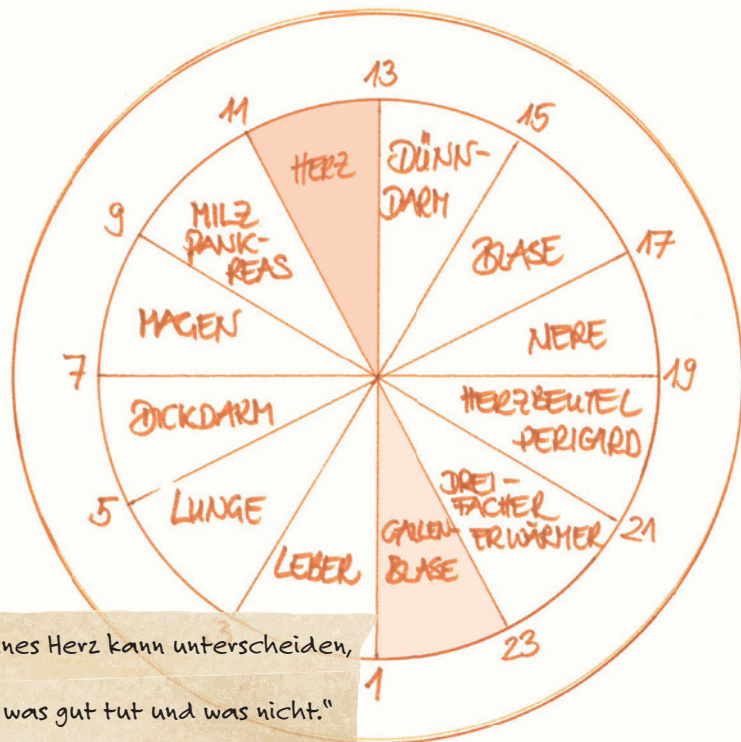


Organuhr TEIL VI – DAS HERZ



„Ein ausgeglichenes Herz kann unterscheiden, zwischen dem, was gut tut und was nicht.“

Sat Sewak Singh, Kundalini Yogalehrer

Herzmeridian – der König der Meridiane

Das tief und verborgen liegende Herz ist das zentrale Kontrollorgan für das Zusammenspiel der verschiedenen Meridian-Energien. Es beherbergt den Sitz des Bewusstseins und des Geistes. Als Reaktionszentrum für unsere emotionale Umwelt harmonisiert es unsere Seele und unsere Gefühle. In der Zeit von 11 – 13 Uhr ist die Zeit seiner höchsten Energie.

Der Herzmeridian ist der König der Meridiane. Er regiert mit Einsicht und Verständnis. Ein gut funktionierendes Herz sorgt für ein gutes Gedeihen des Körpers und einen heiteren Geist. Ist die Arbeit des Herzmeridians erfolgreich, antwortet der Mensch mit einer starken Konstitution, einem lebhaften Geist, funkelnden Augen, offenem, warmem und sensiblem Wesen.

Gute Nahrung – körperlich, geistig, seelisch

Der Herzmeridian führt zur Zunge und hilft der Milz die „fünf Geschmäcker“ zu unterscheiden. Eine gute Nahrung, auch emotionale, ist wichtig für eine gute Konstitution und im Endeffekt für ein gesundes Herz.

Verlauf

Aus der Achselhöhle heraus beginnt der Verlauf über die Innenseite des Oberarmes, über die Ellbogenquerfalte, über die Innenseite des Unterarmes zum kleinen Finger und endet am inneren oberen Nagelbettwinkel.

Das körperliche Herz:

- bewegt das Blut
- kontrolliert die Schweißbildung
- pumpt das Blut durch den menschlichen Organismus

Das geistig-seelische Herz:

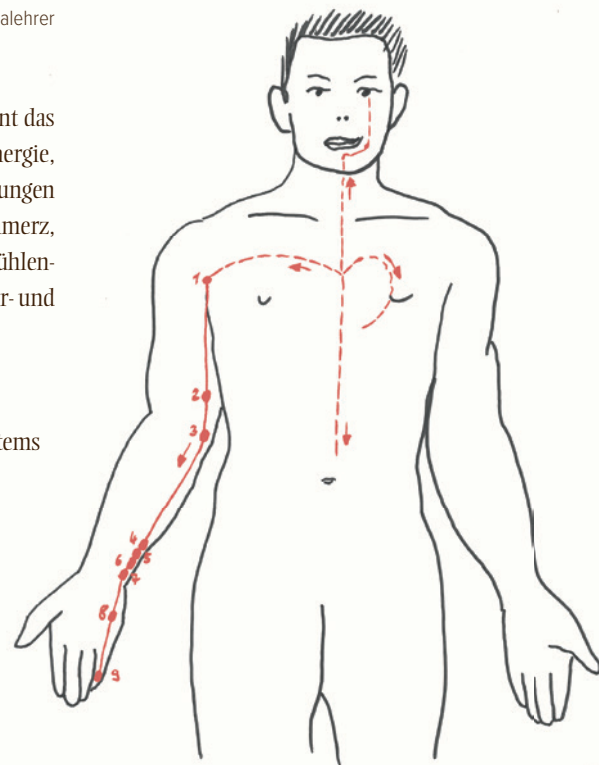
- Sitz der Persönlichkeit prägenden Kraft
- sorgt für innere Festigkeit und emotionales Gleichgewicht
- regiert und beheimatet den Geist

Ist die Seele und das Herz in Aufruhr, brennt das Feuer zu hoch, verpulvern wir zu viel Energie, kann es zum Ungleichgewicht und zu Störungen kommen. Ärger, Blockaden, zu viel Herzschmerz, Verbitterung sowie ein leeres, nicht mehr fühlendes, kaltes Herz können dauerhaft zu Körper- und Seelenfunktionsstörungen führen:

- alle Erkrankungen des Herzens, inklusive Blutdruckstörungen
- Störungen des vegetativen Nervensystems
- Schmerzen in der Brust
- Störungen im Blutkreislauf
- Hitze- oder Kältegefühle
- Schweißausbrüche
- blasser, matter Teint oder hochrot
- Schwindel
- geistige und emotionale Unruhe und Nervosität
- Reizbarkeit
- Schlaflosigkeit
- Müdigkeit bis hin zur Lethargie
- Stottern, unklare Sprache
- Übereifer, übertriebene Freude

Wie stärken Sie den Herzmeridian?

Dehnen, visualisieren, Akupunktur und Akupressur. Als kleine erste Hilfe: Drücken Sie den Punkt an der Innenseite des kleinen Fingernagels. Das kann helfen bei Unruhe, Herzunterfunktion, sehr starken Träumen, Müdigkeit und bei Nervosität.



Empfehlung: Setzen Sie sich auf den Boden mit den Knien im Schmetterlingssitz. Fußsohlen aneinander, die Knie fallen locker auf die Seiten. Halten Sie die Füße vorne mit den Händen umfasst, und beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne, bis eine Dehnung in den Leisten spürbar wird. Tief atmen. Kommen Sie ins Sitzen zurück. (sb)

TEIL VII im nächsten Heft