douleurs aux genoux et aux jambes, de sensations de froid et de douleurs dans le bas-ventre, le bas du dos, les jambes, de ballonnements, de maladies du pancréas, de diabète, de jambes et de pieds sans force, d'épuisement rapide et de fatigue

ST34 Liangqiu

Emplacement : 2 cun au-dessus du bord de la rotule, dans le creux juste à côté du muscle fémoral externe
Action en cas d'anxiété, de spasmes, de douleurs aux genoux et aux jambes, de nausées, de douleurs et de crampes d'estomac, de brûlures d'estomac, de diarrhée, de douleurs de type colique, de sensations de froid aux pieds, de gonflement et de douleur de la glande mammaire, d'inflammation de la glande mammaire, d'incapacité à plier le genou, stimule le métabolisme (obésité)

ST35 Dubi

Emplacement : Dans un creux net, juste en dessous et à côté de la rotule, à l'extérieur
Aide en cas de douleurs au genou, de manque de flexibilité, d'insécurité, d'impatience et d'agressivité, de douleurs au bas de la jambe, de processus ulcéreux aux jambes et aux pieds, de douleurs au genou, d'inflammations, de gonflements et d'incapacité à plier et à étendre les jambes

ST36 Zusani

Emplacement : Poser la paume de la main sur la rotule, à l'extrémité du majeur, à l'extérieur, à côté du tibia
Action en cas de fatigue, de lassitude, de baisse des forces, de douleurs aux genoux, de maux de ventre, de troubles digestifs de toutes sortes, d'hypotension ou d'hypertension, d'artérosclérose, de maux de tête, de douleurs cardiaques, de faiblesse musculaire, de troubles de la circulation et de la sensibilité des jambes, d'inquiétudes, de sentiment d'infériorité, d'angoisses, de timidité, d'irritabilité, de volatilité, de toutes sortes d'humidité et de faiblesse énergétique, de ballonnements, de maux d'estomac, de diarrhée, de constipation, de sensation d'étouffement, de paralysie, de somnolence, de rougeurs de la peau et d'agitation

ST37 Shangjuxu

Emplacement : 3 cun sous M36, 1 doigt transversal à côté du bord du tibia
Action en cas de douleurs abdominales, de troubles digestifs, de douleurs dans la région intestinale, de diarrhée, de constipation, d'appendicite, de troubles de la sensibilité, d'engourdissement, d'œdèmes, d'enflures, de douleurs rhumatismales au genou et au pied et de douleurs articulaires

ST38 Tiaokou

Emplacement : 5 cun sous ST36, 1 doigt transversal à côté du bord du tibia
Action en cas de douleurs aux genoux et aux chevilles, de crampes aux mollets, de troubles de la sensibilité des jambes, de douleurs aux épaules et aux bras et de douleurs aux hanches et au dos

ST39 Xiajuxu

Emplacement : 6 cun sous ST36, 1 doigt transversal à côté du bord du tibia
Action en cas de douleurs rhumatismales, de douleurs musculaires, de troubles de la sensibilité, de troubles digestifs, de diarrhée, de peau sèche et terne, de douleurs abdominales, d'inflammation des glandes mammaires, de douleurs dans le bas du dos, de fatigue, de grisonnement, de transpiration spontanée, de froid permanent et de douleurs aux pieds

ST40 Fenglong

Emplacement : 5 cun sous M36, 1 cun à côté de ST38
Action en cas de maux de tête, d'agitation, d'insomnie, de pensées incessantes, de troubles respiratoires, d'humeur dépressive, de maux de gorge, d'asthme, de toux, de hoquet, de constipation, de maladies de l'estomac et des intestins, d'étourdissements, de vertiges, de mains et de pieds froids, d'éruptions, de problèmes de genoux et de hanches, de gorge, de perte de voix, de hoquet, d'hypothyroïdie ; point éloigné important pour les maladies pulmonaires

ST41 Jiexi

Emplacement : Au milieu du pli de flexion plantaire, en haut, dans un creux net lorsque les orteils sont tirés vers le haut

Soulage les maux de tête, les vertiges, les rougeurs du visage et des yeux, la fatigue, le dépit, l'agitation, les pleurs, les états dépressifs, la sensation de satiété, le manque d'appétit, la constipation, les tensions abdominales, la culpabilité, la colère, les brûlures d'estomac, les troubles gastriques, les troubles, les gonflements et les douleurs articulaires, les crampes musculaires, la tête chaude et les pieds froids et la cataracte

ST42 Chongyang

Emplacement : 2 doigts transversaux sous ST41, à côté et avant le point le plus haut du dos du pied

Action en cas de troubles gastriques, de brûlures d'estomac, de perte d'appétit, de ballonnements, de tensions abdominales, de gingivites, de douleurs dentaires, de troubles nerveux, d'agitation, d'hyperexcitabilité, de faiblesse des pieds, de douleurs dans les pieds et les jambes, de troubles de la sensibilité dans les jambes et les pieds, de douleurs soudaines et violentes, de crampes, de paralysies, de gonflements du visage, d'alternance de chaleur et de froid, de fatigue, de bras et de jambes froids et de sensibilité aux intempéries

ST43 Xiangu

Emplacement : Dans la gouttière, entre le 2ème et le 3ème orteil, dans un creux

Action en cas de maux de tête et de ventre, de pieds froids, de tensions nerveuses, d'insomnie, de maux de dents, de ballonnements, de douleurs aux pieds, d'accumulation d'eau à différents endroits du corps, de maladies fébriles et en cas de peu de transpiration

ST44 Neiting

Emplacement : Dans la peau flottante entre le 2ème et le 3ème orteil

Action en cas de maux de dents, de tête et de ventre, de diarrhée, de pieds froids, de tensions nerveuses, d'insomnie, de troubles du sommeil, de forte soif, point important en cas de maux de dents et de ventre, d'indigestion, de brûlures d'estomac, de sommeil agité, de sensation de froid, de saignements de nez, de sursaut, de paralysie du nerf facial, de blocage de la mâchoire et d'amygdalite

ST45 Lidui

Emplacement : 0,1 cun à côté de l'angle externe de l'ongle du 2ème orteil

Action en cas de troubles aigus tels que nez bouché, brûlures d'estomac, maux d'estomac, nausées, maux de tête, fatigue intense, insomnie, anxiété, nervosité, surexcitation, maux de dents, gorge serrée, constipation, diarrhée, excellent point de gueule de bois, blocage de la mâchoire, saignements de nez, comportement hysterique

MÉRIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE - GB

GB1 Tongziliao

Emplacement : 0,5 cun à côté du bord de l'os de l'œil au-dessus de l'os zygomatique, dans un creux
 Action en cas de problèmes de vue, de myopie et d'hypermétropie, d'héméralopie, de glaucome, de conjonctivite, de céphalées temporales, de migraines et de voile devant les yeux

GB2 Tinghui

Emplacement : Ouvrir légèrement la bouche, cartilage de l'oreille avant centre, limite inférieure
 Eclaircit l'humeur, en cas d'humeur dépressive, aide en cas de troubles auriculaires de toutes sortes, de douleurs dentaires, de crampes, de paralysie du nerf facial, de douleurs du nerf trijumeau

GB3 Shangguan

Emplacement : Sur le bord supérieur de l'os zygomatique, dans un creux clairement palpable
 Action en cas de vertiges, de céphalées temporales, d'yeux fatigués, de frissons, de règles excessives, de douleurs dentaires, de bourdonnements d'oreilles, de surdité, affine l'audition, détend le cerveau, renforce la vision, en cas de troubles de la vision, de maux de tête hémiplégiques, de paralysie du nerf facial et d'épilepsie

GB4 Hanyan

Emplacement : 1 cun en biais sous ST8, placer le coin du pouce sous l'oreille, la pointe du majeur à côté de la racine des cheveux
 Action en cas de douleurs dentaires, de faiblesse visuelle, de céphalées hémiplégiques, de bourdonnements d'oreilles, de tics et de tremblements

GB5 Xuanlu

Emplacement : 1 doigt sous GB4, 0,5 cun derrière la ligne naturelle d'implantation des cheveux (direction GB6)
 Action en cas de rhume, de céphalée hémiplégique, de migraine, de douleurs dentaires, de douleurs à la mâchoire, de douleurs oculaires, de rougeurs aux coins des yeux et de problèmes de vue

GB6 Xuanli

Emplacement : 1 doigt sous GB5, 0,5 cun derrière la ligne naturelle d'implantation des cheveux (direction GB7)
 Action en cas de maux de tête unilatéraux, de rhume, de grippe, de douleurs dentaires, d'éruptions, de nausées, de fièvre, de visage rouge et gonflé, de coins des yeux rouges, de tremblements et de tressaillements

GB7 Qubin

Emplacement : 1 largeur de doigt devant et au-dessus de l'oreille, dans un creux (direction GB8)
 Action en cas de céphalées temporales, de céphalées semi-latérales, de douleurs dentaires, de douleurs à la mâchoire, de troubles de la vision, de nausées et de vomissements

GB8 Shuaigu

Emplacement : 2 doigts transversaux au-dessus de la pointe de l'oreille (direction GB9)
 Action en cas de céphalées temporales, de troubles oculaires, de migraines, de bourdonnements d'oreilles, de vertiges, d'étourdissements, de troubles gastriques et digestifs, de nausées, de vomissements et de tête lourde

GB9 Tianchong

Emplacement : 0,5 cun latéralement à côté de GB8, un peu au-dessus (vers GB10)
 Action en cas de céphalées pariétales et temporales, de dépression, de désespoir, d'effroi, de troubles de l'élocution, le "feu" sort de la tête, la tête devient légère, en cas de crampes, de symptômes épileptiques, de gonflement des gencives

GB10 Fubai

Emplacement : Au niveau de la pointe de l'oreille, sur la ligne courbe entre GB9 et GB11 (direction GB11).
Action en cas de maux de tête, de douleurs dentaires, de tête lourde, de troubles oculaires, de bourdonnements d'oreilles, de gonflement du cou, d'hypertrophie de la thyroïde, de douleurs aux épaules, au dos et à la poitrine, d'oppression de la gorge et de blocage respiratoire

GB11 Touqiaoyin

Emplacement : Derrière le bord de l'oreille, au milieu, dans un creux (vers GB12)
Action en cas d'insomnie, de maux de tête et de nuque, de douleurs sur les flancs, de gorge serrée, de bourdonnements d'oreilles, de surdité, de douleurs oculaires, de crampes dans les jambes, de crampes dans les bras, de chaleur des mains et des pieds, de gonflements du cou et des joues, de saignements dans la bouche, de goût amer dans la bouche et d'oreillons

GB12 Wangu

Emplacement : 1 largeur de pouce sur le côté du lobe de l'oreille, creux, muscle sous le bord de la tête (direction oblique vers le bas)
Action en cas d'insomnie, de maux de tête et de nuque, de migraine, de torpeur, de gorge serrée, d'enflure du cou, de raideur de la nuque, de troubles de la déglutition, de douleurs dentaires, de blocage de la mâchoire, d'hémiplégie, de crises d'épilepsie et d'urine rouge et foncée

GB13 Benshen

Emplacement : 0,5 cun à l'intérieur de la ligne des cheveux, perpendiculaire au coin externe de l'œil vers le haut (direction GB14)
Action en cas de vertiges, de tensions dans la nuque, de crampes, de désespoir, de déprime, d'humeur dépressive, calme l'esprit, nourrit l'essence, renforce la vue, en outre en cas de salivation, d'épilepsie, d'hémiplégie

GB14 Yangbai

Emplacement : 1 cun au-dessus du milieu des sourcils, au milieu de la pupille (vers le sourcil)
Action en cas de céphalées frontales, de maux de tête, de nez bouché, d'yeux fatigués et douloureux, de migraines, de douleurs oculaires, de troubles de la vision, de myopie, d'héméralopie, de tressaillements des paupières, de contractions musculaires, de nausées, de vomissements et de frissons

GB15 Toulinqi

Emplacement : 0,5 cun à l'intérieur de la ligne capillaire (direction GB16)
Action en cas de rhume, de nez bouché, de migraine, de vertiges, de larmes aux yeux, de vision floue, de crampes, de paralysie, d'évanouissement, de maux de tête, voire de surdité

GB16 Muchuang

Emplacement : 1,5 cun au-dessus de GB15 (vers GB17)
Action en cas de maux de tête, de vertiges, d'yeux fatigués et rouges, de troubles de la vue, de myopie, de glaucome, de nez bouché, de mécontentement, de mauvaise humeur, d'insomnie, de stress, de surmenage, de dépression, de douleurs dentaires, de surdité et de visage boursouflé

GB17 Zhenying

Emplacement : 1,5 cun au-dessus de GB16 (direction GB18)
Action en cas d'objectifs flous, de maux de tête et de nuque, d'yeux rouges, de tensions oculaires, de douleurs dentaires, de vertiges, d'évanouissements, de nausées et de vomissements

GB18 Chengling

Emplacement : 1,5 cun au-dessus de GB17 (vers GB19)

Action en cas de migraine, rhume, saignements de nez, maux de tête, yeux rouges, douleurs oculaires, tension, insomnie, nez plein, nez bouché, toux, vertiges, évanouissement, fièvre

GB 19 Naokong

Emplacement : 1,5 cun au-dessus de GB20 (direction GB20)

Action en cas de saignements de nez, de maux de tête et de nuque, de suractivité, de stress, de pensées constantes, d'impossibilité de se reposer, d'insomnie, d'épuisement, de températures élevées, de rhume, de grippe, de respiration sifflante et de bourdonnements d'oreille

GB20 Fengchi

Emplacement : A côté de GB12, sous le bord latéral du crâne, 2 cun à côté du lobe de l'oreille (en direction de l'hypophyse)

Action en cas de rhume, de congestion nasale, de maux de tête (front, région temporale, occiput), de migraines, de vertiges, de douleurs dans la nuque, de gonflement du cou, de raideur de la nuque, de sinusite, de saignements de nez, de bourdonnements d'oreilles, de surdité, de tensions oculaires, de maladies/troubles de la vision, de myopie, de conjonctivite, de crampes, de fièvre, de transpiration, d'hémiplégie, de douleurs dorsales et lombaires, d'évanouissement, d'hypertrophie de la thyroïde, de troubles du sommeil, diminue l'hypertension, augmente l'hypotension

GB21 jianjing

Emplacement : 1 cun au-dessus de UE15, au milieu de l'épaule en haut, dans un creux (légèrement incliné vers l'arrière)

Action en cas de tendance au refroidissement, de frissons, de maux de tête, de nuque, d'épaule, de dos et de bras, de douleurs en tournant la tête, en cas de troubles des règles, de troubles de la grossesse, d'hypertension, d'hyperthyroïdie, en cas de vertiges, de crampes, de troubles de l'élocution, d'ulcères, de gonflements des ganglions lymphatiques, d'inflammations, de glandes mammaires, de saignements utérins et de forte transpiration des aisselles

GB22 Yuanye

Emplacement : 3 cun (4 doigts) sous l'aisselle (tracé de l'espace intermédiaire)

Dirige l'énergie vers le flanc, chez les femmes : bonne sensation au niveau de la poitrine, renforce les poumons, fortifie les bras, aide en cas de fièvre, de frissons, de tensions mammaires, de sensations de tension sous l'arc costal et de gonflement des aisselles

GB23 Zhejin

Emplacement : 1 cun avant GB23, dans le même espace (en biais vers l'extérieur)

Action en cas d'anxiété, de soucis et de soupirs, de dépression, de larmoyance, de nausées, d'envie de vomir et de goût acide dans la bouche

GB24 Riyue

Emplacement : Du mamelon vers le bas, 7ème espace intercostal (tracé de l'espace intercostal)

Action en cas de douleurs sous l'arc costal, de douleurs sur les flancs, de problèmes de foie, de bile, de calculs biliaires, d'intolérance aux graisses, de nausées, de vomissements, de hoquet, d'humeur dépressive, de soupirs fréquents, de respiration laborieuse, de ventre gonflé, de tendance à la paralysie, de jaunisse, élimine les toxines déposées dans les tissus

GB25 Jingmen

Emplacement : De côté, au bord inférieur de la 12ème côte (verticalement)

Action en cas de douleurs abdominales, de bruits abdominaux, de diarrhée, de douleurs dans le bas du dos, l'articulation de la hanche, les reins et les jambes, de tensions dans la poitrine, de problèmes pour uriner et de visage clairsemé et boursouflé

GB26 Daimai

Emplacement : Vaisseau de ceinture, comme une ceinture, sur le côté du nombril, entre les extrémités de la 11ème et de la 12ème côte

Action en cas de douleurs dans le bas du dos, le bas-ventre, les flancs et les lombaires, de sciatalgies, de douleurs menstruelles, de crampes, d'impuissance, de frigidité, de ballonnements, de vessie irritable, de cystite, de constipation, de diarrhée, de douleurs à la défécation, de cycles irréguliers, régule les ceintures (foie, vésicule biliaire), en cas de ventre tendu, de paralysie et de pertes

GB27 Wushu

Emplacement : Dans un creux, juste à l'intérieur de l'épine iliaque antéro-supérieure

Action en cas de troubles des règles, de douleurs abdominales, lombaires, dorsales, de crampes, de contractions musculaires, d'impuissance, d'incapacité à atteindre l'orgasme, de sexualité insatisfaisante, de constipation, de pertes et de saignements utérins

GB28 Weidao

Emplacement : 0,5 cun vers le bas à l'intérieur du bassin

En complément en cas de constipation, de douleurs abdominales, lombaires et aux jambes, en prévention du prolapsus utérin, de l'engourdissement, de l'ascite, des nausées, des vomissements et des pertes blanches

GB29 Juliao

Emplacement : Ligne entre l'épine iliaque supérieure et la tête du fémur au milieu, à mi-chemin

Action en cas de douleurs dans le bas du dos, de tensions musculaires dans les jambes, de douleurs dans le bas-ventre, attire l'énergie du tronc vers les jambes, de douleurs rhumatismales, de crampes, de diarrhée, de cystite

GB30 Huantiao

Emplacement : Base du fémur et coccyx, sur une ligne entre les deux, à 1/3 du coccyx

Action en cas de sciatique, de douleurs lombaires, de tensions nerveuses et musculaires, de problèmes d'articulation de la hanche, de rhumatismes, d'hémiplégie, de sciatique, de blocage énergétique dans les voies de conduction, de bras et de jambes boursouflés, rouges et gonflés, d'ulcérasions et de rubéole

GB31 Fengshi

Emplacement : En position debout, mains pendantes, sur le bord postérieur de l'os (fémur)

Action en cas de culotte de cheval, de manque d'énergie, de jambes faibles, fatiguées et sans force musculaire, de crampes dans les mollets, de démangeaisons, de fourmillements, de tensions nerveuses, d'hémiplégie, de maux de tête et d'yeux gonflés et rougis

GB32 Zongdu

Emplacement : 2 cun sous GB31

Action en cas de faiblesse musculaire, de tensions, de crampes et de douleurs dans les jambes, les pieds, de sciatique, de douleurs lombaires et de douleurs au genou

GB33 Xiyangguan

Emplacement : 3 cun au-dessus de la rotule, sur le côté du fémur, avant le tendon

Action en cas de faiblesse musculaire des jambes, de gonflement et de douleurs des articulations du genou, de manque d'énergie, d'abattement, de nausées, de vomissements, peut déclencher le réflexe orgasmique

GB34 Yanglingquan

Emplacement : Dans un creux, sous la tête du péroné externe, latéralement entre les os (en face de SP9)

Fait passer l'énergie de la tête et du ventre dans les jambes, renforce la musculature, aide en cas de céphalée hémipégique, de migraine, de nervosité, d'instabilité, de douleurs et de crampes dans l'articulation du genou, dans les cuisses, de tensions dans les épaules, la poitrine et les flancs, en cas de maladies de la vésicule biliaire, d'indigestion, de nausées, de vomissements, de goût amer et fade dans la bouche, de constipation, de ballonnements, de diarrhée, important en cas de stagnation de l'énergie du foie, de visage boursouflé, de sciatique, d'hypertension, de cystite et d'hémipégie

GB35 Yangjiao

Emplacement : 7 cun sous la rotule, sur le bord postérieur de l'os du tibia

Action en cas d'anxiété, de mains et de pieds froids, de sensation d'oppression, de fermeture sur soi-même, de pression, de tension dans la poitrine, de rougeurs, d'enflure, d'engourdissement et d'ulcères du pied

GB36 Waiqiu

Emplacement : A côté de GB35, 1 cun vers l'avant

Action en cas de crampes dans les mollets, de douleurs dans les cuisses, de muscles tendus et de douleurs dans la nuque, de fièvre, de frissons, de douleurs de la peau, de bouffées de chaleur, de douleurs dans la poitrine, de tressaillements et de tremblements

GB37 Guangming

Emplacement : 5 cun au-dessus de la cheville externe, entre les os de la jambe

Action en cas de céphalées temporales, de céphalées hémipégiques, de migraines, de troubles oculaires, de cécité nocturne, de voile, de cataracte, de démangeaisons, de piqûres dans les yeux, de faiblesse musculaire et de crampes dans les jambes et les pieds, de crampes dans les mollets, de tressaillements, de tremblements, de fièvre, de frissons, de diminution de l'audition et de coliques biliaires

GB38 Yangfu

Emplacement : 4 cun au-dessus de la cheville

Action en cas de démangeaisons, d'irritabilité, de crises de colère, de maux de tête temporaux, de maux de tête hémipégiques, de gorge serrée, de douleurs aux jambes et aux genoux, de douleurs aux flancs, de douleurs articulaires, de gonflement du cou et des aisselles, d'hypertrophie de la thyroïde, de goût amer dans la bouche, de sensations d'oppression de la poitrine, de point éloigné en cas de migraine due au feu du foie, de visage pâle et sale, de coins des yeux douloureux, de tension ou de pression dans la poitrine et sous l'arc costal

GB39 Xuanzhong

Emplacement : 3 cun au-dessus de la cheville, juste avant le péroné

L'énergie de la tête, de la nuque et du tronc est dirigée vers les jambes, aide en cas de rhume, de nez bouché, de douleurs ou de tensions dans la tête, le cou et les épaules, de jambes et de pieds engourdis, de picotements, de sécheresse de la bouche, de gorge serrée, de douleurs dans les os et les articulations de nature rhumatismale, de mauvaise humeur, de sensation de tension et de plénitude dans le ventre et la poitrine, de manque d'appétit, de tendance à la dépression, de diarrhée, de constipation, de troubles de la miction, d'hémorroïdes, d'alternance de chaleur et de froid

GB40 Qiuxu

Emplacement : Juste avant et en dessous de la cheville externe, dans un creux

Action en cas de maux de tête et de nuque, de douleurs dans les hanches, de gonflements dans les chevilles, les pieds, les aisselles, les ganglions lymphatiques, de crampes dans les mollets, d'hésitations permanentes, de difficultés à prendre des décisions, de sensation d'oppression, de fièvre, de toux, de frissons, de pression sur la poitrine, de douleurs dans la voie de conduction, de jaunisse, de cystite et de faiblesse des tissus conjonctifs

GB41 Zulinqi

Emplacement : Entre le 4ème et le 5ème métatarsien, en haut, légèrement en biais

Action en cas de douleurs corporelles errantes, de troubles de l'équilibre, de vertiges, de troubles menstruels, de maux de tête, de maux de dents, d'insomnie, de douleurs articulaires et de rhumatismes, de gonflements du cou, de la nuque et des aisselles, de ballonnements, d'yeux rouges et douloureux, soutient la grossesse, soutient la ceinture (foie, rate), en cas d'absence de sécrétion de lait, d'inflammation des glandes mammaires, d'ulcères du sein et de conjonctivite

GB42 Diwuhui

Emplacement : 0,5 cun avant GB41

Stimule la digestion, aide en cas de nervosité, de ventre contracté, d'insomnie, de douleurs lombaires, de gonflements des aisselles, du dos des pieds, des glandes mammaires, de troubles oculaires, de conjonctivite, de démangeaisons et de bourdonnements d'oreilles

GB43 Xiaxi

Emplacement : Début du pli du petit orteil

Action en cas de douleurs vagabondes, de ballonnements, de douleurs dans le bas-ventre, de retard de règles, de douleurs dans les molaires et la mâchoire, d'augmentation de la pression oculaire, de digestion lente, de sensations de pression, de piqûres dans la poitrine et les flancs, de fièvre, de frissons, de gonflement de la gorge, de vertiges rotatoires, de douleurs dans le dos des pieds, de bourdonnements d'oreilles et de surdité

GB44 Zuqiaoyin

Emplacement : Près de l'angle de l'ongle, 4ème orteil

Action en cas d'agitation, de nervosité, de trac, d'anxiété, de douleurs ou de pressions dans les tempes, la tête, les yeux, les oreilles, la poitrine, les flancs, les coudes, les articulations des genoux, en cas de crampes dans les mollets, de difficultés respiratoires, de blocage de la respiration, de gorge serrée, de difficultés à avaler, de toux, de migraines, de pression oculaire, de cataracte, de bourdonnements d'oreilles, de surdité, de vertiges, de mains et de pieds chauds, de bouche sèche, de fièvre, de pieds enflés et d'ulcères au pied et au tronc

MÉRIDIEN DU

DU1 Changqiang

Emplacement : Entre le bout du coccyx et l'anus
Action contre hémorroïde, diarrhée et incontinence

DU2 Yaoshu

Emplacement : Dans la fente du sacrum
Action en cas de troubles menstruels, de douleurs et de raideur du bas du dos, d'hémorroïdes, d'atrophie musculaire des jambes et d'épilepsie

DU3 Yaoyangguan

Emplacement : Entre la 4ème et la 5ème vertèbre lombaire
Action en cas de douleurs dorsales, de règles, de cycle menstrual et de troubles sexuels

DU4 Mingmen

Emplacement : Entre les apophyses épineuses des 2ème et 3ème vertèbres lombaires
Action en cas de douleurs dorsales, de migraines, de maux de tête, d'acouphènes, de troubles sexuels et de maladies urogénitales

DU5 Xuanshu

Emplacement : Sous l'épine de la 1ère vertèbre lombaire
Action en cas de douleurs et de raideur du bas du dos, de diarrhée, d'indigestion et de maux d'estomac

DU6 Jizhong

Emplacement : Sous l'épine de la 11ème vertèbre thoracique
Action en cas de jaunisse et de diarrhée

DU7 Zhongshu

Emplacement : Sous l'épine de la 10ème vertèbre thoracique
Action en cas de tension et de raideur du dos et de douleurs dans le bas du dos

DU8 Jingsuo

Emplacement : Sous l'épine de la 9ème vertèbre thoracique
Action en cas de douleurs d'estomac, de raideur du dos, d'épilepsie

DU9 Zhiyang

Emplacement : Sous l'apophyse épineuse de la 9ème vertèbre thoracique, à peu près à la hauteur du coin inférieur de l'omoplate
Action en cas de rhume, de toux, d'asthme, de jaunisse et de douleurs thoraciques et dorsales

DU10 Lingtai

Emplacement : Sous l'épine de la 6ème vertèbre thoracique
Action en cas de toux, d'asthme, de furoncles, de douleurs dorsales, de raideur de la nuque

DU11 Shendao

Emplacement : Sous l'épine de la 5ème vertèbre thoracique
Action en cas de mauvaise mémoire, d'anxiété, de fortes palpitations cardiaques, de douleurs et de raideur du dos, de toux et de douleurs cardiaques

DU12 Shenzhu

Emplacement : Sous l'épine de la 3ème vertèbre thoracique

Action en cas de toux, d'asthme, de douleurs et de raideur du dos

DU13 Taodao

Emplacement : Sous l'épine de la 1ère vertèbre thoracique

Action en cas de douleurs dans la région cervicale, de syndrome épaule-bras, de migraines et de maux de tête à l'arrière de la tête

DU14 Dazhui

Emplacement : Sous l'apophyse cervicale de la 7ème vertèbre cervicale

Action en cas de migraines, de maux de tête, de douleurs cervicales, d'asthme, d'eczéma, de stimulation immunitaire, d'épilepsie et de dépression

DU15 Yamen

Emplacement : Entre la 1ère et la 2ème vertèbre cervicale

Action en cas de surdité, d'aphasie, de troubles de la parole, de maux de tête, de migraines, de syndrome cervical, de torticolis et de maladies psychiatriques

Attention : point dangereux !

DU16 Fengfu

Emplacement : Environ 0,5 cun en dessous de la protubérance osseuse à l'arrière de la tête

Soulage les maux de tête, les migraines, les accidents vasculaires cérébraux, l'hémiplégie, les troubles psychiatriques

DU17 Naohu

Emplacement : 2,5 cun au-dessus de la racine des cheveux arrière, environ 1,5 cun au-dessus de DU16

Action en cas d'épilepsie, de vertiges, de douleurs et de raideur du dos

DU18 Qiangjian

Emplacement : 4 cun au-dessus de la racine des cheveux arrière, environ 1,5 cun au-dessus de DU17

Action en cas de maux de tête, de raideur de la nuque et de baisse de la vue

DU19 Houding

Emplacement : 5,5 cun au-dessus de la racine des cheveux arrière

Action en cas de maux de tête, de folie, d'épilepsie, de vertige et de peur des hauteurs

DU20 Baihui

Emplacement : Dans le prolongement de la ligne reliant le point le plus bas au point le plus haut des pavillons auriculaires, sur la ligne médiane de la tête ; 7 cun au-dessus de la racine des cheveux arrière

Action en cas de maux de tête, de migraines, de troubles du sommeil, de dépression, d'anxiété, de symptômes de sevrage, d'attaque cérébrale et de troubles de la mémoire

DU21 Qianding

Emplacement : 1,5 cun avant DU20

Action en cas d'épilepsie, de vertiges, de baisse de la vue et de maux de tête

DU22 Xinhui

Emplacement : 3 cun avant DU20

Action en cas de maux de tête et de baisse de la vue

DU23 Shangxing

Emplacement : 1 cun au-dessus de la racine des cheveux de devant

Action en cas de maux de tête et de douleurs oculaires

DU24 Shenting

Emplacement : 0,5 cun en dessous de la racine des cheveux avant

Action en cas d'épilepsie, d'anxiété, de palpitations, d'insomnie, de maux de tête et de vertiges

DU25 Suliao

Emplacement : Sur le bout du nez

Action en cas de perte de connaissance, de nez bouché et de saignements de nez

DU26 Renzhong

Emplacement : Entre le tiers moyen et le tiers supérieur entre le nez et la lèvre supérieure

Point le plus important en cas d'urgence, de crises d'épilepsie, augmente la concentration

MÉRIDIEN REN - RN

RN1 Huiyin (non marqué)

Emplacement : Entre l'anus et le scrotum (pour les hommes), ou l'extrémité postérieure des lèvres (pour les femmes)

Action en cas d'inflammation des muqueuses vaginales, de rétention urinaire, d'hémorroïdes, de pollution ("rêves humides"), d'enurésie, de menstruations irrégulières et de troubles mentaux

RN2 Qugu

Emplacement : Au milieu de l'extrémité supérieure du pubis

Action en cas de rétention urinaire, d'enurésie, de pollution ("rêves humides"), d'impuissance, de menstruations irrégulières, de troubles menstruels et d'hernie inguinale

RN3 ZhongJi

Emplacement : 1 cun au-dessus de la symphyse pubienne

Action en cas de troubles menstruels, de troubles du cycle, d'incontinence, d'inflammations chroniques du bassin, d'enurésie et d'impuissance

RN4 Guanyuan

Emplacement : 2 cun au-dessus de RN2, 3 cun au-dessous du nombril

Action en cas de troubles menstruels, de troubles du cycle, d'incontinence, d'inflammations chroniques du bassin, d'enurésie et d'impuissance

RN5 Shimen

Emplacement : 2 cun en dessous du nombril

Action en cas de douleurs abdominales, de diarrhée, d'œdèmes, de hernie intestinale, de rétention d'urine, d'enurésie, d'absence de règles et de saignements utérins

RN6 Qihai

Emplacement : 1,5 cun en dessous du nombril

Action en cas de faiblesse et d'épuisement, de dépression et de fatigue chronique

RN7 Yinjiao

Emplacement : 1 cun en dessous du nombril

Action en cas de ventre gonflé, d'œdèmes, de hernie intestinale, de rétention d'urine, d'enurésie, d'absence de règles, de saignements utérins, de douleurs gastriques dans la région du nombril

RN8 Shenque

Emplacement : Nombril

Attention : ce point est interdit pour l'acupuncture !

RN9 Shuifen

Emplacement : 1 cun au-dessus du nombril

Action en cas de gargouillement de l'estomac et d'hydropisie

RN10 Xiawan

Emplacement : 2 cun au-dessus du nombril

Aide en cas de douleurs abdominales, de douleurs abdominales, de grognements d'estomac, d'indigestion, de vomissements et de diarrhée

RN11 Jianli

Emplacement : 3 cun au-dessus du nombril

Action en cas de vomissements et de flatulences

RN12 Zhongwan

Emplacement : 4 cun au-dessus du nombril

Action en cas de gastrite, d'ulcère gastrique, de nausées, de vomissements et de maladies du foie

RN13 Shangwan

Emplacement : 5 cun au-dessus du nombril

Action en cas de douleurs abdominales, de ballonnements, de vomissements, d'épilepsie, d'insomnie et de nausées

RN14 Juque

Emplacement : 6 cun au-dessus du nombril.

Action en cas de maladies de la partie supérieure de l'abdomen, de maladies cardiaques, d'angine de poitrine, de troubles psychiques comme les troubles du sommeil et les états d'excitation

RN15 Jiuwei

Emplacement : 7 cun au-dessus du nombril

Action en cas de douleurs au niveau du cœur et de la poitrine, de nausées, de troubles psychiques et d'épilepsie

RN16 Zhongting

Emplacement : Au-dessus du nombril, à la hauteur du 5ème espace intercostal

Action en cas d'étirement et de plénitude de la cage thoracique et de la région des côtes, de hoquet, de nausées et de perte d'appétit

RN17 Danzhong

Emplacement : Milieu du sternum, à la hauteur du 4ème espace intercostal

Action en cas d'asthme bronchique, de bronchite chronique ; maladies de la paroi thoracique

RN18 Yutang

Emplacement : Au-dessus du nombril, à la hauteur du 3ème espace intercostal
Action en cas de douleurs thoraciques, de toux, d'asthme et de vomissements

RN19 Zigong

Emplacement : Au-dessus du nombril, à la hauteur du 2ème espace intercostal
Action en cas de douleurs thoraciques, de toux et d'asthme

RN20 Huagai

Emplacement : Au-dessus de RN19, à la hauteur du 1er espace intercostal
Action en cas d'étirement et de plénitude de la cage thoracique et de la région des côtes, d'asthme et de toux

RN21 XuanJi

Emplacement : 1 cun en dessous de RN22
Action en cas de douleurs dans la poitrine, de toux et d'asthme

RN22 Tiantu

Emplacement : Dans le canal de la gorge (creux entre le cou et la clavicule)
Action en cas de crise d'asthme aiguë, de hoquet, de dysphagie et de pharyngite

RN23 Lianquan

Emplacement : Bord supérieur du cartilage thyroïde et bord inférieur de la mâchoire inférieure
Action en cas d'enrouement, de troubles de la déglutition, de troubles de la parole suite à un accident vasculaire cérébral, de bégaiement, de salivation excessive, de pharyngite et de laryngite

RN24 Chengjiang

Emplacement : Au milieu entre le menton et la lèvre inférieure
Action en cas de douleurs dentaires et suppression du réflexe nauséens

FR

PEARL GmbH | PEARL-Straße 1–3 | D-79426 Buggingen
Service commercial PEARL France: 0033(0) 388 58 0202

© REV4 / 27.07.2022 – EB/MB//JvdH/DG//SK