

Anna Elisabeth Röcker

Ganzheitlich heilen zum richtigen Zeitpunkt

Vitalisierung der
12 Meridiane
rund um die Uhr

The logo for IRISIANA features a thin, curved line above the word "IRISIANA" in a serif font.

Was Sie in diesem Ratgeber finden	4
Zum Umgang mit den Karten	5
Traditionelle Chinesische Medizin als Grundlage	8
Schwerpunkte der chinesischen Heiltradition	9
Qi – die Essenz des Lebens	9
Die Bedeutung von Yin und Yang	12
Übersicht über die Entsprechungen von Yin und Yang	13
Die Meridiane	16
Funktionskreis – Partnerschaft von Yin und Yang	19
Die zwei Hauptleitbahnen	24
Die fünf Emotionen, die den Funktionskreisen zugeordnet sind	26
Akupunktur und Akupressur	38
Akupunktur	38
Akupressur	39
Die Organuhr	44
Zu viel oder zu wenig Energie	45
Wie Sie die Organuhr lesen	49
Die Organuhr – Anzeiger des natürlichen Lebensrhythmus	50

Das Wissen aus der Organuhr für das tägliche Leben nutzen	52
Farben und ihre Bedeutung	58
Bedeutung der Geschmacksqualitäten	60
Funktionskreislauf und Geschmacksqualität	61
Die Kraft der Vorstellung – die Visualisierung	66
Wie Sie bei der Visualisierung vorgehen können	68
Yoga zur Harmonisierung und Energetisierung	74
Der achtstufige Yogapfad	75
Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen)	77
Chakras – die Kraftzentren	79
Aufgaben der Chakras	79
Die Chakraenergie beeinflussen	93
Wichtige Hinweise	94
Register	95
Impressum	96

Was Sie in diesem Ratgeber finden

Um den höchstmöglichen Gewinn aus diesem Kartenset zu ziehen, lesen Sie bitte zuerst die nachfolgenden Texte.

Sie finden hier die genauen Anweisungen für den Umgang mit den Karten und mit der so genannten Organuhr im Allgemeinen. Auch die vorgeschlagenen Selbstbehandlungsmethoden wie Akupressur, Yoga- und Atemübungen werden genau beschrieben. Sie finden auf der bzw. den Karten des jeweiligen Meridians die entsprechenden Akupunkturpunkte, die zur Selbstbehandlung geeignet sind.

Am Anfang steht ein kurzer Überblick über die Traditionelle Chinesische Medizinlehre (TCM), auf der die Organuhr und ihre Bedeutung basieren. Auch wenn Sie nicht vorhaben, sich näher mit dieser östlichen Weisheitslehre zu beschäftigen, werden Sie die für Ihr Leben wichtigen Informationen bekommen, wenn Sie sich beispielsweise mit der Qi-Energie sowie ihren Erscheinungsformen Yin und Yang in diesem kurzen Überblick vertraut machen.

Des Weiteren werden die einzelnen Meridian-Funktionskreise beschrieben, die wiederum als Grundlage der Akupunktur und damit auch der Akupressur dienen. Lesen Sie in diesem Zusammenhang auch das Kapitel »Die fünf Emotionen,

die den Funktionskreisen zugeordnet sind« ab Seite 26, aus dem hervorgeht, wie Sie bei emotionalen Problemen die Organuhr und die vorgeschlagenen therapeutischen Ratschläge nutzen können.

Zum Umgang mit den Karten

1. Sie möchten einen kompletten Überblick über die Meridiane und ihre Bedeutung bekommen

- Lesen Sie die Karten in der Reihenfolge durch.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit, um sich mit jedem Meridian vertraut zu machen, indem Sie z. B. den Meridianverlauf mehrere Tage lang mit Ihrem Finger so weit wie möglich am Körper entlang verfolgen. Vertiefen Sie unter Umständen Ihr Wissen mit der auf Seite 96 angegebenen weiterführenden Literatur.
- Im Fall eines Problems (z. B. Kopfschmerzen) wählen Sie bewusst die entsprechende Karte aus und folgen den angegebenen Ratschlägen.
- Meridiane, die für Sie eine besondere Bedeutung haben, können mit Hilfe der einzelnen Karten erforscht werden.

2. Sie möchten ein bestehendes Symptom behandeln

- Lesen Sie die Karten durch, bis Sie bei einem Meridian Ihre Problematik beschrieben finden.

- Die Zeit auf der Organuhr zeigt Ihnen, wann Sie am besten die angegebenen Akupressurgriffe und die entsprechenden Übungen durchführen sollten, bis sich Ihr Symptom gebessert hat. Dabei kommt der Zeitpunkt des »maximalen Energieflusses« sowie des »verstärkten Energieflusses« infrage, den Sie auf den Karten eines jeden Meridians finden.
- Versäumen Sie nicht, auch die wichtigen Informationen zum Thema »Emotionen« nachzulesen, um den psychischen Aspekt Ihrer Symptome besser erkennen zu können.

3. Sie haben jeweils zu einer bestimmten Uhrzeit entweder ein Symptom (Schmerz, Druck) oder leiden unter allgemeinem Unwohlsein

- Finden Sie auf der Organuhr heraus, welches Organ zu dieser Zeit eine besondere Energiezufuhr erhält. Sie finden diese Angabe auf der jeweiligen Karte bei »Maximale Energiezufuhr«. Grundsätzlich kommt auch die jeweils auf der Organuhr gegenüberliegende Zeit infrage, sie ist mit »Verstärkte Energiezufuhr« bezeichnet.
- Beschäftigen Sie sich mit dem entsprechenden Funktionskreis, führen Sie die Übungen durch und behandeln Sie die Akupressurpunkte möglichst zum optimalen Zeitpunkt, an dem das Organ die meiste Energie aufnimmt. Genaue Anweisungen finden Sie hier in diesem Ratgeber.

4. Sie haben kein aktuelles Problem, möchten aber vorbeugend etwas für Ihre Gesundheit tun

- Ziehen Sie – wie beim Tarot – eine Karte, während Sie sich die folgenden Fragen stellen: »Was kann ich im Moment für meine körperliche und seelische Gesundheit tun? Welcher Meridian braucht besondere Pflege?«.
- Nehmen Sie die entsprechenden Karten (jeweils vier pro Meridian) aus dem Set und beschäftigen Sie sich einige Tage lang damit. Führen Sie die angegebenen Übungen durch.
- Vertiefen können Sie das Wissen mit Hilfe der auf Seite 96 angegebenen Literatur.



Ihre Lebensenergie muss fließen können wie Wasser.

*Himmel, Erde und ich leben gemeinsam, und alle
Dinge und ich selbst bilden eine untrennbare Einheit.*

Zhuangzi

Traditionelle Chinesische Medizin als Grundlage

Die Idee einer Organuhr geht vor allem auf die Traditionelle Chinesische Medizin zurück. Diese jahrtausendealte Heilweise basiert auf einem ganzheitlichen Denken, das den Menschen in enger Verbindung mit den kosmischen Prinzipien und den Gesetzmäßigkeiten der Erde sieht. Gesundheit und Wohlbefinden werden als ein ganzheitliches Geschehen verstanden, als ein Zusammenspiel von materiellen und seelisch-geistigen Faktoren.

Dabei spielt die Stellung der Himmelskörper genauso eine Rolle wie die Elemente und die wechselnden Jahreszeiten mit ihren unterschiedlichen Witterungseinflüssen. Das Befinden des Menschen hängt außerdem von der Natur ab, die ihn umgibt, von den Mineralien, Pflanzen und Tieren. Alles ist mit allem in ständiger Verbindung und in einem dauernden Wandel begriffen.

Das Anliegen der chinesischen Medizin besteht in erster Linie in der Vorbeugung von Krankheit. Dafür ist es notwendig, die harmonische Ordnung des Menschen mit der Allnatur und seiner persönlichen Natur zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Schwerpunkte der chinesischen Heiltradition

- Körper, Seele und Geist sind miteinander verbunden und bilden eine Einheit.
- Für die Gesundheit ist vor allem ein ausgeglichener Energiefluss im Körper verantwortlich. Wird dieser gestört oder blockiert, entsteht Krankheit.
- Diese Energie wird als Qi bezeichnet.
- Sie soll sich ausgewogen zwischen den Polen Yin (weibliche Energie) und Yang (männliche Energie) bewegen.
- Ist zu viel oder zu wenig Qi vorhanden, entsteht zunächst eine Störung, bei lang andauernder Dysbalance Krankheit.
- Die Qi-Energie fließt durch entsprechende Leitbahnen, die Meridiane genannt werden.

Qi – die Essenz des Lebens

»Der Mensch lebt inmitten von Qi und das Qi erfüllt den Menschen. Alles bedarf des Qi, um zu leben«, heißt es in einem medizinischen Text aus dem 4. Jahrhundert.

Unter Qi versteht man die Energie, die Leben überhaupt erst möglich macht. Die genaue Übersetzung dieses Begriffes ist schwierig, da es sich weder um Energie noch um Materie handelt, sondern von einer Verbindung und Durchdringung von bei-



Akupunktur kann den Qi-Fluss wieder anregen.

dem. Man könnte Qi als Urkraft oder Urenergie bezeichnen.

Qi hält die Planeten in ihrer Umlaufbahn, Qi lenkt Leben und Wachstum auf der Erde und bildet alle materielle Substanz. Qi fließt im menschlichen Körper durch Leitbahnen, die Meridiane genannt werden.

Wenn das Qi gestört ist

Die chinesische Heilkunst gründet auf dem Studium des Qi. Denn solange Qi vorhanden ist und ungehindert fließen kann, befindet sich der Mensch im Gleichgewicht: Er ist gesund. Die meisten

Erkrankungen beruhen nach dieser Denkweise auf einer Störung des Qi-Flusses. Entweder liegt Fülle oder Leere, Überfluss oder Mangel, Stauung oder Schwäche vor. Die Überfülle führt z.B. zu überschießender Funktion (Entzündung, Druckerhöhung etc.), die Leere zu unzureichender Tätigkeit der Organe (schwacher Durchblutung, Degeneration von Gehirnfunktionen etc.).

Die chinesische Medizin bietet viele Möglichkeiten, um den Qi-Fluss zu regulieren:

- Akupunktur und Akupressur
- Körperübungen wie beispielsweise Qi Gong oder Tai Chi (Tai Qi)
- Ernährung
- Spezielle Teezubereitungen
- Unterstützung des Qi-Flusses zur jeweiligen Organzeit (siehe Seite 52 ff.)



Anna E. Röcker

Ganzheitlich heilen zum richtigen Zeitpunkt-Set

Vitalisierung der 12 Meridiane rund um die Uhr. Buch mit 48 Karten

Paperback, Broschur, 96 Seiten, 10,0 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-424-15132-9

Irisiana

Erscheinungstermin: März 2012

Energie rund um die Uhr

Dieses praktische Set bietet alles, um das Heilwissen der Traditionellen Chinesischen Medizin einfach und effektiv für sich zu nutzen.

Auf den 48 beidseitig beschriebenen und reich illustrierten Karten ist die Lehre von den Meridianen und der Organuhr kompakt und handlich erfasst. Die Organuhr zeigt den exakten Zeitpunkt an, der besonders günstig für eine Energetisierung des jeweiligen Meridians ist. Mit zahlreichen Yoga- und Visualisierungsübungen lässt sich das theoretische Wissen sofort umsetzen, um die Lebensenergie zu aktivieren.

 [Der Titel im Katalog](#)