

Die Organuhr als Sprache des Körpers (2. 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, Atemrhythmus, Herzrhythmus, Schlafrythmus etc. Schenken wir dem Körper unsere Aufmerksamkeit und hören, was er sich wünscht. So kann er uns bestmöglich mit Lebensenergie versorgen.



15.00 – 17.00 Uhr (Blasen-Meridian)

Ich, der Blasen-Meridian, gehöre dem Wasser-Element an. Ich habe die längste Energieleitbahn (Meridian) und stehe in Verbindung mit allen Organen. Eine meiner Aufgaben ist das Entgiften. Damit ich diese wichtige Aufgabe ausführen kann, benötige ich genügend Flüssigkeit. Dafür wünsche ich mir einfach nur Wasser oder milden Tee. Gegen 16 Uhr steigt meine Leistungskurve sowohl körperlich als auch mental wieder deutlich an. Jetzt hast du noch mal die Gelegenheit deine Tagesaufgaben erfüllt abzuschließen oder dich sportlich zu betätigen.

17.00 – 19.00 Uhr (Nieren-Meridian)

Gerade noch energiegeladen in der Tages-Hochphase der Blase, ist jetzt die Zeit langsam herunterzukommen und sich auf die Nachtruhe vorzubereiten. Wie wäre es mit einem ruhigen Spaziergang, einer Meditation oder vielleicht einem warmen Fußbad? Das uns zugeordnete Sinnesorgan ist das Ohr und so ist es für uns optimal, wenn wir Ruhe bekommen. Da wir als Nieren zu zweit sind, symbolisieren wir auch die Partnerschaft und alle Arten von Beziehungen. Wir lieben es, wenn Menschen achtsam mit sich umgehen. Gehst auch du liebevoll mit dir um?

19.00 – 21.00 Uhr (Perikard-Meridian)

Man kennt mich auch als Kreislauf-Meridian. Ich gehöre dem erweiterten Feuer-Element an. Allerdings habe ich kein Organ, sondern eine Funktion. Man nennt mich auch den Beschützer der Herzenergie. Ich schütze das Herz meines Menschen vor negativen Energien. Deshalb ist es wichtig, dass ich als Kreislauf stabil bin. Dann fällt es mir leicht zur Ruhe zu kommen und den Alltag hinter mir zu lassen. Am liebsten umgebe ich mich mit lieben Menschen, die meine Herzenergie fließen lassen. Auch meine Libido ist jetzt zu dieser Zeit am stärksten ausgeprägt. Wie passend, dass der Magen in dieser Zeit in der Ruhephase ist, denn ein voller Bauch kann bei der Liebe störend sein.

21.00 – 23.00 Uhr (Dreifach-Erwärmer-Meridian)

Auch ich gehöre dem erweiterten Feuer-Element an. Wie schon mein Name ausdrückt, ist eine meiner Aufgaben die Wärmeregulation der oberen, mittleren und unteren Körperregion. Zudem schütze ich die anderen Meridiane und halte ihre Organfunktionen in Balance. Wichtig ist auch das Gleichgewicht zwischen innen und außen. Besonders gut kannst du mich bei meiner Arbeit unterstützen, indem du jetzt langsam zur Ruhe kommst. Wie wäre es mit einer Tasse Kräutertee oder einer entspannten Geschichte?

23.00 – 1.00 Uhr (Gallenblasen-Meridian)

Ich, die Gallenblase, gehöre dem Holz-Element an. Oft werde ich mit negativen und aggressiven Emotionen in Verbindung gebracht. Dabei sind meine Qualitäten die Entscheidungskraft und Zielstrebigkeit. Meine aktivste Zeit ist, wenn du schläfst. Denn für die wichtigen Entgiftungsprozesse braucht der Körper Ruhe. Damit ich die Leber bei der Entgiftung optimal unterstützen kann, ist der Verzicht auf spätes fettiges Essen oder Alkohol ratsam. Ich danke es dir mit einem tiefen Schlaf, aus dem du am nächsten Morgen erholt in den Tag starten kannst.

1.00 – 3.00 Uhr (Leber-Meridian)

Jetzt gebe ich noch mal alles. Ich leiste Schwerstarbeit, um den Organismus auf Vordermann zu bringen. In dieser Hochphase benötige ich besonders viel Energie, denn für den Entgiftungsprozess brauche ich viel Kraft. Gut, dass du schläfst und ich die Energie dafür einsetzen kann. Eine ausreichende Entgiftung lässt meine Energie wieder harmonisch fließen, steigert dein Wohlbefinden und bringt auch angestaute Gefühle wieder in Fluss.

Panta rhei – alles fließt.



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