

MEINE FREUNDE, DIE MERIDIANE

Text: Nicole Bernhauser

Bei meiner kinesiologischen Arbeit treffe ich immer öfter auf sie: die Energieleitbahnen, Meridiane, die unseren Körper durchziehen. Sie sind stetig im Einsatz, sie geben niemals auf. Sie versorgen auch den noch so entfernten Zipfel unseres Körpers mit Energie.

Benannt sind sie in unserem Gebrauch meist nach Organen und haben auch eine Verbindung dazu. Vorsicht ist jedoch in meiner Arbeit geboten, wenn ich durch den kinesiologischen Muskeltest ein Ungleichgewicht im Lebermeridian feststelle und nicht auf meine Worte achte. Zu schnell kann meine Klientin meinen, ihre Leber wäre aus dem Gleichgewicht. Was ich jedoch entdeckt habe, ist ein Zuviel oder Zuwenig an Energie in der äußeren Leitbahn, die vom großen Zeh bis zum 6. Intercostalraum zwischen der 6. und 7. Rippe unter der Brustwarze führt.

Die Meridiane sind mehr als nur die äußeren Bahnen an der Körperoberfläche, wo der Energiefluss mit Daumendruck, Nadeln, MoxaZigarren, ätherischen Ölen, Stimmgabeln und mehr tonisiert (angeregt) oder sediert (beruhigt) werden kann. In unserem Inneren verbinden sie sich mit dem namengebenden Organ, mit anderen Organen, mit den Chakren, Sinnesorganen, ...

Jeder Meridian hat seine Zeit. Eine Zeit, in der er am aktivsten ist und eine, in der er sich erholt. Das kennen wir als Organuhr. Zur aktiven Zeit des Nierenmeridians, von 5 bis 7 Uhr morgens, wachen wir vielleicht auf, weil die Nieren so viel Urin produziert haben, dass die Blase entleert werden muss. In der Zeit von 17 bis 19 Uhr, in der Ruhezeit der Nierenenergie, können wir ihre Arbeit durch eine gute Tasse Tee unterstützen. Vielleicht kommt daher die „Tea time“. Die Magenenergie ist am aktivsten von 7 bis 9 Uhr und kann jetzt, nach der traditionellen chinesischen Medizin, ein kräftiges Frühstück gut verarbeiten. Hingegen von 19 bis 21 Uhr möchte der Magen ruhen. Ein warmer Leberwickel und eine kurzes Nickerchen zwischen 13 und 15 Uhr unterstützen die Leber und ihre Energie in ihrer Ruhezeit.

Im Touch for Health arbeiten wir mit den 12 klassischen Meridianen und 2 Gefäßen und den dazugehörigen 42 Muskeln. Über die Muskeln finden wir heraus, welche Energiebahnen Unterstützung brauchen. Und jetzt kommt die Familie ins Spiel.

Die Meridiane sind Elementen und die weiter einem Rad, dem Elementerad, zugeordnet. Die Reihenfolge geht so: Holzelement - Feuerelement - Erdelement - Metallelement - Wasserelement - wieder Holzelement und so fort.



Grafik: © Nicole Bernhauser

In jedem Element gibt es einen Yin- und einen Yang-Meridian, die in einem Verwandtschaftsverhältnis zu den NachbarMeridianen stehen. So kann z. B. der DünndarmMeridian (Feuer) der Vater vom Yang-Meridian Magen (Erde) sein, oder der Sohn vom Yang-Meridian Gallenblase (Holz) oder der Großvater vom Yang-Meridian Dickdarm (Metall) oder aber auch der Enkel vom Yang-Meridian Blase (Wasser).

Über diese Beziehungen können wir eine stärkende oder schwächende Verbindung zwischen Eltern und Kind oder eine kontrollierende oder erschöpfende zwischen Großeltern und Enkel finden. Und damit ist es dann ein Leichtes, den Energieausgleich wieder herzustellen.

Eine andere Art der Stärkung, des Ausgleichs kann es sein, den Yang-Meridian eines Elementes mit dem Yin-Meridian desselben zu stärken, z. B. die LungenEnergie mit der DickdarmEnergie.

Also ganz einfach, wenn einer weiß, wie.

Wie ein großes Unternehmen arbeiten sie alle zusammen. Durch innere und äußere Störungen können sie aus dem Gleichgewicht fallen und holen sich Hilfe in der Familie. Ebenso möglich sind überbordende Energiezustände, die dem Rest der Verwandtschaft den Nerv, hoppla, die Energie ziehen. Eine große Familie. Eine, die immerfort da ist, ob wir es wollen oder wissen, einfach immer.

Betrachten wir diese Familie auch als Freunde. Die uns von der Zeugung bis zum letzten Atemzug begleiten. Die unterschiedliche Temperamente haben, zusammen jedoch ein unschlagbares Team sind. Die sagen, wenn wir uns auf dem Holzweg befinden oder uns das Wasser schon bis zum Hals steht: Hey, Freund, änder was in deinem Leben, sonst wird es eng für dich!

Die Freunde des Holzelementes, die uns aufwachen lassen, die eine immense Kraft haben, die sich sogar bis zu Wutausbrüchen entwickeln kann.

Die Freunde des Feuerelementes, der Jugendzeit, in der wir vieles ausprobieren, entdecken und spielerisch mit Leichtigkeit überfliegen.

Die Freunde des Erdelementes, die als Erwachsene ihre Mitte und ihren Weg gefunden haben und für Geborgenheit sorgen.

Die Freunde des Metallelementes, die sich aus dem großen Trubel gern zurückziehen, im Alter zur Ruhe kommen, Strukturen vorgeben und vieles einfach seinlassen können.

Die Freunde des Wasserelementes, die weisen Greise, die wissen, dass sie nichts mehr versäumen, die angstfrei und sicher in sich ruhen.

Ich mag sie, diese Freunde, deren Sprache ich immer besser verstehen kann. Sie helfen mir, gut auf mich zu schauen, nach dem Motto:

Sei dein Lieblingmensch!

Nicole Bernhauser

TfH Instruktoren, Brain Gym® Instruktoren,
Brain Gym® Movement Facilitator,
Hyperton-X® Instruktoren,
Vorstandsvorsitzende des ÖBK

Kaserngasse 16, 8750 Judenburg
T: 0664 18 73 587 E: kontakt@kinesiologie-bernhauser.com
www.kinesiologie-bernhauser.com



nicole
Kinesiologin
Bernhauser



Kinesiologie Ausbildungen im Murtal

Einzeltermine für Entspannung
und Stressabbau
EnergieTanken
Leben und Lernen
mit Freude und Leichtigkeit

8750 Judenburg
Telefon 0664 187 35 87

