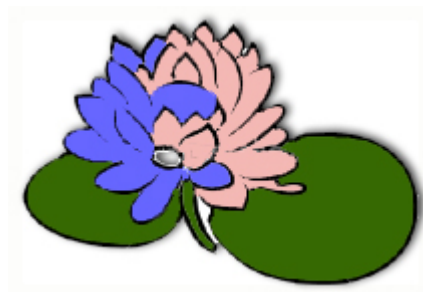


Handout zum Thema: - **Meridian-YOGA** -

ausgearbeitet von:

Dagmar C. Bilke
Grunaer-Str. 5
01069 Dresden
Tel.: 0351-4171955
Handy: 0171-5236768
dagmar.bilke@gmx.de

Meridian-Yoga



gewidmet meinen Lehrern und Schülern

Dresden, im April 2013

INHALTSVERZEICHNIS

Handout zum Thema: - **Meridian-YOGA** -




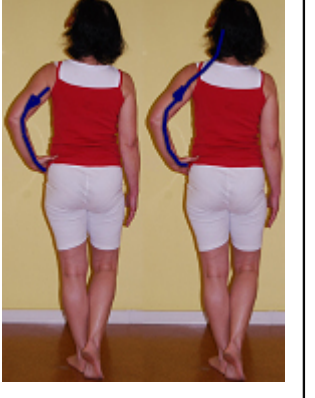


Allgemeines zum Thema:

1. Vielen Kulturen aus allen Zeitaltern ist das Vorhandensein einer universellen Urkraft bekannt. Sie durchdringt alles, trägt und nährt alles. Es ist eine Urenergie, welche von den Japanern „*Ki*“, von den Chinesen „*Chi*“, in der indischen Tradition „*Prana*“ und im angelsächsischen Raum *Lebensenergie* genannt wird.
2. Der Strom der Lebens-Energie besteht aus zwei gegensätzlichen, sich jedoch bedingenden Aspekten: „*sanskr. Ha*“ ist das aktive Prinzip und wird mit Männlichkeit, Feuer, Sonne, Himmel, Tag und Hitze in Verbindung gebracht; „*sanskr. Tha*“ ist das Empfangende Energieprinzip, das mit Weiblichkeit, Wasser, Mond, Erde, Nacht und Kühle verbunden wird. Widerspiegeln tut sich dieses Prinzip als **HaTha** im Yoga, also Harmonisierung der beiden Grundenergien. Einzelne Körperteile sind nicht voneinander abgrenzbar, sie bilden miteinander ein komplexes Schwingungssystem, in dem jedes Organ seine ganz eigene Schwingungsfrequenz besitzt. Heilung beginnt, wenn wir unseren Körper in die rechte Position (*Asana*) bringen.
Befinden sich beide Pole im Fluss, nenne ich diesen Zustand das **DAO des Körperwissens**.
Wenn Lebensenergie im Menschen ungehindert fließen kann, wenn alles im Fluss ist, fühlt sich der Mensch gesund. Wenn sie aber nur spärlich fließt oder das Fließen zum Stillstand kommt, entsteht Unausgeglichenheit, Unwohlsein und Krankheit. Es kann sowohl Mangel, als auch ein Energieüberschuss krank machen. Ein Verlust an Lebensqualität ist die Folge.
3. Das Meridian-System ist ein offenes System. Über Endpunkte an den Meridianen treten Energien in unseren Organismus ein und fließen am Gegenpol wieder hinaus. Kosmische Energien werden in den Organen gesammelt und umgewandelt. Triggerpunkte entlang der Meridiane kontrollieren den qualitativen Aspekt der Energie. Es können während der Yogapraxis die Ein- und Austrittsstellen und die Triggerpunkte auf Blockierungen kontrolliert werden, Körper- und Atemübungen und Meditation werden wirksam aufeinander abgestimmt eingesetzt.
4. Sehr intensiv und in kurzer Zeit helfen **YOGA-Asanas in Kombination mit Atemtechnik, Meridian-Yoga und Meditation**, harmonisierende Schwingungen zu regenerieren, Blockierungen zu lösen, Stress zu neutralisieren. Testmuskel weisen den Weg.

*„Die verzerrte **innere Wahrheit** wird wieder in Klarheit verwandelt, Heilung geschieht sowohl innerhalb, als auch außerhalb des Körpers und das Herz beginnt zu singen.“ Zitat Daniel Orlansky YogaOfEnergyflow.com*

Meridiane durchlaufen den Körper zumeist an der Körperoberfläche und enden häufig an den Fingerspitzen oder Zehen bzw. an den Sinnesorganen am Kopf. Feinfühlige Menschen können in diesen Energielinien Schmerzen spüren, bevor es zu einer Erkrankung des betreffenden Organs kommt. (Yogi Bhajan)

Handout zum Thema: - Meridian-YOGA -

1~Leber/2~Gallenblasen Meridian	3~Lunge/ 4~Dickdarm Meridian	5~Milz~Pankreas/ 6+Magen Meridian	7~Herz/8~Dünndarm Meridian	9~Niere/ 10~Blase Meridian	11~Kreislauf+Sexus/ 12~3fachErwärmer
<p>1~Verlauf: vom großen Zeh bis zum Leberpunkt zwischen der 6.+7. Rippe an der Körperseite 2~Verlauf: Beginnt am äußeren Augenwinkel, Ende am 4. Zeh.</p>	<p>3~Verlauf: Unterhalb des Schlüsselbeines bis zum Daumen 4~Verlauf: vom Zeigefinger bis zum Nasenflügel</p>	<p>5~Verlauf: entspringt der Innenseite des großen Zehs, fließt in spitzem Winkel an der Achselhöhle nach unten und endet im Zwischenrippenbereich 6~Verlauf: Beginnt unter der Mitte des Auges, Ende am kl.Zeh</p>	<p>7~Verlauf: von der Achselhöhle bis zum kleinen Finger 8~Verlauf: vom Zeigefinger bis zum Nasenflügel</p>	<p>9~Verlauf: von der Fußsohle bis zum Winkel zwischen Brustbein und Schlüsselbein 10~Verlauf: vom 3. Auge bis zum kleinen Zeh</p>	<p>11~Verlauf: von der Brustwarze bis zum Mittelfinger 12~Verlauf: vom Ringfinger bis zur Augenbraue</p>
					
<p>(1)Organ: Leber Sinnesorgan: Auge Körpergewebe: Bänder, Sehnen, Gelenke Emotion: Unglücklichsein, Groll – Glücklichsein, Verantwortung Element: Holz Yin/Yang: Yin Jahreszeit: Frühling</p>	<p>(3)Organ: Lunge Sinnesorgan: Nase Körpergewebe: Haut und Haare Emotion: Intoleranz, Vorurteile, Verachtung – Toleranz, Demut Element: Metall Yin/Yang: Yin Jahreszeit: Herbst</p>	<p>(5)Organ: Milz, Pankreas Sinnesorgan: Mund, Lippen Körpergewebe: Fleisch Emotion: Angst vor der Zukunft, Neid – Vertrauen in die Zukunft, Sicherheit Element: Erde Yin/Yang: Yin Jahreszeit: Spätsommer</p>	<p>(7)Organ: Herz Sinnesorgan: Zunge Körpergewebe: Blut und Blutgefäße / Arterien Emotion: Hass, Ärger – Liebe, Vergebung Element: Feuer Yin/Yang: Yin Jahreszeit: Hochsommer</p>	<p>(9)Organ: Niere Sinnesorgan: Ohr Körpergewebe: Knochen Emotion: Sexuelle Unsicherheit, Phobie – Sexuelle Sicherheit, Loyalität, Verständnis Element: Wasser Yin/Yang: Yin Jahreszeit: Winter</p>	<p>(11)Organ: Kreislauf, Sexus Sinnesorgan: Zunge Körpergewebe: Blutgefäße/Art. Emotion: Eifersucht, sexuelle Spannung, Starrsinn – Loslassen der Vergangenheit, Verantwortung, Großzügigkeit, Element: Feuer Yin / Yang: Yin Jahreszeit: Hochsomme</p>
<p>(2)Organ: Gallenblase Sinnesorgan: dito. Körpergewebe: dito. Emotion: Wut, Verzweiflung, Jähzorn – Liebe, Versöhnung Element: Holz Yin/Yang: Yang Jahreszeit: Frühling</p> <p>Planetenschwingung: Jupiter</p>	<p>(4)Organ: Dickdarm Sinnesorgan: Nase Körpergewebe: Haut und Haare Emotion: Trauer, Kummer, Schuld, Festhalten – Selbstwert Loslassen Element: Metall Yin/Yang: Yang Jahreszeit: Herbst</p> <p>Planetenschwingung: Merkur</p>	<p>(6)Organ: Magen Sinnesorgan: Mund, Lippen Körpergewebe: Fleisch, Emotion: Zweifel, Gier, Enttäus. – Zufriedenheit, Harmonie Element: Erde Yin/Yang: Yang Jahreszeit: Spätsommer</p> <p>Planetenschwingung: Mars</p>	<p>(8)Organ: Dünndarm Sinnesorgan: Zunge Körpergewebe: Blutgefäße / Arterien Emotion: Kummer, Leid, Trauer – Freude, Verinnerlichung Element: Feuer Yin/Yang: Yang Jahreszeit: Hochsommer</p> <p>Planetenschwingung: Sonne</p>	<p>(10)Organ: Blase Sinnesorgan: Ohr Körpergewebe: Knochen Emotion: Ängstlichkeit, Ruhelosigkeit, Ungeduld, Panik, Frust – Frieden, Harmonie, Mut Element: Wasser Yin/Yang: Yang Jahreszeit: Winter</p> <p>Planetenschwingung: Venus</p>	<p>(12)Organ: 3fach Erwärmer, Schilddrüse Sinnesorgan: Zunge Körpergewebe: Blutgefäße/Art. Satorius, Soleus Emotion: Depression, Trauer – Leichtigkeit, Hoffnung Element: Feuer Yin/Yang: Yang Jahreszeit: Hochsommer Planetenschwingung: Mond</p>







Handout zum Thema: - **Meridian-YOGA** -

Sondermeridiane 13~ Konzeptionsgefäß / überirdischer Commander + 14~Diener-, Lenkergefäß	
<u>13~Verlauf:</u> Von der Mitte des Schambeins bis unterhalb der Unterlippe. <u>14~Verlauf:</u> Seine Energie fängt hinten über dem Steißbein an zu fließen und endet oberhalb der Oberlippe.	
	
Konzeptionsgefäß	Lenkergefäß
Das Konzeptionsgefäß hat Kontakt mit allen Yin-Meridianen, wird auch „Meer der Yin-Meridiane“ genannt und gilt als Ausgleichsreservoir der Energie (Qi) dieser Meridiane.	
Das Lenkergefäß wird auch „Meer der Yang-Meridiane“ genannt, weil es mit allen Yang-Meridianen in Verbindung steht. Es „regiert“ das Qi aller dieser Meridiane. Es ist Träger der Erbennergie und eine Art Sammelgefäß der aktiven (Yang-) Energie. Hauptindikationen sind Erkrankungen durch „Wind und Kälte“, Fieber, Wirbelsäulenschmerzen und psychische Störungen.	
<u>Planetenschwingung:</u> Saturn	

5. TESTMUSKEL zur Organtätigkeit

Der Begriff **Testmuskel** kommt aus der Kinesiologie. **Mit dieser Technik ist es möglich, anhand des Zustandes eines Muskels den Zustand eines Organs zu bestimmen.** Jedem Organ können ein oder mehrere Testmuskel zugeordnet werden, die eine energetische Einheit bilden. Aus der chinesischen Medizin sind zudem Meridiane bekannt, die als feinstoffliche Energiekanäle die Testmuskel durchlaufen und über Druckpunktmassage oder Akkupunktur das jeweilige Organ ansprechen. Die Hauptaktivitätszeit eines Organs bestimmt die Wahl des Zielasanas innerhalb des Yogaunterrichts.

Handout zum Thema: - Meridian-YOGA -

1~ Gallenblase/ 2~ Leber Meridian	3~Lunge/ 4~Dickdarm Meridian	5~ Magen / 6+ Milz~Pankreas Meridian	7~Herz/ 8~Dünndarm Meridian	9~ Blase/ 10~ Niere Meridian	11~Herz-Kreislauf+Sexus/ 12~3fachErwärmer Meridian
Aktivitätszyklus Uhrzeit / Monat Max. / Min. (01) 23. – 01.Uhr/11. – 13.Uhr Dezember / Juni (02) 01. – 03.Uhr/13. – 15.Uhr Januar / Juli	Aktivitätszyklus Uhrzeit / Monat Max. / Min. (03) 03. – 05.Uhr/15. – 17.Uhr Februar / August (04) 05. – 07.Uhr/17. – 19.Uhr März / September	Aktivitätszyklus Uhrzeit / Monat Max. / Min. (05) 07. – 09.Uhr/19. – 21.Uhr April / Oktober (06) 09. – 11.Uhr/21. – 23.Uhr Mai / November	Aktivitätszyklus Uhrzeit / Monat Max. / Min. (07) 11. – 13.Uhr/23. – 01.Uhr Juni / Dezember (08) 13. – 15.Uhr/01. – 03.Uhr Juli / Januar	Aktivitätszyklus Uhrzeit / Monat Max. / Min. (09)15. – 17. Uhr/03. – 05. Uhr August / Februar (10)17. – 19. Uhr/05. – 07. Uhr September / März	Aktivitätszyklus Uhrzeit / Monat Max. / Min. (11)19. – 21. Uhr/07. – 09. Uhr Oktober / April (12)21. – 23. Uhr/09. – 11. Uhr November / Mai
Testmuskel	Testmuskel	Testmuskel	Testmuskel	Testmuskel	Testmuskel
(1)Gallenblase: <i>Deltoideus anterior,</i> <i>Popliteus</i> = Vorderer Deltamuskel (Schulter) (2)Leber: <i>Pectoralis major sternalis,</i> <i>Rhomboideus</i> = gr. Brustmuskel (Brustanteil), Rautenm. (Schulterblatt), Gesicht, Haut	(3)Lunge: <i>Serratus</i> <i>ant., Diaphragma,</i> <i>Deltoideus medius,</i> <i>Coracobrachialis</i> = Deltamuskel,das Schul- terblatt überdeckend (4)Dickdarm: <i>Tensor</i> <i>fasciae latae</i> ,Unterschen- kelflexoren im Obersch., <i>Quadratus lumborum,</i> viereckiger Lendenmus- kel im unteren Rücken, hält den Rumpf aufrecht	(5)Magen: <i>Pectoralis</i> <i>major clavicularis</i> = Halsmuskeln, Nackenmuskeln, (6)Milz-Pankreas: <i>Latissi. dorsi, Opponens</i> <i>pollicis,</i> mittl. <i>Trapezius,</i> unterer <i>Trapezius</i> = großer Brustmuskel, Schulterblattheber, Nackenmuskel, Oberarm- speichenm., Armdreher	(7)Herz: <i>Subscapularis</i> = Unterschulterblatt- muskel, hilft bei der Bewegung der Arme, Einwärtsdreher (8)Dünndarm: <i>Qua-</i> <i>driceps, Abdominal-</i> <i>muskeln</i> =(gerade, schräg) Vierk. Schenkelstrecker, Knie und Bauchmuskeln	(9)Blase: <i>Peroneus,</i> <i>Sacrospinalis, Tibialis</i> = Wadenbein-, Schienbein- muskel Rückenstrecker (10)Niere: <i>Psoas,</i> <i>Illiacus,</i> mittlerer <i>Trapezius</i> = Lendenmuskel, oberer Kappenmuskel (Nacken), Darmbeinmuskel	(11)Herz-Kreislauf: <i>Glutaeus medius+ max.,</i> <i>Adductores, Piriformis</i> = Anzieher Oberschenkel, führt gespreiztes Bein heran,seitwärts,aufwärts, gr. Gesäßmuskel (12)3Fach- Erwärmer / Schilddrüse: <i>Teres</i> <i>minor, Gastrocnemius,</i> <i>Graciliis, Satorius, Soleus</i> = kl. Rundmuskel(Schulterbl.), Obersch.+ Wadenmuskel
-Parvritta Janu Sirsasana-	-Parsvottanasana-	-supta Virasana-	-Ustrasana-	- Pshomottanasana-	-Parighasana-
					
gedrehte Kopf an Knie Haltung	intensive Dehnung zur Seite	der liegende Held	das Kamel	Rückendehnung –Zange-	der Querbalken