

Reinige und stärke deinen Energiekörper!

Die Aura

Die Aura besteht aus verschiedenen Schichten:

Quelle: <http://www.herzenslicht-4you.de/media/Chakren.pdf>

Ätherleib

Dieser Ebene sind physische Empfindungen (Schmerz und Lust) zugeordnet. Der Ätherkörper ist für autonome Körperfunktionen zuständig. Der physische Leib wird zusammengehalten.

Emotionalkörper

Emotionale Prozesse spielen auf dieser Ebene eine auf- oder abbauende Rolle.

Mentalkörper

In diesen Bereich gehören mentale Prozesse, der Intellekt und lineares Denken.

Astralleib

Hier geschieht die Umwandlung von Materiellem zu Immateriellem, von neutraler Energie zu Liebe zur ganzen Schöpfung, nicht nur zu einem Menschen.

Ätherleib der immateriellen Ebene

Zu dieser Ebene gehört der höhere Wille, der mit dem göttlichen Willen in Beziehung steht. Die Kraft des Wortes, das Schaffen durch das Wort, das Zuhören und die Übernahme von Verantwortung für unser Handeln.

Emotionalleib der immateriellen Ebene

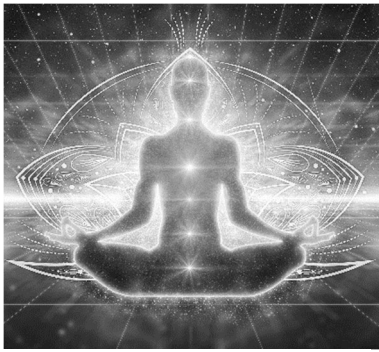
Hier ist der Ort der kosmischen Liebe, welche den Bereich, den wir normalerweise als Liebe bezeichnen, weit überschreitet. Hier erkennen wir alle Lebensformen als eine Manifestation Gottes.

Mentalleib der immateriellen Ebene

Dies ist die Ebene des Höheren Selbst, des höchsten Bewusstseins. Die Ebene der Erkenntnis und der Integration unserer spirituellen und physischen Verfassung als Mensch.

Um deine Aura zu reinigen, nimm ein entspannendes **Salzbad** (Himalaja-Salz), oder räuchere mit **Salbei**. Natürlich kann auch ein **Energetiker** dein Energiefeld reinigen!

Chakren



Bildquelle: pixabay

Chakren sind die Energiezentren unseres Energiesystems und dienen als **Empfangsstationen, Transformatoren** und **Verteiler**.

Das Wort CHAKRA stammt aus dem Sanskrit, wörtlich übersetzt bedeutet es: Rad, Diskus, Kreis

Die sieben Hauptchakren liegen entlang einer vertikalen Achse an der Körpermitte. Jedes Chakra ist verschiedenen Organen und/oder Körperbereichen zugeordnet.

Chakren können eine Fehlfunktion aufweisen/ blockiert sein, was sich früher oder später auch im physischen Körper zeigen wird, wenn man die Chakren nicht wieder harmonisiert.

Hier die Chakren von unten nach oben aufgelistet und beschrieben:

Quelle: Das Chakra- Handbuch. Vom grundlegenden Verständnis zur praktischen Anwendung, ISBN-13: 9783893850389

Wurzel-Chakra



Farbe: **ROT**

Körperliche Zuordnung: Alles Feste, wie Wirbelsäule, Knochen, Muskulatur, Zähne, Nägel; Anus, Rektum, Dickdarm, Mastdarm, Enddarm, Prostata, Blut und Zellaufbau.

Bei einer Fehlfunktion des Wurzelchakras kreist dein Denken und Handeln vorrangig um materiellen Besitz und Sicherheit, sowie um sinnliche Reize und Genüsse, wie beispielsweise gutes Essen, alkoholische Getränke, Sex usw. Was du begehrt, möchtest du dir einverleiben, ohne dabei an die Folgen zu denken. Zugleich kann es dir recht schwerfallen, offen zu geben und zu empfangen. Du hast die Tendenz, dich abzusichern und abzugrenzen. Das Nichtloslassen-können und Halten-wollen drückt sich auf der körperlichen Ebene nicht selten in Form von Verstopfung und/oder Übergewicht aus. Du übergehst unbewusst die Bedürfnisse anderer wie auch die deines Körpers nach gesunder und mäßiger Nahrung, genügend Ruhe und einer ausgeglichenen, harmonischen Lebensweise. Du reagierst in bestimmten Situationen leicht gereizt und ärgerlich, in extremen Situationen auch wütend und aggressiv. Die unbedingte Durchsetzung der eigenen Wünsche und Vorstellungen fällt ebenfalls in den Bereich eines gestörten Wurzelchakras. Wut, Ärger und Gewalt sind letztendlich Verteidigungsmechanismen, die auf einen Mangel an Urvertrauen hinweisen. Dahinter steht immer die Angst, etwas zu verlieren oder gar nicht erst zu bekommen, was dir Sicherheit und Wohlbefinden vermittelt.

Wenn dein Wurzelchakra harmonisch funktioniert, erfährst du **Lebenskraft, Zufriedenheit, Stabilität und innere Stärke**.

Es fällt dir leicht, deine Ziele in der Welt zu verwirklichen. Dein Leben wird von einem unerschütterlichen Urvertrauen getragen. Du erlebst die Erde als einen sicheren Ort, an dem du alles bekommst, was Du brauchst: Zuwendung, Nahrung, Geborgenheit und Schutz. So öffnest du dich vertrauensvoll dem Leben auf dieser Erde und nimmst alles, was es für dich bereithält, dankbar an.

Sakral-Chakra



Farbe: **ORANGE**

Körperliche Zuordnung: Beckenraum, Fortpflanzungsorgane, Nieren, Blase;
alles Flüssige wie Blut, Lymphe, Verdauungssäfte, Sperma.

Eine Fehlfunktion des Sakral-Chakras äußert sich in Krankheiten oder Fehlfunktionen der oben genannten Körperbereiche. Sie hat häufig in der Pubertät ihren Ursprung. Die erwachenden sexuellen Kräfte rufen eine Verunsicherung hervor, da Eltern und Erzieher selten in der Lage sind, die richtige Handhabung dieser Energien zu vermitteln. Oft hat es auch bereits in der frühen Kindheit an Zärtlichkeit und körperlicher Nähe gemangelt. So kann es nun zu einer Verneinung, Zurückweisung der Sexualität kommen, wodurch der unbefangene Ausdruck deines schöpferischen Potentials verloren geht und die Energien sich auf ungeeignete Art und Weise äußern. Dies geschieht häufig in Form von übersteigerten sexuellen Phantasien oder einer unterdrückten Triebhaftigkeit, die sich von Zeit zu Zeit Bahn bricht. Eine andere mögliche Auswirkung besteht darin, dass du die Sexualität wie eine Droge gebrauchst. Auch hierbei wird ihr schöpferisches Potential nicht erkannt und fehlgeleitet. In beiden Fällen treten Unsicherheit und Spannungen gegenüber dem anderen Geschlecht auf. Dein sinnliches Empfinden ist verhältnismäßig grob und du hast die Tendenz, die Befriedigung der eigenen sexuellen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen. Vielleicht lebst du auch einfach nur in einer ständigen Sehnsucht nach einer erfüllenden sexuellen Beziehung, ohne zu erkennen, dass die Ursache, warum sich dieser Wunsch nicht verwirklicht, in dir selber liegt. Mit dem Verlust der Unbefangenheit und Unschuld im Umgang mit den sexuellen Energien verlierst du auch die Offenheit für den Ausdruck dieser Energien in der Schöpfung, für das Kräftespiel Yin und Yang und damit das kindliche Staunen über die Wunder des Lebens.

Die harmonische Funktion des Sakralchakras zeigt sich in einem **natürlichen Fließen mit dem Leben und den Gefühlen**. Du bist anderen Menschen und speziell dem anderen Geschlecht gegenüber **offen und natürlich. Deine Gefühle sind ursprünglich, deine Handlungen kreativ**. Sie befruchten dein eigenes Leben, wie auch das Leben anderer.

Solar-Plexus-Chakra



Farbe: **GELB**

Körperliche Zuordnung: Unterer Rücken, Bauchhöhle, Verdauungssystem, Magen, Leber, Milz, Gallenblase, vegetatives Nervensystem.

Bei einer einseitigen Betonung und Fehlfunktion des dritten Chakras möchtest du alles in deinem Sinn beeinflussen, deine innere wie deine äußere Welt kontrollieren, Macht ausüben und erobern. Doch du fühlst dich dabei von einer inneren Ruhelosigkeit und Unzufriedenheit getrieben. Wahrscheinlich hast du in deiner Kindheit und Jugend wenig Anerkennung erfahren. So hast du kein wirkliches Selbstwertgefühl entwickeln können und suchst nun im äußeren Leben nach jener Bestätigung und Zufriedenheit, an der es dir innerlich mangelt. Dabei entwickelst du einen enormen Aktivitätsdrang, mit dem du versuchst, das nagende Gefühl der Unzulänglichkeit zu überdecken. Es mangelt dir an innerer Gelassenheit, und es fällt dir schwer, loszulassen und dich zu entspannen. Vorrangig darauf bedacht, Anerkennung und äußeren Reichtum zu erwerben, bist du möglicherweise sogar recht erfolgreich. Die Einstellung, dass alles machbar ist, führt dazu, dass "lästige" und unerwünschte Gefühle kontrolliert oder unterdrückt werden. In der Folge sind deine Emotionen gestaut. Von Zeit zu Zeit durchbrechen sie jedoch diese Mauer aus Abwehr und Kontrolle und überfluten dich, ohne dass du in der Lage bist sie in geeignete Bahnen zu lenken. Auch fährst du leicht aus der Haut und in deiner Gereiztheit drückt sich eine Menge von jenem Ärger aus, den Du im Laufe der Zeit hinuntergeschluckt hast, ohne ihn zu verarbeiten. Letztendlich musst du feststellen, dass dir das bloße Streben nach äußerem Reichtum und Anerkennung keine dauerhafte Zufriedenheit geben kann.

Wenn dein drittes Chakra geöffnet ist und harmonisch funktioniert, vermittelt es dir ein **Gefühl von Frieden, innerer Harmonie mit dir selbst, dem Leben und deiner Stellung darin**. Du kannst dich **mit deinem ganzen Wesen akzeptieren** und bist in der Lage, ebenso die Gefühle und Eigenarten anderer Menschen zu respektieren.

Herz-Chakra



Farbe: GRÜN/ ROSA

Körperliche Zuordnung: Herz, oberer Rücken mit Brustkorb und Brusthöhle, unterer Lungenbereich, Blut und Blutkreislaufsystem, Haut.

Eine Fehlfunktion des Herzchakras kann sich auf verschiedene Weise ausdrücken:

zB. möchtest du gerne geben, immer wieder für andere da sein.

Insgeheim - vielleicht ohne dir dessen bewusst zu sein oder ohne es vor dir selbst zuzugeben - erwartest du für all deine Liebe immer wieder Anerkennung und Bestätigung und bist enttäuscht, wenn man deine Bemühungen nicht genügend würdigt.

Oder du fühlst dich mächtig und stark und gibst anderen von deiner Kraft ab, bist aber nicht fähig, selbst Liebe anzunehmen, dich zu öffnen, um zu empfangen. Zärtliches und Sanftes machen dich verlegen. Du sagst dir vielleicht, dass du die Liebe der anderen nicht nötig hast. Diese Handlung geht oft mit einem erweiterten, "aufgeblasenen" Brustkorb einher, einem Hinweis auf innere Panzerung und Abwehr gegen Schmerz und Angriffe.

Wenn dein Herzchakra vollständig geöffnet ist und mit den anderen Chakren in Harmonie zusammenwirkt, strahlst du eine **natürliche Wärme**,

Herzlichkeit und Fröhlichkeit aus, die das Herz deiner Mitmenschen öffnet, **Vertrauen** weckt und **Freude** schenkt. **Mitgefühl und Hilfsbereitschaft**

sind für dich eine Selbstverständlichkeit. Deine Gefühle sind frei von inneren Tumulten und Konflikten, von Zweifeln und Unsicherheit.

Du liebst um der Liebe willen, aus der Freude am Geben heraus, ohne etwas

dafür zurückzuerwarten. In allem, was du tust, bist du **"mit dem Herzen dabei"**.

Hals-Chakra



Farbe: **HELLBLAU/TÜRKIS**

Körperliche Zuordnung: Hals-, Nacken, Kieferbereich, Ohren, Sprechapparat (Stimme), Luftröhre, Bronchien, oberer Lungenbereich, Speiseröhre, Arme.

Wenn die Energie in deinem Halschakra blockiert ist, so ist die

Verständigung zwischen "Kopf" und "Körper" gestört. Dies kann sich auf zweierlei Weise ausdrücken. Entweder fällt es dir schwer, über deine Gefühle zu reflektieren und du äusserst deine gestauten Emotionen häufig in unbedachten Handlungen. Oder du hast dich in deiner Intellektualität oder deinem Rationalismus abgekapselt, verleugnest das Lebensrecht und die Weisheit deiner Gefühlswelt und lässt nur ganz bestimmte Emotionen zu, die den Filter deiner Selbstbeurteilung passieren und nicht gegen die Urteile deiner Mitmenschen verstoßen. Unbewusste Schuldgefühle und Ängste hindern dich daran, dich zu sehen und zu zeigen, wie du bist, und deine innersten Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse frei zu äußern. Stattdessen versuchst du, sie durch vielerlei Worte und Gesten zu überspielen, hinter denen du dein wirkliches Wesen verbirgst. Deine Sprache ist entweder recht ungeschliffen und roh oder eher sachlich und kühl. Möglicherweise stotterst Du auch. Deine Stimme ist verhältnismäßig laut und deine Worte sind ohne tieferen Gehalt. Du erlaubst es dir nicht, schwach zu erscheinen, sondern versuchst, dich um jeden Preis stark zu geben. So setzt du dich vielleicht mit Anforderungen, die du an dich selbst stellst, unter Druck. Nun kann es geschehen, dass die Aufgaben des Lebens irgendwann zu stark auf deinen Schultern lasten. Dann panzerst du dich im Schultergürtel ab, ziehst die Schultern hoch und Hals ein, um dich unbewusst vor weiteren Belastungen zu schützen oder dich für einen neuen "Angriff" zu wappnen. Eine disharmonische Funktionsweise des fünften Chakras findet sich auch bei Menschen, die ihre Worte und ihre Ausdrucksfähigkeit dazu missbrauchen, ihre Mitmenschen zu manipulieren oder auch durch einen ununterbrochenen Redestrom versuchen, Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. In der Regel haben Menschen, deren Energien im Halschakra gestaut sind, keinen Zugang zu den feinstofflichen Dimensionen des Seins, da ihnen die Offenheit, die innere Weite und Unabhängigkeit fehlt, die Voraussetzung für die Wahrnehmung dieser Bereiche ist. Dennoch gibt es hierbei auch die Möglichkeit, dass du tiefe, innere Erkenntnisse besitzt, dich aber aus Furcht vor dem Urteil der anderen oder aus Angst vor der Isolation nicht traust, sie zu leben und zu äußern. Da sie nach einem Ausdruck drängen, können daraus spontane Gedichte, Bilder oder Ähnliches entstehen, die du anderen aber nur ungern zeigst.

Mit einem vollständig geöffneten Halschakra drückst du offen und ohne Furcht deine **Gefühle, Gedanken und inneren Erkenntnissen** aus. Du bist ebenso in der Lage, deine Schwächen zu offenbaren wie deine Stärke zu zeigen. Deine innere Aufrichtigkeit dir selbst und anderen gegenüber drückt sich auch in deiner äußeren Haltung aus. Du besitzt die Fähigkeit, dich mit deinem ganzen Wesen vollständig kreativ zum Ausdruck bringen. Doch kannst du ebenso gut schweigen, wenn es

angebracht ist, und du besitzt die Gabe, anderen mit dem Herzen und mit innerem Verständnis zuzuhören. Deine Sprache ist phantasievoll und gleichzeitig sehr klar. Sie vermittelt deine Absicht auf die wirksamste Weise, um eine Erfüllung deiner Wünsche zu bewirken. Deine Stimme ist voll und wohlklingend. Angesichts von Schwierigkeiten und Widerständen bleibst du dir treu und du kannst auch "nein" sagen. Du lässt dich von der Meinung anderer Menschen nicht vereinnahmen oder beeinflussen, bewahrst dir stattdessen deine **Unabhängigkeit, Freiheit und Selbstbestimmung**. Deine Vorurteilslosigkeit und innere Weite machen dich offen für die Wirklichkeit feinstofflicher Dimensionen. Aus deiner inneren Unabhängigkeit und dem freien Ausdruck deines gesamten Wesens wachsen eine **tiefe Freude und das Gefühl der Vollständigkeit und Integrität**.

Stirn-Chakra („drittes Auge“)



Farbe: INDIGO

Körperliche Zuordnung: Gesicht, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Kleinhirn, Zentralnervensystem.

Die häufigste Auswirkung einer disharmonischen Funktionsweise ist hier die „**Kopflastigkeit**“. Du bist ein Mensch, der fast ausschließlich über den Intellekt und die Vernunft lebt. Indem du versuchst, alles über den Verstand zu regeln, lässt du nur die Wahrheiten gelten, die dein rationales Denken dir vermittelt. Deine intellektuellen Fähigkeiten sind möglicherweise recht ausgeprägt und du besitzt die Gabe, scharf zu analysieren, doch fehlen dir die ganzheitliche Sichtweise und die Fähigkeit zur Integration in einen großen, kosmischen Zusammenhang. So kommt es leicht zu einer intellektuellen Überheblichkeit. Du lässt nur gelten, was mit dem Verstand erfassbar und mit wissenschaftlichen Methoden nachprüfbar und beweisbar ist. Spirituelle Erkenntnisse lehnt du als unwissenschaftlich und unrealistisch ab. Auch der Versuch, durch Gedankenkraft Menschen oder Dinge zu beeinflussen, um die eigene Macht zu demonstrieren oder persönliche Bedürfnisse zu befriedigen, fällt in den Bereich einer disharmonischen Funktionsweise des Dritten Auges. Hierbei ist in der Regel gleichzeitig das Solar-Plexus-Chakra gestört bzw. Herz- und Kronen-Chakra sind wenig entwickelt. Wenn das Dritte Auge trotz einiger Blockaden verhältnismäßig weit geöffnet ist, können diese Versuche auch gelingen, doch stehen sie nicht im Einklang mit dem natürlichen Fluss des Lebens. Ein Gefühl der Isolation stellt sich ein und die erstrebte Befriedigung wird auf Dauer nicht erreicht. Eine weitere Auswirkung fehlgeleiteter Energien im sechsten Chakra tritt auf, wenn das Wurzel-Chakra und damit die Erdung gestört ist und auch die anderen Chakren in ihrer harmonischen Funktionsweise blockiert sind. Dann kann es geschehen, dass du zwar einen Zugang zu feineren Ebenen der Wahrnehmung hast, die empfangenen Bilder und Informationen aber nicht in ihrer wahren Bedeutung erkennst. Sie vermischen sich mit deinen eigenen Vorstellungen und Phantasien, die aus deinen unverarbeiteten emotionalen Mustern stammen. Diese subjektiv geprägten Bilder können dann so dominierend werden, dass du sie als die einzige Wirklichkeit ansiehst, sie in die Außenwelt projizierst und den Bezug zur Realität verlierst.

Es gibt in unserer Zeit nur wenige Menschen, deren drittes Auge vollkommen geöffnet ist, denn seine Entfaltung geht immer mit einer fortgeschrittenen Bewusstseinsentwicklung einher. Doch gibt es hier noch deutlicher ausgeprägt als bei den bisher beschriebenen Chakren das Phänomen, dass das sechste Chakra harmonisch funktioniert, auch wenn es noch nicht vollständig entwickelt ist. Das zeigt sich in einem **wachen Verstand und in geistigen Fertigkeiten**. Eine aus ganzheitlicher Sicht betriebene wissenschaftliche Forschung kann ebenso ein Zeichen für ein teilweise geöffnetes drittes Auge sein, wie Erkenntnisse tiefer philosophischer Wahrheiten.

Wahrscheinlich besitzt du auch eine gut entwickelte Fähigkeit zur Visualisierung und du erfasst viele Zusammenhänge intuitiv. Dein Geist ist gesammelt und gleichzeitig offen für mystische Wahrheiten. Dein Denken wird von Idealismus und Phantasie getragen. Vielleicht bemerkst du auch hin und wieder, dass sich deine Gedanken und Vorstellungen spontan erfüllen. Je weiter sich dein Drittes Auge entwickelt, desto mehr beruht dein Denken auf einer direkten, inneren Erkenntnis der Wirklichkeit. In immer mehr Menschen beginnen, sich Teilfähigkeiten des sechsten Chakras zu entwickeln, wie Hellsehen und Hellfühlen auf bestimmten Daseinsebenen, andere bekommen zeitweise Einblicke in andere Dimensionen der Wirklichkeit, zB. in der Meditation und im Traum.

Kronen-Chakra



Farbe: **VIOLETT**/WEISS

Körperliche Zuordnung: Gehirn, Zirbeldrüse, zentrales Nervensystem

Wie wir gesehen haben, kann uns die Öffnung und Harmonisierung der bisher beschriebenen Chakren bereits eine große Fülle an Wissen, Erfahrungen und Fähigkeiten vermitteln. Doch ohne die Öffnung des 7. Chakras hast du immer noch das Gefühl einer Trennung von der Fülle des Seins und du bist damit nicht vollständig frei von Angst.

Durch diese Angst wird ein Rest von Blockaden in den Chakren aufrechterhalten.

Sie können nicht die ganze Reichweite ihrer Möglichkeiten entfalten, die Einzelenergien schwingen nicht im völligen Einklang und damit auch nicht in völliger Harmonie.

Wenn du dich in den Jahren, in denen die Entwicklung des Kronen-Chakras ansteht nicht für spirituelle Wahrheiten öffnest, können in dieser Zeit Gefühle der Verunsicherung und Ziellosigkeit auftreten.

Du solltest sie als einen Hinweis deuten, mehr nach innen zu schauen.

Möglicherweise wird dir auch eine gewisse Sinnlosigkeit deines bisherigen Lebens bewusst. Die Angst vor dem Tod kann nun ebenfalls deutlicher in dein Bewusstsein treten. Du versuchst vielleicht, diese nagenden Gefühle zu unterbinden, indem du dich in besonders viele Aktivitäten flüchtest oder dir neue Verantwortung auflädst,

um deine Unentbehrlichkeit zu beweisen. Nun geschieht es nicht selten, dass sich Menschen in diesem Stadium eine Krankheit zuziehen, die sie zur Ruhe zwingt.

Falls du die Botschaften nicht beachtest, wirst du in deinem weiteren Leben wahrscheinlich in Äußerlichkeiten und in den Begrenzungen deines persönlichen "Ich's" hängenbleiben.

Im siebten Chakra gibt es keine Blockaden im eigentlichen Sinn.

Es kann nur mehr oder weniger entwickelt sein.

Wenn sich das Kronen-Chakra zu öffnen beginnt, wirst du immer häufiger Augenblicke erleben, in denen die Trennung zwischen deinem inneren Sein und dem äußeren Leben aufgehoben ist. Dein Bewusstsein ist vollkommen still und weit, und in dieser Stille erlebst du dein eigentliches Wesen als das allgegenwärtige reine Sein, in dem alle Dinge existieren.

Mit zunehmender Entfaltung des Kronen-Chakras treten diese Momente immer häufiger auf und werden immer klarer erfahren, bis sie zu einer permanenten Wirklichkeit geworden sind. Wenn dein Wesen reif dafür ist, kann diese endgültige Erleuchtung recht plötzlich eintreten, und es gibt nun keinen Rückschritt in deiner Entwicklung mehr.

Du hast das Gefühl, aus einem langen Traum erwacht zu sein und erst jetzt in der Wirklichkeit zu leben. Du weißt nun, dass dies dein eigentliches Wesen ist, die einzige

beständige Realität.

Dein individuelles "Ich" ist zum universellen "Ich" geworden.

In diesem Zusammenhang ist es auch interessant, dass die Fontanelle eines Säuglings in den ersten neun bis 24 Monaten noch geöffnet ist. Kinder leben in der ersten Zeit ihres Erdendaseins noch in dem Bewusstsein einer ungeteilten Einheit.

Um die Chakren zu **harmonisieren/energetisieren**, kannst du dich beispielsweise mit der entsprechenden **Farbe** umgeben (die Kleidung danach auswählen, bewusst an entsprechende Farbe denken/ vermehrt Nahrungsmittel in der entsprechenden Farbe essen/ Schlafunterlage in entsprechender Farbe) oder du suchst einen **Energetiker** auf. Auch **Heilsteine** kannst du verwenden. Hier findest du sehr umfangreiche Informationen: <https://www.chakren.net/chakra/>

Meridiane

Text- und Bildquelle: „Kleines Lehrbuch für Heiler. Energietechniken, um sich und andere zu heilen“, ISBN-13: 978-3442217373

Meridiane (**Energiebahnen**) sind in der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Kanäle, in denen die **Lebensenergie** (Qi, Prana) fließt. Es gibt zwölf Hauptmeridiane und zwei übergeordnete Meridiane (Zentralmeridian und Gouverneursmeridian). Diese unsichtbaren Leitbahnen durchziehen neben den sichtbaren Leitbahnen wie Venen, Arterien, Lymph- und Nervenbahnen, den ganzen Körper. Jeder Meridian ist einem Organsystem (Funktionskreis) zugeordnet. Gesundheit ist verbunden mit einem freien und ausreichenden Fluss der Lebensenergie in den Meridianen. Wenn zB. zu wenig Energie fließt, kann dies das zugehörige Organ bzw. den Funktionskreis schädigen.

Alle zwölf Haupt- Meridiane werden innerhalb von 24 Stunden in einer bestimmten Reihenfolge für jeweils zwei Stunden intensiver als sonst von Lebensenergie durchströmt = maximale Aktivität.

Außer den ersten beiden Meridianen verlaufen alle Meridiane paarig (an beiden Seiten des Körpers)!

ZENTRALMERIDIAN

Verlauf: Von der Mitte des Schambeins gerade hinauf bis unterhalb der Unterlippe.

Einflussbereich: Sexual- und Fortpflanzungsorgane, Hormonsystem, Herz-Kreislaufsystem und Atmung.

Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: sexuelle Störungen, Leistenbruch, Probleme im Bereich der Fortpflanzungsorgane, Bronchialbeschwerden, Beschwerden im Bereich der Speiseröhre.

Bei Schwäche des Zentralmeridians sind alle anderen Meridiane auch schwach.

Farbe: Regenbogenfarben

Duft/Aroma: Flieder

Maximale Aktivität: 24 Stunden am Tag

GOUVERNEURSMERIDIAN

Verlauf: Vom Kreuzbein ausgehend, die Wirbelsäule entlang den Nacken hinauf, über den Kopf, dann in der Gesichtsmitte über die Nase zur Oberlippe. Der Endpunkt liegt im Mund hinter den oberen Schneidezähnen.

Einflussbereich: Wirbelsäule, Nervensystem, Skelett, Anus und Sexualorgane, Gehirn, Gesicht.

Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: Nervenstörungen, Lähmungen, sexuelle Störungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Wirbelsäulenprobleme, Fieber, Geisteskrankheiten, Schockzustände, Koma.

Farbe: Regenbogenfarben

Duft/Aroma: Lavendel, Eukalyptus

Maximale Aktivität: 24 Stunden am Tag

LUNGENMERIDIAN

Verlauf: Entlang der Vorderseite der Ober- und Unterarme bis zu den äußeren Nagelfalzwinkeln der Daumen.

Einflussbereich: Lunge, Geruchssinn, Nebenhöhlen, Schleimproduktion, Haut.

Der Lungenmeridian hat die Aufgabe die Lebensenergie aus der Luft aufzunehmen. Er beherrscht ihre Verwertung und die Ausatmung und baut Widerstandskräfte gegen Störungen von außen auf; dadurch beeinflusst er die körpereigenen Abwehrkräfte.

Der Lungenmeridian steht auch in Verbindung mit der Haut (auch Regulation der Hautporen) und den Körperhaaren. Die Stärke des gesamten Organismus hängt von den Lungen ab.

Bei guter Lungenfunktion zeigt ein Mensch ein schnelles und tiefes Begriffsvermögen.

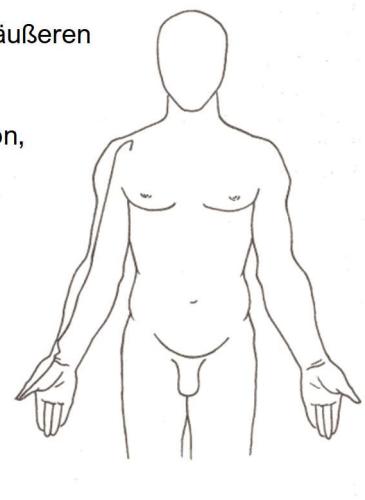
Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: chronischer Husten, Bronchialbeschwerden, Atembeschwerden, Neigung zu Infektionen der oberen Luftwege, Halsentzündung, Fieber, Grippe, Asthma, Gähnen, schwierige Sauerstoff-Versorgung, Hautprobleme, schlechte Haare (hier auch: Niere), Zahnfleischbluten, Durchblutungsstörungen und rheumatischen Schmerzen, vor allem in den Schultern und zwischen den Schulterblättern.

Eine schlechte Funktion bewirkt Melancholie und Depression. Weiterhin treten oft Überängstlichkeit, Überempfindlichkeit und seelischer Zusammenbruch auf.

Farbe: weiß und helle Blautöne

Duft/Aroma: alle durchdringenden pflanzlichen Düfte (zB. Nelke)

Maximale Aktivität: 03:00 – 05:00 Uhr

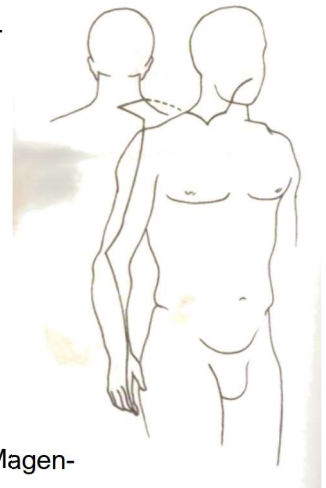


DICKDARMMERIDIAN

Verlauf: Von den daumenseitigen Nagelfalzwinkeln der Zeigefinger entlang der Außenseite der Arme, über die Schulter seitlich am Hals hinauf bis zur Unterseite der Nasenspitze.

Einflussbereich: Darm, Nebenhöhlen, Zähne, Schleimproduktion im Verdauungsapparat, Geruchssinn, Nase.

Der Dickdarm nimmt die Nahrungs- und Getränke Reste vom Dünndarm auf, absorbiert mehr Flüssigkeit und scheidet die Abfallstoffe aus. Er kann durch falsche Ernährung, Schwäche oder Ärger aus dem Gleichgewicht geraten. Diese Störungen lassen sich aber oft besser indirekt über einen verwandten Meridian als über den Dickdarm-Meridian selbst behandeln. So sprechen viele Darmstörungen besser auf eine Behandlung des Lungen-, Nieren-, Milz- oder Magen-Meridians an.



Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: Mundgeruch, Verstopfung, Blähungen, "Grober Schmutzableiter", Peristaltik, "alles, was stinkt", (der Meridian endet an der Nase!), schwaches Gedächtnis, Stagnation, kann Trauer und Verlust nicht leben.

Behandle den Dickdarm-Meridian bei Schulterschmerzen und Tennisellenbogen, Blockierungen oder Schmerzen in den Sinnesorganen inkl. verstopfter Nase, Sinusitis (Nasennebenhöhlen-Entzündung) oder Zahnschmerzen.

Farbe: weiß und gelb

Duft/Aroma: alle durchdringenden pflanzlichen Düfte (zB. Nelke)

Maximale Aktivität: 05:00 – 07:00 Uhr

MAGENMERIDIAN



Verlauf: Vom unteren Lidrand zum Kiefer und in einem Kreis um das Auge herum, dann nach unten zum Nacken, über den Brustkorb, den Bauch und entlang der Vorderseite von Bein und Fuß bis kleinzeh-seitiger Nagelfalz der zweiten Zehen.

Einflussbereich: Magen, Verdauungsapparat, Sehsinn, Geschmackssinn, Menstruation, Knie, Speichelproduktion.

Die Hauptfunktion dieses Meridians besteht in der Verdauung und Gärung. Die eingenommene Nahrung wird im Magen in verdaubare Form gebracht und entgiftet, so dass sie von den Därmen verarbeitet werden kann. Das Symptombild ähnelt sehr dem des Dickdarms, allerdings stehen hier psychogene Störungen im Vordergrund, zB. Appetitlosigkeit, Magen-, Darmspasmen, Verstopfung oder Durchfall.

Die Aufgaben des Meridians beschränken sich nicht nur auf die Funktionen des Magen-Darm-Bereiches und der Speiseröhre, sondern er steht auch mit den Fortpflanzungsorganen, der Menstruation, den Eierstöcken und der Milchgebung bei schwangeren Frauen in Verbindung.

Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: Allgemeine Darmbeschwerden, Gastritis, Verdauungsbeschwerden, chronische Magenbeschwerden, Übelkeit und Erbrechen, Gesichtslähmung, Knieschmerzen, Nasenverstopfung, Mundwinkelfissuren, Kopfschmerzen, Speicheldrüsen, Brustdrüsen, Nahrungsmittel-Allergien, Zahnwurzeln der Schneidezähne bis zu den ersten Eckzähnen oben und unten.

Farbe: gelb

Duft/Aroma: alle Aromen die den Geschmackssinn stimulieren

Maximale Aktivität: 07:00 – 09:00 Uhr

MILZMERIDIAN

Verlauf: Von den zur Körpermitte weisenden Nagelfalzwinkeln der großen Zehen das Bein hinauf, über den Oberschenkel zum Magen und seitlich am Brustkorb entlang nach oben, dann bis in die Achselhöhle abfallend.

Einflussbereich: Milz, Bauchspeicheldrüse, Menstruation, Nebennieren, Lendenbereich und Geschlechtsorgane, unterer Zwerchfellbereich, Geschmackssinn.

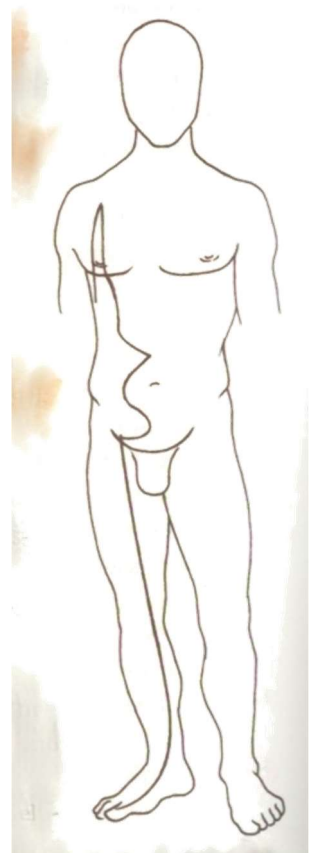
Der Milz-Meridian unterstützt ebenfalls die Verdauung. Da der Milz-Meridian das Organ Bauchspeicheldrüse beinhaltet, reguliert er den Blutzucker durch die Sekretion von Insulin. Weiterhin steuert er die Gallen- und Speichelabsonderung. Der Milz-Meridian transportiert die Energie der Nahrung in die Lunge, um sich dort mit der Energie des Atems zu verbinden und die grundlegende menschliche Energie zu bilden. Daher verursacht eine Störung dieses Meridians eine allgemeine Schwäche, Vergesslichkeit und Verdauungsprobleme. Wirbelsäule und Gelenke stehen ebenfalls mit dem Milz-Meridian in Verbindung. Da das Blut mit dem Milz-Meridian in Zusammenhang steht, ergibt sich hier auch eine Verbindung mit der Menstruation. Er beeinflusst auch die Fortpflanzungsorgane speziell diejenigen, welche die Brust und die Eierstöcke steuern.

Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: Gastritis, Verdauungsstörungen, Mangel an Speichel und Magensäure, Blähungen, Gier nach Süßigkeiten, Überessen (Süßigkeiten), Übersäuerung, Über- und Unterzuckerung, basisches Abpuffern der Magensäure, Erbrechen, Geschwüre, Schmerzen in den unteren Gliedmaßen, Unruhe in den Beinen, Zyklusunregelmäßigkeiten, Menstruationsbeschwerden, Impotenz, Anämie, allgemeine Erschöpfungszustände, Störungen des Immunsystems, entzündeter oder deformierter Nagel des Großzehs, Schulterblätter unterschiedlich hoch, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Kummer, Sorge, mangelndes Trauen.

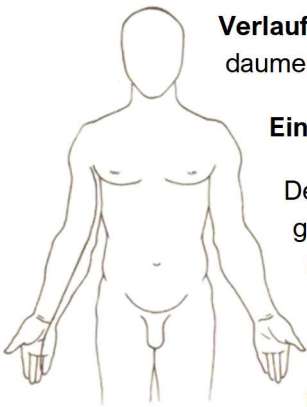
Farbe: Orange- und Gelbtöne

Duft/Aroma: süße, minzige Düfte

Maximale Aktivität: 09:00 – 11:00 Uhr



HERZMERIDIAN



Verlauf: Von der Mitte der Achselhöhlen entlang der Armmittellinie bis zu den daumenseitigen Nagelfalzwinkeln der kleinen Finger.

Einflussbereich: Herz, Schultern, Kreislauf, Schweißdrüsen, Zunge.

Der Herzmeridian steuert neben dem Herzen selbst die Blutzirkulation im gesamten Körper, sowie das Gehirn und die fünf Sinne. Der Herz-Meridian kontrolliert auch die Gefühle und passt die äußeren Sinnesreize (Stimuli) an die inneren Verhältnisse des Körpers an.

Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: Bronchialschmerzen, Herzasen, Herz- und Kreislaufstörungen, Herzbeschwerden, Schwindelgefühl, Angina, Gelbsucht, Verdauungsstörungen, Verkrampfungen im Brust- und Bauchbereich, Überempfindlichkeit der Haut, Schmerzen im Armbereich, rote Augen, Schlaflosigkeit, rasche Ermüdung, nervöse Erschöpfung, Nervosität, innere Unruhe, emotionale Unausgeglichenheit, Hysterie, Nervosität und Reizbarkeit, aber auch Lethargie.

Farbe: rot, rosa, gold

Duft/Aroma: Rosenduft und Bitteraromen

Maximale Aktivität: 11:00 – 13:00 Uhr

DÜNNDARMMERIDIAN

Verlauf: Von den äußeren Nagelfalzwinkeln der kleinen Finger außen am Arm entlang nach oben, in einer Zick-Zack-Linie über die Schultern zum Hals bis zum Punkt zwischen Tragus (als Tragus wird die kleine Knorpelmasse an der Ohrmuschel bezeichnet, die kurz vor dem Gehörgang aufliegt) und Kiefergelenk vor den Ohren.

Einflussbereich: Dünndarm, Unterbauch, Schultern, Hals, Sprache.

Der Dünndarm-Meridian steuert über die Verdauung und Verteilung der Nährstoffe aus der Nahrung den gesamten Organismus. Psychisch kontrolliert er die Aufnahme der Gedanken.

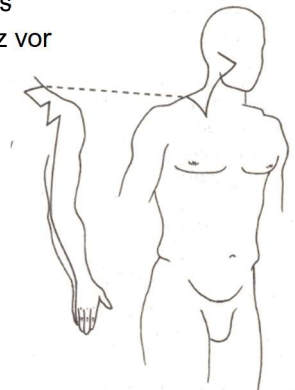
Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: Darmbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Krämpfe im unteren Darmbereich, Mundschleimhaut-Entzündungen (Abszesse), Nasennebenhöhlen-Entzündung (Sinusitis), Schulter-, Bauch-, Ohrenscherzen, Tinnitus, Mandelentzündung, Taubheit, Anämie infolge von ungenügender Verwertung von Nahrung, rheumatische und nervöse Erkrankungen, Kniebeschwerden, u.a. Knacken im Knie, Durchblutungsstörungen, besonders im Nacken-, Schulter- und Armbereich, Nackenverspannungen (2. Halswirbel), Schmerzen und Steifheit im Handgelenk, Ellbogen, Schulterblattbereich, gerötete entzündete Augen.

Psychisch zeigt sich eine Störung an der Überempfindlichkeit und Ängstlichkeit, es kann auch zu Depressionen kommen. Unklare Gedanken bzw. Entscheidungsschwierigkeiten können ebenfalls auf eine Störung hindeuten.

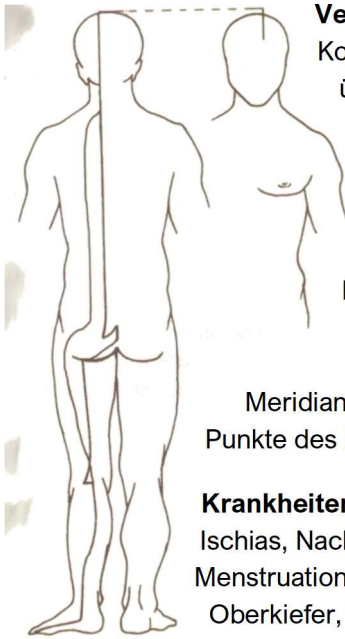
Farbe: rot und blau

Duft/Aroma: Bitteraromen

Maximale Aktivität: 13:00 – 15:00 Uhr



BLASENMERIDIAN



Verlauf: Von den Winkeln zwischen Augenhöhle und Nasenwurzel über den Kopf hinunter über den Rücken bis zum Steißbein bzw. vom Schulterblatt über das Gesäß, die Ober- und Unterschenkel bis zu den äußeren Nagelfalzwinkeln der kleinen Zehen.

Einflussbereich: Harnblase, Gehör, Sehfähigkeit, Hals, Rücken, Rückseite der Beine, Gesäß, Nebenhöhlen.

Der Blasen-Meridian steuert die Speicherung und Ausscheidung des von der Niere kommenden Urins durch die Blase. Beziehungen bestehen auch zum Hormonhaushalt und dem vegetativen Nervensystem. Dieser Meridian ist auch zuständig für das Gleichgewicht der Körperflüssigkeiten. Einzelne Punkte des Blasen-Meridians kontrollieren auch die inneren Organe.

Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Ischias, Nackenschmerzen, Erkältung, Schnupfen, laufende Nase, tränende Augen, Menstruationsbeschwerden, Blasenschwäche, Schwache Knöchel, Wadenkrämpfe, Oberkiefer, Wasserhaushalt, Körperhaltung = Haltung im Leben, Selbstkontrolle, Selbstdisziplin, Konzentrationsschwäche, Kälteempfindlichkeit, Selbstverantwortung.

Störungen im Blasen-Meridian äußern sich in Entzündungen oder Schmerzen im Prostata-Bereich, Harndrang und Harnentleerungsstörungen. Weiterhin treten rheumaartige Beschwerden an der Wirbelsäule, in den Schultern und im Nacken auf. Es kann auch zu Funktionsstörungen des vegetativen Nervensystems kommen. Häufige Begleiterscheinungen sind Kopfschmerzen, Augenschmerzen, sowie Wadenkrämpfe und Fersenschmerzen. Auch Impotenz und Frigidität kommen vor.

Psychisch äußert sich eine Störung im Blasenmeridian in Überempfindlichkeit und Schreckhaftigkeit bis hin zur Angst. Die Betroffenen neigen zu Nervosität, ärgern sich leicht über Lappalien und haben oft wirre Träume.

Farbe: schwarz

Duft/Aroma: Lavendel

Maximale Aktivität: 15:00 – 17:00 Uhr

NIERENMERIDIAN

Verlauf: Von der Mitte zwischen den Zehenballen auf der Fußsohle, an der Innenseite des Beins entlang, über Bauch und Brustbein bis zu den Winkeln zwischen Brustbein und Schlüsselbein.

Einflussbereich: Nieren, Knochen, Füße und Innenseite der Beine, Lendenbereich und Zwerchfell.

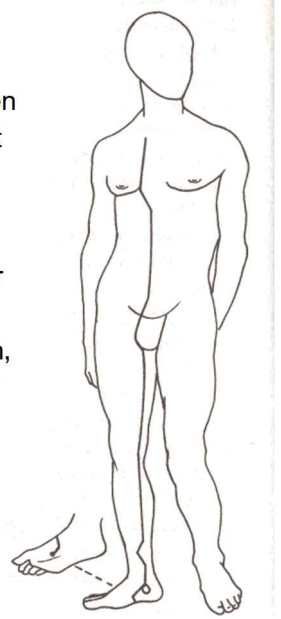
Traditionell wird die Niere als Energielager des Körpers gesehen, speziell für die vererbte Energie und Anlagen durch unsere Vorfahren. Daher sind die Nieren verantwortlich für unsere Lebendigkeit und Vitalität. Eine weitere Aufgabe des Nierenmeridians ist die Kontrolle der Sekretion von Hormonen. Somit baut er auch einen Widerstand gegen Stress und geistige Anspannung auf. Der Nierenmeridian beeinflusst auch die Sexualenergie, daher steht ein zu stark oder ein zu schwach ausgeprägtes sexuelles Verlangen mit diesem Meridian in Verbindung.

Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: Nierenversagen, zu hoher/zu niedriger Blutdruck, Herzschwäche, plötzliche Schweißausbrüche, Verstopfung, Schmerzen im Lendenbereich, Hormonstörungen, Menstruationsstörungen, Zyklusunregelmäßigkeiten, Schluckauf, schwächliche Gesichtsfarbe, besonders auf der Stirn und im Bereich unter den Augen, allgemeine Körperschwäche, schnelle Erschöpfung, Kreuzschmerzen und steifer Rücken, brennend heiße oder kalte Füße. Angst, Stress, pessimistische Einstellung, Mangel an Entschlusskraft, Rast- und Ruhelosigkeit.

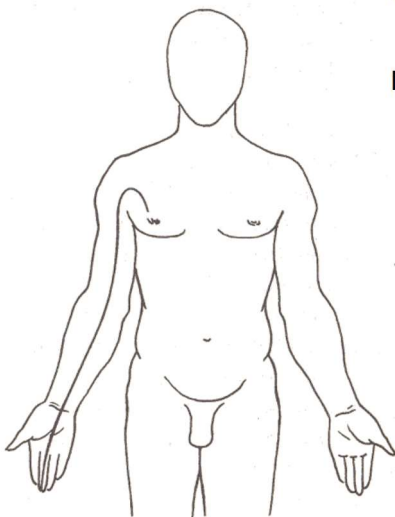
Farbe: schwarz und gelb

Duft/Aroma: Minze und Orange

Maximale Aktivität: 17:00 – 19:00 Uhr



KREISLAUF-SEXUS-MERIDIAN



Verlauf: Von einer Daumenbreite neben den Brustwarzen, an der Innenseite des Arms entlang bis zu den daumenseitigen Nagelfalzwinkeln der Mittelfinger.

Einflussbereich: Blutkreislauf, Brust, Wachstum, Kommunikation, Herz.

Der Kreislauf-Sexus-Meridian steuert das Kreislaufsystem und somit neben dem Blutgefäßsystem auch die Herzkranzgefäße und den Herzbeutel. Darüber hinaus beeinflusst er die Verdauung und liefert die Energie für die Geschlechtsorgane.

Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: Bronchialschmerzen, Angina, Schläfrigkeit, Husten, Händezittern, Kreislaufbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, zu niedriger oder zu hoher Blutdruck, Kribbeln in den Fingern, Brustschmerzen, Lendenwirbelprobleme (Hüften ungleich hoch), bis hin zu Angina-Pectoris-Anfällen. Weiterhin

können auftreten: Hitzeanfälle in Armen und Beinen, sowie Blutwellungen zum Kopf, verbunden mit starker Gesichtsrötung und Schweißausbrüchen.

Im psychischen Bereich äußern sich Störungen in einer Überempfindlichkeit und häufiger Unruhe. Es kommt zu Konzentrationsstörungen und geistiger Abwesenheit. Die Betroffenen leiden häufig auch unter Schlaflosigkeit und Angstgefühlen (Beklemmung im Brustkorb). Helfer-Syndrom, bei Frauen Beziehung zum Partner, bei Männern Beziehung zur Mutter.

Farbe: rot und grün

Duft/Aroma: blumige und minzige Düfte

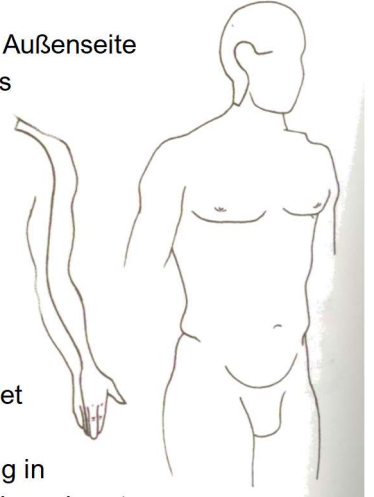
Maximale Aktivität: 19:00 – 21:00 Uhr

DREIFACH-ERWÄRMER-MERIDIAN

Verlauf: Von den kleinfingerseitigen Nagelfalzwinkeln der Ringfinger entlang der Außenseite des Armes und über die Schulter seitlich am Hals hinauf, um die Ohren herum bis zu den äußeren Enden der Augenbrauen in einem Grübchen.

Einflussbereich: Kreislauf, Ohren, Zähne, Sehvermögen, Gesicht und Kopf.

Dieser Meridian ergänzt die Funktion des Dünndarm-Meridians. Der Dreifache-Erwärmer-Meridian ist in drei Abschnitte eingeteilt. Der obere Erwärmer beeinflusst die Atmung, der mittlere Erwärmer die Verdauung und der untere Erwärmer kontrolliert die Ausscheidung. Darüber hinaus kontrolliert dieser Meridian, der in der Kombination seiner drei Teile funktionell als Ganzes betrachtet wird, den Geist und die inneren Organe. Er sammelt und reguliert die Körperenergie, die aus der Sauerstoffverbrennung, der Umwandlung der Nahrung in Kalorien und dem "sexuellen Feuer" produziert wird. Er unterstützt weiterhin das Lymphsystem und kontrolliert die Körpertemperatur.



Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Nackenprobleme, Mund-, Nase-, Augenentzündungen, Erkältungen, trockener Mund, Hörprobleme, Gesichtslähmung, Zahnschmerzen, Spannungsgefühl in den Zähnen, Infektionen.

Störungen in diesem Meridian ähneln den Symptomen beim Dünndarm-Meridian. Es kommt zu Schmerzen und Entzündungen im Nacken-, Schulter- und Armbereich, Laryngitis, Neigung zu Allergien und Hauterkrankungen, Schwindelgefühlen im Kopf, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit. Darüber hinaus besteht eine erhöhte Kälteempfindlichkeit, sowie eine Unverträglichkeit gegenüber Wind und Feuchtigkeit und eine gesteigerte Anfälligkeit für Erkrankungen der Urogenitalorgane.

Psychisch äußert sich eine Störung in diesem Meridian in übertriebener Vorsicht, nervöser Übererregung, die häufig Schlafstörungen bedingt, sowie in Zwangsvorstellung, Probleme mit Zärtlichkeit und Libido-Verlust.

Farbe: rot

Duft/Aroma: Lavendel, Gewürznelke

Maximale Aktivität: 21:00 – 23:00 Uhr

GALLENBLASENMERIDIAN

Verlauf: Von einer Daumenbreite seitlich der äußeren knöchernen Augenhöhlenwinkel erst quer über den Bereich der Schläfen und Stirn, dann seitlich an der Brust entlang und in großen zick-zack-Linien abwärts bis zur Lendengegend und an Bein und Fuß entlang bis zu den kleinzehenseitigen Nagelfalzwinkeln der vierten Zehen.

Einflussbereich: Gallenblase, Gehirn, Sehvermögen, sämtliche Organe und Körperteile, an den Körperseiten.

Der Gallenblasen-Meridian reguliert die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen.

Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: Gallensteine, Koliken, Kopfschmerzen, Migräne, Sehstörungen, Schwindel, verstopfte Nase, Erkältung, Blinddarmentzündung, Lähmungserscheinungen, Hepatitis, trockene Haut, schmutzige Gesichtsfarbe, bitter pappiger Geschmack im Mund am Morgen, bitteres oder saures Aufstoßen, halbseitige Schmerzen wie Migräne, Stoffwechselprobleme, Jucken und Tränen der Augen, Zahnfleischprobleme (Parodontose), Völlegefühl nach Essen, Hand- und Fußflächen feucht und warm.

Farbe: grün

Duft/Aroma: saure Aromen

Maximale Aktivität: 23:00 – 01:00 Uhr



LEBERMERIDIAN

Verlauf: Von den zur zweiten Zehe weisenden Nagelfalzwinkeln der großen Zehe, über den Fuß an der Innenseite des Beines entlang, über den Bauch bis unter die Brust zu den Punkten auf der Medioclavicularlinie (gedachte, senkrechte Linie durch die Mitte des Schlüsselbeins) zwischen den 6. und 7. Rippen.

Einflussbereich: Leber, Muskulatur, Innenseite der Beine, Lendenbereich, Zwerchfell und Rippen. Entgiftung, "Abfallbeseitiger", Blutgerinnung, Säurebasen, Hormone, Enzyme, blutbildend, augenstärkend, Abbau von Stresshormonen.

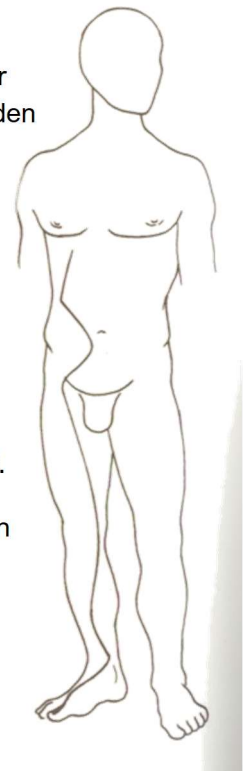
Der Leber-Meridian regelt die Urteilskraft und die Fähigkeit zur Planung. Er trägt zur Gewinnung von Energie für körperliche Leistungen bei und stärkt die Abwehrfunktion. Weiterhin beeinflusst er die Zusammensetzung des Blutes und kontrolliert die Sehkraft.

Krankheiten, die auf eine Störung hinweisen: Leberbeschwerden, akuter Schmerz in der Leber mit der Unfähigkeit sich vorwärts oder rückwärts zu biegen, Hepatitis, Bauchschmerzen, Erbrechen, Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Gelbsucht, Zyklusunregelmäßigkeiten, Leistenbruch, ständig trockener Hals, Neigung zu Fieber ohne erkennbare Ursachen, Impotenz, Prostata-Erkrankungen, Frigidität bei der Frau, Stress, tiefe Gefühle (Hass, Zorn, Wut, Eifersucht...)

Farbe: grün und blaugrün

Duft/Aroma: Salbei, Gewürznelke und viele säuerliche Aromen

Maximale Aktivität: 01:00 – 03:00 Uhr



WARUM können Meridiane schwach oder blockiert sein?

- In erster Linie durch unsere eigenen Gedanken und Gefühle! Wir selbst sind also dafür verantwortlich, wenn die Meridiane nicht frei sind, wie wir auch für die Entstehung der krankmachenden Energien durch unser Denken und Fühlen und für alle unsere Blockierungen selbst verantwortlich sind.
Wir sollten uns angewöhnen, in unserer Ausdrucksweise ehrlich zu sein und die Dinge beim Namen zu nennen, anstatt die Tatsachen zu vertuschen. Nur Ehrlichkeit hilft uns, unsere Eigenverantwortung anzunehmen und wieder in unsere eigene Würde zu kommen. Dann können wir uns auch von allen Belastungen und Krankheiten befreien!
- Achtet bitte darauf, dass kein **Metall oder Stein**-Band die Meridiane umrundet bzw. überquert oder gar durchsticht (z.B. Ketten, Armbänder, Armbanduhren, Ringe, Piercings), insbesondere nicht den Zentralmeridian und den Gouverneursmeridian (= die beiden Hauptmeridiane entlang unserer Wirbelsäule), die alle anderen Meridiane mitbeherrschen! Besonders die Blockierung der Hauptmeridiane hat problematische Auswirkungen. Und wenn die Hauptmeridiane geschwächt sind, sind auch alle anderen Meridiane geschwächt!

Um die **Aktivität** eines Meridians **anzukurbeln** und/oder **Blockaden zu lösen**, kann man zB. dessen **Anfangs-** und **Endpunkts sanft massieren** oder **klopfen**.

Es können auch wieder **Farben** eingesetzt und **Aromen** genutzt werden.

Weitere Methoden:

- Akupunktur
- Meridianmassage
- Shiatsu
- EFT / Klopfmassage
- Japanisches Heilströmen
- Qigong