

Die Organuhr als Sprache des Körpers (1. Teil)

Von Gabriela Heidenreich

Alles hat seinen Rhythmus – auch unsere Organe. Woher weiß unser Organsystem wieviel Uhr es ist? Unser Körper lebt nach Rhythmen: individueller Lebensrhythmus, Jahreszeiten, Tages- und Nachtzeiten, Atem-, Herz-, Schlafrythmus etc. Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) besitzt der Körper 12 Hauptmeridiane. Sie werden als feinstoffliche Energieleitbahnen bezeichnet und sind den Organen und den 5 Elementen zugeordnet. Jeder Meridian hat im täglichen Energiekreislauf eine aktive und eine passive Zeit. Während der aktiven Zeit ist die Energieversorgung (Qi) des jeweiligen Meridians am intensivsten. 12 Stunden später, in der passiven Phase, am geringsten. Schenken wir dem Körper unsere Aufmerksamkeit und hören, was er sich wünscht. So kann er uns bestmöglich mit Lebensenergie versorgen.



3 – 5 Uhr (Lungen-Meridian)

Das energetische System des Lungen-Meridians teilt uns mit: „Ich bin dem Metall-Element (Reife) zugeordnet und beginne den Tag morgens um 3.00 Uhr. Meine Aufgabe ist das Aufnehmen von Sauerstoff, das Abgeben von Kohlendioxid sowie auch das Verteilen von Körperflüssigkeiten. Zwischen 3.00 und 5.00 Uhr kannst du mich unterstützen, indem du das Fenster öffnest. Stehst du morgens früh auf, so freue ich mich über tiefe Atemzüge bei frischer Luft. Und ganz hervorragend finde ich es, wenn du in meiner Hochleistungsphase früh morgens joggen gehst. So kann ich mich sehr gut entfalten und meine rhythmischen Aufgaben kraftvoll erfüllen.“

5 – 7 Uhr (Dickdarm-Meridian)

„Ich, der Dickdarm-Meridian, gehöre ebenfalls zu dem Metall-Element. Meine Aufgaben sind das Annehmen und Loslassen. Meistens bringt man mich nur mit dem Ausscheiden in Verbindung, und das verrichte ich am besten morgens nach dem Aufstehen. So bleiben die Gifte nicht länger als notwendig im Körper. Bei dieser wichtigen Arbeit wünsche ich mir Ruhe und Gelassenheit. Eile bekommt mir nicht. Auch gerate ich leicht aus dem Gleichgewicht, wenn ich nicht in meinem gewohnten Umfeld bin. Du kannst mich gerne unterstützen, wenn du morgens ein Glas warmes Wasser zu dir nimmst.“

7 – 9 Uhr (Magen-Meridian)

„Ich gehöre zum Erd-Element (Mitte). Meine wichtigste Arbeitszeit beginnt um 7.00 Uhr. Nach dem Reinigungsprozess brauche ich Nährstoffe, denn jetzt habe ich die größte Aufnahmekapazität. Mit besonders großer Freude nehme ich gesunde ausgewogene Nahrungsmittel zu mir. Lächle dabei und genieße. Ich kann das Beste aus der Nahrung herausholen und die Vorbereitung für die Verdauung leisten, wenn du mir ausreichend Zeit für gutes Kauen schenkst. Bedenke: Ich nehme nicht nur Nahrung auf, sondern auch alles Mentale, das ich ebenfalls zu verdauen habe.“

9 – 11 Uhr (Milz-Meridian)

„Die meisten kennen meine Aufgaben nicht. Ich gehöre als Milz-Meridian auch zum Erd-Element und liebe warme Speisen. Nährstoffe in Energie umzuwandeln gehört zu meiner Lieblingsbeschäftigung. Diese brauche ich für meine Denk- und Konzentrationsaufgaben. Manchmal soll ich nach 21.00 Uhr meine Aktivität noch mal hochfahren. Das bekommt mir meistens nicht: Ich signalisiere Müdigkeit und mein Mensch kann sich vernebelt fühlen. Eine Weisheit sagt: „Iss morgens wie ein König, mittags wie

ein Edelmann und abends wie ein Bettler.“ Ich liebe die Harmonie in der Familie oder unter Freunden. Auch nette Worte oder ein Lob bringen meine Energie ins Fließen.“

11 – 13 Uhr (Herz-Meridian)

„Ich, der Herz-Meridian, bringe Freude und die bedingungslose Liebe. Ich gehöre zum Feuer-Element und Sorge für Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Während meiner aktiven Zeit sollte der Energiehaushalt für den restlichen Tag aufgefüllt werden. Deshalb brauche ich in dieser Zeit gute freundliche Gespräche, auch gerne während einer leichten Mahlzeit. Das mir zugeordnete Sinnesorgan ist die Zunge und ich steuere die Sprache. Zudem kann ich die fünf Geschmacksrichtungen unterscheiden: sauer, bitter, süß, scharf und salzig. Stress und körperliche Überanstrengungen zwischen 11.00 und 13.00 Uhr stören eventuell meinen Energiefluss.“

13 – 15 Uhr (Dünndarm-Meridian)

„Ich gehöre auch dem Feuer-Element an. Meine Energie ist Klarheit und Entscheidungskraft. In meiner aktiven Zeit benötige ich viel Energie für die Verdauung, denn ich trenne das Reine und Unreine voneinander. Außerdem schütze ich die Energie des Herzens und verarbeite die Eindrücke aus meinem Inneren wie auch im Außen. Vielleicht spürst du gerade ein Tagestief und deine Konzentration schwächelt etwas. Jetzt ist die beste Zeit für einen kleinen Mittagsschlaf, dann kann ich meine Aufgabe in Ruhe erledigen. Nach 14.00 Uhr nimmt meine Konzentration wieder zu. Es ist nun Zeit mich auf die Aktivitäten am Nachmittag vorzubereiten.“ - So, die ersten 12 Stunden sind geschafft. In der nächsten Ausgabe folgt der 2. Teil.



Gabriela Heidenreich

Gesundheitspraktikerin und DGAM-Ausbildungsdozentin, spezialisiert auf feinstoffliche Körper- und Energiearbeit mit Schwerpunkt auf Bewusstseinsweiterung und Entspannungsmethoden

In der Phonophoreseausbildung (Tonpunktur mit Stimmgabeln, Siehe Ausgabe 33 S.12) wird unter anderem die Arbeit mit der Organuhr

vermittelt. Weitere Ausbildungen in Feinstofflicher Körper- und Energiearbeit. Nähere Infos: www.centrum-der-heilkunst.de, kontakt@centrum-der-heilkunst.de, Tel. 06202 271266