

Benötigte Materialien für den Kurs:
Die Methoden zur Speicherung von Jing-Qi im unteren Dantian

5 Getreide (Wu Gu):

- 500g Sojabohnen (黄豆 - huángdòu)
- 250g Buchweizen (荞麦 - qiáomài)
- 250g Mungbohnen (绿豆 - lǜdòu)
- 500 g Schwarzer Sesam (黑芝麻 - heizhīma)
- 250g Sorghum (gāoliang - 高粱) (auch Mohrenhirse, Sichuanhirse, Baumhirse, Zuckerhirse)

Menge: Jeweils 250g

Tee (Cha):

- Grüner Tee oder halbfermentierter Tee (z.B. Tie Guan Yin, Longjing)

Hilfsmittel:

- 4 Schröpfgläser (kleinste Größe)
- Massageöl
- Guasha Schaber (im Idealfall aus Sandelholz)
- Holz Massagegerät ([Quelle](#))
- Moxa-Kegel ([Quelle](#))

Bezugsquellen:

- Internet, Amazon oder TCM Apotheken