

Meridiane – Energieleitbahnen in unserem Körper

Nach den Grundsätzen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) fließt die Lebensenergie, auch „Qi“ genannt, durch die Energieleitbahnen – die Meridiane. Diese 12 Energiebahnen, mit einem Anfangs- und Endpunkt, durchziehen den gesamten Körper und liefern das Qi in einem 24-Stunden-Rhythmus an 12 ihnen zugeordneten Organen.

Blockierte Meridiane

Sie kennen das Szenario: Ein stressreicher und intensiver Arbeitstag liegt hinter Ihnen! Noch rasche Besorgungen für den Haushalt, ein schnelles Abendessen und nur ein, zwei, ... Mails beantworten. Müdigkeit überkommt sie und sie freuen sich auf ihr bequemes Bett. Aber je länger sie liegen und sich hin und her wälzen, desto wacher werden sie.

Oder die andere Variante: Sie schlafen sofort ein und wachen – wie von der Tarantel

gestochen – pünktlich um 3 Uhr morgens auf und bleiben hellwach. Keine Rede von Weiterschlafen. Erst gegen 5 Uhr merken sie, wie eine angenehme Müdigkeit den Körper einhüllt – aber da läutet auch schon der Wecker. Unausgeschlafen, müde und „gerädert“ beginnt der neue Arbeitstag. Was sie wahrscheinlich nicht wussten: soeben hat sich ihr blockierter Lungenmeridian bemerkbar gemacht.

Meridiane – kleine „Kraftwerke“

Die Meridiane werden oft als kleine „Kraftwerke“ bezeichnet und versorgen somit den Körper mit Lebensenergie (Qi). Nur ein ungehindertes Zirkulieren von Qi führt zu Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden; bei einer Blockade oder Störung kann sich dies in Form einer Krankheit zeigen.

Die natürliche Balance wiederherstellen

Unser Leben wird von zeitlichen Rhythmen bestimmt: dem Lauf der Sonne und den damit verbundenen Jahreszeiten, dem Tag- und Nachtzyklus und der Stunden-, Minuten- und Sekundeneinteilung.

Lebten die Menschen früher noch stärker im Jahres(zeiten)lauf, erfährt dies in unserer heutigen Zivilisation einen ständigen Wandel.

Durch das „Umprogrammieren unserer inneren Uhr“, das Nichteinhalten von regelmäßigen Schlaf- und Wachrhythmen und Arbeits- und Erholungsphasen, das „Ständige-Erreichbar-Sein“ und das fortwährende „Funktionieren müssen“, verliert der Mensch den Einklang mit der Natur und seinen persönlichen Biorhythmus. Dadurch kann die innere Balance erheblich gestört und aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Die natürlichen Bedürfnisse werden oft übergangen und die Folgen daraus enden in Krankheitsbildern wie chronische Müdigkeit oder Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Leistungsabfall, Versagen des Immunsystems, Depressionen, Burn out ...

Im Fluss mit dem natürlichen Lebensrhythmus sein

Die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) kennt unterschiedlichste Mitteln und Möglichkeiten um die Lebensenergie im Körper ungehindert zum Fließen zu bringen. Eine Variante ist die Harmonisierung

der Meridiane mittels Energieübertragung. Dabei werden die Energieleitbahnen von Blockaden und Dysbalancen gereinigt und mit neuer Energie vitalisiert. Diese Energiearbeit findet im feinstofflichen Bereich statt und kann ausschließlich durch bestens ausgebildete Personen, wie etwa Humanenergetiker durchgeführt werden. Nur das freie Fließen der Lebensenergie einerseits, und sich der Bewusstwerdung seines persönlichen Biorhythmus andererseits, wirken sich wohltuend auf Körper, Geist, Seele und Emotionen aus.

Die Meridiane und ihre Wirkungsweisen

Die TCM - Lehre geht von 12 Meridianen aus, und jeder Energieleitbahn wird ein Organ zugeordnet. Diese Leitbahnen versorgen das jeweilige Organ zu jeweils zwei Stunden mit einem Maximum an Qi, 12 Stunden später erreicht das gleiche Organ sein Minimum an Energie.

Beispiel: So erreicht das Organ Lunge, genährt durch den Lungenmeridian, sein Energiemaximum in der Zeit von 3 bis 5 Uhr morgens, das Minimum von 15 bis 17 Uhr. Daher ist es in dieser Zeit nicht ratsam, sich sportlich zu verausgaben.

Kurzübersicht: Wirkungsweise der Meridiane

■ Lungenmeridian:

Organthema: „Bereit für den Tag“
Farbe: Weiß
Zeit / Energiemaximum: 3 – 5:00 Uhr
Affirmation: „Ich liebe mich und andere bedingungslos!“

■ Dickdarmmeridian:

Organthema: „Ballast abwerfen, Körper und Seele reinigen“
Farbe: Weiß
Zeit / Energiemaximum: 5 – 7:00 Uhr
Affirmation: „Ich bin einzigartig und es wert, geliebt zu werden!“

■ Magenmeridian:

Organthema: „Aufnahme von Energie“
Farbe: Gelb
Zeit / Energiemaximum: 7 – 9:00 Uhr
Affirmation: „Ich bin zufrieden und erweise mir gegenüber Wertschätzung!“

■ Milz-Pankreas-Meridian:

Organthema: „Stoffwechsel in Aktion, Verarbeitung“
Farbe: Gelb
Zeit / Energiemaximum: 9 – 11:00 Uhr
Affirmation: „Ich vertraue und erledige eins nach dem anderen!“

■ Herzmeridian:

Organthema: „Sich der Lebensfreude hingeben“
Farbe: Rot
Zeit / Energiemaximum: 11 – 13:00 Uhr
Affirmation: „Ich verzeihe und gebe anderen Liebe und Mitgefühl!“

■ Dünndarmmeridian:

Organthema: „Vertrauen und wahre Bedürfnisse erkennen“
Farbe: Rot
Zeit / Energiemaximum: 13 – 15:00 Uhr
Affirmation: „Ich bin voller Freude und und genieße mein Leben mit allen Sinnen!“

■ Blasenmeridian:

Organthema: „Sich angstfrei und sicher fühlen“
Farbe: Blau
Zeit / Energiemaximum: 15 – 17:00 Uhr
Affirmation: „Ich fühle mich sicher und bin frei von Ängsten!“

■ Nierenmeridian:

Organthema: „Ruhe und Rückzug“
Farbe: Blau
Zeit / Energiemaximum: 17 – 19:00 Uhr
Affirmation: „Ich spüre meine Sexualität und lege meinen Perfektionismus ab!“

■ Kreislaufmeridian (Perikard):

Organthema: „Sich mit allen Schwächen annehmen und für Schutz sorgen“
Farbe: Rot
Zeit / Energiemaximum: 19 – 21:00 Uhr
Affirmation: „Ich lasse los und respektiere und schätze mich so wie ich bin!“

■ Dreifach-Erwärmer-Meridian:

Organthema: „Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen“
Farbe: Rot
Zeit / Energiemaximum: 21 – 23:00 Uhr
Affirmation: „Ich bin beschwingt und vertraue meiner inneren Stimme!“

■ Gallenblasenmeridian:

Organthema: „Alles zum richtigen Zeitpunkt erledigen“
Farbe: Grün
Zeit / Energiemaximum: 23 – 1:00 Uhr
Affirmation: „Ich vertraue meinen Gefühlen und erledige alles zur richtigen Zeit!“

■ Lebermeridian:

Organthema: „Lass' die Wut aus deinem Bauch“
Farbe: Grün
Zeit / Energiemaximum: 1 – 3:00 Uhr
Affirmation: „Ich bin glücklich und erweise mir gegenüber Wertschätzung!“ //

Gesund werden – gesund bleiben!

Meine Energiemedizin für Sie

■ PranaVita®

Lösen von Energieblockaden und Dysbalancen, Harmonisierung und Vitalisierung des Energieflusses, Stress Release

■ PranaVita® Spezial

Intensivtherapie, Transformation auf Quantenebene

■ Narbenentstörung – SCL®-Methode

Manuelle und energetische Auflösung von Energieblockaden im Narbengewebe, Meridianarbeit

■ Reiki-Anwendungen

(Jede Behandlung ist individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.)

„Energie ist überall – man muss sie nur abholen“



MAG. SABINE GERINGER

Zur Autorin:

Mag. Sabine Geringer
Humanenergetikerin, Dipl. PranaVita®
Therapeutin,
Experte im Energie- & Gesundheitsmanagement

KONTAKT



Kraft Punkt
ENERGIE & GESUNDHEIT

Mag. Sabine Geringer
10.-Oktober-Straße 4 // 3. Stock
Zugang Obere Apotheke
9500 Villach
Tel.: 0650 7887123
E-Mail: office@kraft-punkt.at
www.kraft-punkt.at