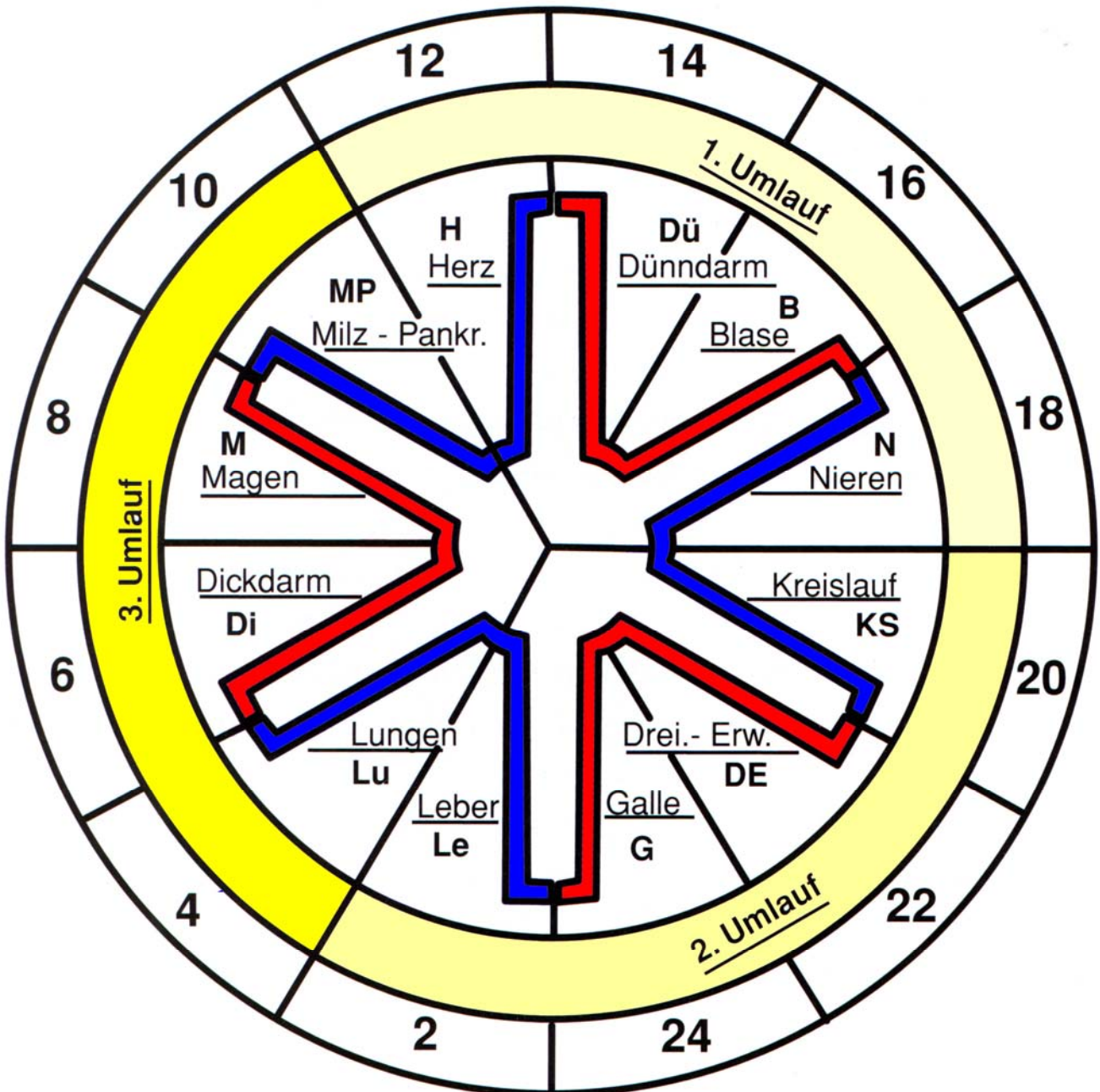




Die Organuhr / Der Energiestern (nach Penzel)



Alles hat seine Zeit. Auch der Körper nimmt sich und braucht seine Zeit, um in seinem eigenen Rhythmus zeitlich zu erledigen, was organisch zu tun ist. Der Biorhythmus der Organe und der Meridiane wird mit dem Tagesrhythmus in Verbindung gebracht.

- Für zwei Stunden pro Tag ist das Chi in jedem Organ maximal anwesend (Organmaximalzeit).
- Wenn nun zu einer bestimmten Tageszeit (**stets ist die Normalzeit gültig**) körperliche (strukturelle), biochemisch (ernährungsbedingte) oder geistige (emotionale) Störungen auftreten, schaut man auf die Organuhr und wendet sich dem der entsprechenden Zeit zugeordneten (Fülle) oder dem auf der Organuhr gegenüberliegendem (Leere) Organ zu.



Gesundheitspraxis

René Bossert
 Jurastrasse 15
 5614 Sarmenstorf
 056 / 610 51 39

Zusammenfassung Meridiansystem

Verschiedene Quellen

Zeit	Element	Meridian / Funktion / Tätigkeit
05 – 07 (Yang)	 Metall	Dickdarmmeridian Am Morgen nach dem Aufstehen Darmentleerung Sich auf das Wesentliche konzentrieren Geistige Arbeit ist begünstigt
07 – 09 (Yang)	 Erde	Magenmeridian Frühstück das „kaiserlich“ sein darf (warm, mild und süß) Geistige Aufnahme der zu erfüllenden Arbeiten Yang erwacht und die Körperwärme und der Blutdruck erhöhen sich
09 – 11 (Ying)	 Erde	Milz-Pankreas Meridian Verdauung des Frühstücks Beste Zeit für rational-logisches Denken, Arbeiten und Lernen Beste Zeit für die Aufnahmefähigkeit im Gedächtnisspeicher
11 – 13 (Ying)	 Feuer	Herzmeridian Beste Zeit um Gedanken mündlich zu formulieren Gute Zeit für Kommunikation (sinnloses und sinnvolles Sprechen) Besprechungen, Konferenzen und Telefonate
13 – 15 (Yang)	 Feuer	Dünndarmmeridian Verarbeitung und Assimilation der bisher im Tagesverlauf aufgenommenen körperlichen und geistigen Nahrung Trennen rein /klar (Aufnahme) und unrein / unklar (Ausscheidung)
15 – 17 (Yang)	 Wasser	Blasenmeridian Arbeit eher ruhig und für sich erledigen (Routinetätigkeiten) Langzeitgedächtnis / Stoffe in der Tiefe verankern (innere Sammlung) Viel Wasser trinken / Informationsträger / Energieverdichtung
17 – 19 (Ying)	 Wasser	Nierenmeridian Zeit für Entspannung (Yoga, Meditation) / Feierabend Durcharbeiten über den ganzen Tag → Ungleichgewicht des Feuers Yin erwacht und die Körperwärme und der Blutdruck senken sich
19 – 21 (Ying)	 Feuer	Kreislauf- / Sexusmeridian / meister des Herzens Zeit für Kommunikation und Unterhaltung (Kino, Theater, Konzert) Kleines Abendessen / Magen hat jetzt sein Energietief Funktion der Sexualität
21 – 23 (Yang)	 Feuer	3 Fach Erwärmermeridian (Qi=Seele / Essent=Körper / Shen=Geist) Zeit für Kommunikation und Unterhaltung Geistige Integration des Tages Durchmischung der drei Lebensschätze
23 – 01 (Yang)	 Holz	Gallenblasenmeridian Zeit zum Schlafen gehen von Erwachsenen Menschen Menschen mit starkem Holzelement (junge) sind noch auf Streitereien und Konflikte können um diese Zeit ausbrechen
01 – 03 (Ying)	 Holz	Lebermeridian (Zucker speichern) Einen Überblick oder eine neue Vision des eigenen Lebens erhalten Kreative gewinnen in dieser Zeit die besten Ideen Schlafende erhalten Bilder im Traum (Entscheidungen)
03 – 05 (Ying)	 Metall	Lungenmeridian (Schutzenergie Wei Qi sinkt in der Nacht in die Tiefe) Beginn des eigentlichen Qi Kreislaufs Die Lunge erhält das Qi des Himmels Die beste Zeit zu beten und zu meditieren (Bewusste Atmung)