

herzerwärmende Tätigkeiten

Atmungs-Qi (Zong Qi)

Gute Nahrung

erholsamer Schlaf

Lungen-Energie (Metall-Element)

Nahrungs-Qi (Gu Qi) – kostbare Säfte

Magen-Topf (Erde-Element)

Nieren-Feuer (Wasser-Element)

Nieren-Energie

Blut-Produktion

Essenz

Wahres-Qi (Zhen Qi)

Abwehr-Qi (Wei Qi)