

## Organuhr

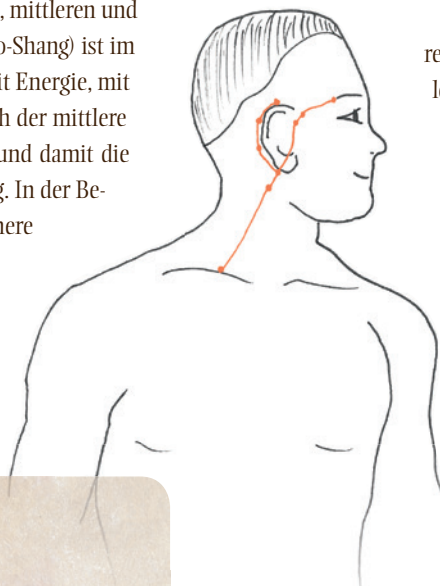
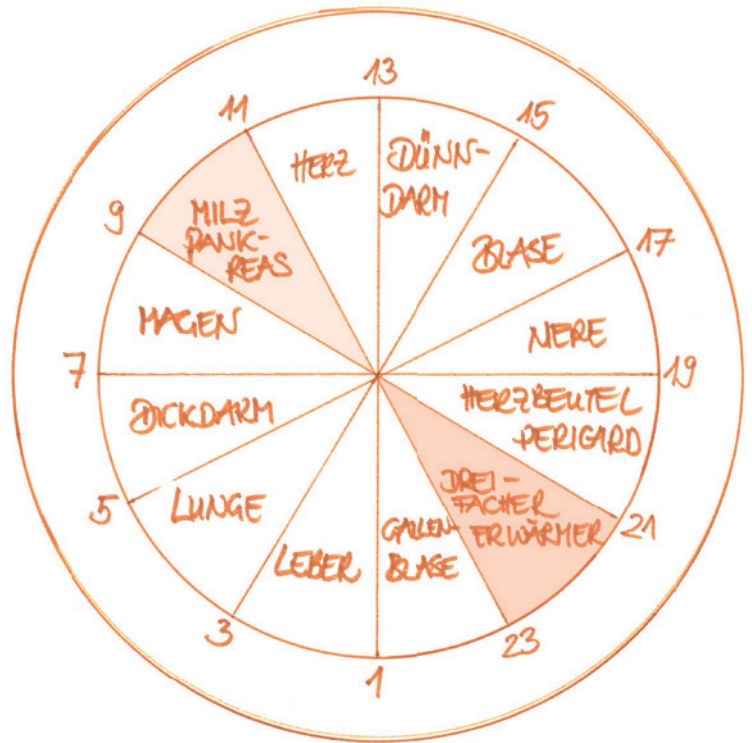
### TEIL VII – SAN-JIAO Dreifacher Erwärmer

#### Funktionskreis des San-jiao

Haben Sie auch schon einmal nach einem gut gefüllten, aktiven Arbeitstag abends im Bett gelegen und konnten Ihre Gedanken beobachten, die sich wie ein Karussell im Kreis drehten? An Schlaf nicht zu denken? Da könnte der San-jiao, bei uns oft ‚Dreifacher Erwärmer‘ genannt, Unterstützung gebraucht haben.

In der Zeit am Abend zwischen 21 und 23 Uhr, in der viele Menschen den Tag beenden und schlafen gehen, hat dieses ‚Vernetzer-Organ‘ den maximalen Energiefluss. Der San-jiao ist kein anatomisches Organ in unserem westlichen Verständnis, sondern hat eine übergeordnete Funktion: Er leitet all unsere Organe. Als Begriff fasst er den oberen, mittleren und unteren Erwärmer zusammen. Der obere Erwärmer (Jiao-Shang) ist im Brustbereich zu finden und versorgt Lungen und Herz mit Energie, mit Atem. Zwischen Zwerchfell und Bauchnabel befindet sich der mittlere Erwärmer (Jiao-Zhong) der den Bauchbereich reguliert und damit die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen aus der Nahrung. In der Beckenregion ist der untere Erwärmer (Jiao-Xiao) für die innere Ordnung, die Kontrolle der Verdauungsorgane zuständig.

So bezieht sich die Funktion des San-jiao – wörtlich „drei, die brennen“ – auf die gleichmäßige Verteilung der Lebensenergie Qi zwischen oben und unten,



rechts und links, innen und außen, so dass alle Teile des Körpers gut und gleichmäßig vernetzt sind. Er wirkt außerdem regulierend auf das autonome Nervensystem. Im ältesten Lehrbuch der chinesischen Medizin ‚Huang Di Nei Jing‘ liest man dazu: „Der San-Jiao ist die oberste Kontrollinstanz des gesamten Säfte-Kreislaufes.“

#### Dreifacher-Erwärmer-Funktionskreis

Als Yang-Meridian verläuft er von den Fingern in Richtung Körper, beginnend an der Rückseite des Ringfingers über den Handrücken, weiter über den Unterarm einmal um das Ohr herum bis zur Augenbraue.

Bei Beschwerden in einem der drei oben beschriebenen Bereiche, in Lunge, Bauch oder Verdauung – aber auch in der Region der Ohren, z.B. in Form von Schwindel oder Tinnitus, kann möglicherweise eine Behandlung der Akupunktur-Punkte des San-Jiao-Meridians helfen.

#### Tipp:

Wenn Sie das nächste Mal nicht einschlafen können, empfehle ich Ihnen eine Visualisierung zur Stärkung des San-Jiao: Legen Sie die Arme mit den Handflächen nach oben neben sich auf Schulterhöhe und konzentrieren sich auf die Rückseite, den Verlauf des Meridians. Mit der Einatmung lassen Sie langsam die Arme seitlich nach oben gleiten, bis sich die Daumen berühren. Mit der Ausatmung wandern die Arme wieder zurück auf die Seite. Wiederholen Sie dabei innerlich: Mein Geist ist ruhig und ich vertraue meiner inneren Führung. (cw)

