

Anna Elisabeth Röcker

# Die Organuhr praktisch anwenden

Den richtigen Zeitpunkt erkennen  
für ein Leben in Einklang und Harmonie

The logo for IRISIANA features a thin, dark red curved line above the word "IRISIANA" in a dark red, serif, all-caps font.

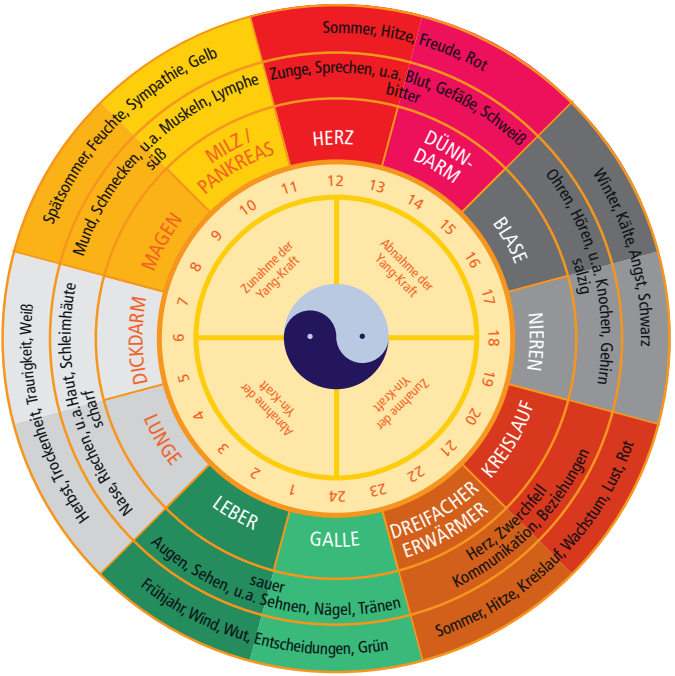
IRISIANA

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Uraltes Heilverfahren .....</b>	<b>11</b>
Traditionelle Chinesische Medizin .....	12
Qi – Essenz des Lebens .....	13
Meridiane – pulsierendes System von Leitbahnen .....	15
Die Fünf-Elemente-Lehre .....	17
Yin und Yang – Prinzipien des Lebens .....	23
Rhythmen des Lebens .....	27
Die Organuhr – Anzeiger des natürlichen Lebensrhythmus .....	29
<b>Anwendungsmöglichkeiten .....</b>	<b>35</b>
Mit der Organuhr arbeiten .....	36
Erläuterungen zum Praxisteil .....	41
<b>Die Organuhr – Ihr täglicher Begleiter ...</b>	<b>51</b>
Der Energiefluss im Tagesverlauf .....	52
3 bis 5 Uhr .....	52
5 bis 7 Uhr .....	56
7 bis 9 Uhr .....	61
9 bis 11 Uhr .....	65



11 bis 13 Uhr .....	70
13 bis 15 Uhr .....	74
15 bis 17 Uhr .....	80
17 bis 19 Uhr .....	83
19 bis 21 Uhr .....	89
21 bis 23 Uhr .....	93
23 bis 1 Uhr .....	97
1 bis 3 Uhr .....	101
Literatur .....	108
Register .....	109
Über dieses Buch/Impressum .....	110



Organ	Lunge	Dickdarm	Magen	Milz/Pankreas	Herz	Dünndarm
Maximaler Energiefluss	3–5 Uhr	5–7 Uhr	7–9 Uhr	9–11 Uhr	11–13 Uhr	13–15 Uhr
Verminderter Energiefluss	15–17 Uhr	17–19 Uhr	19–21 Uhr	21–23 Uhr	23–1 Uhr	1–3 Uhr
Thema	Energie auftanken	Reinigen	Nähren	Umsetzen	Freuen und Genießen	Auf sich hören
Heilsteine	Perle, Karneol	Calcit, Smaragd	Zirkon, Achat	Beryll, Sardonyx	Lapislazuli, Sarder	Topas, Peridot
Element	Metall	Metall	Erde	Erde	Feuer	Feuer
Sinnesorgan	Nase	Nase	Mund	Mund	Zunge	Zunge
Zugehöriges Gewebe	Haut	Haut	Muskel	Muskel	Gefäße	Gefäße
Farbe	Weiß	Weiß	Gelb	Gelb	Rot	Rot
Geschmacksqualität	Scharf	Scharf	Süß	Süß	Bitter	Bitter
Gefühl	Trauer, Kummer	Trauer, Kummer	Sympathie, Mitgefühl, Grübeln	Sympathie, Mitgefühl, Grübeln	Freude, Lust	Freude, Lust
Bachblüten	Star of Bethlehem, Rock Water, Honeysuckle	Star of Bethlehem, Rock Water, Honeysuckle	Chicory, Centaury, Pine, Oak	Chicory, Centaury, Pine, Oak	Heather, Agrimony, Vervain, Rock Water	Heather, Agrimony, Vervain, Rock Water
Heilende Organlaute	SSSS	SSSS	HHUUU	HHUUU	HHAAA	HHAAA
Finger	Zeigefinger	Zeigefinger	Daumen	Daumen	Mittelfinger	Mittelfinger

Organ	Blase	Nieren	Kreislauf/ Sexualität	Dreifacher Erwärmer	Gallenblase	Leber
Maximaler Energiefluss	15–17 Uhr	17–19 Uhr	19–21 Uhr	21–23 Uhr	23–01 Uhr	1–3 Uhr
Verminderter Energiefluss	3–5 Uhr	5–7 Uhr	7–9 Uhr	9–11 Uhr	11–13 Uhr	13–15 Uhr
Thema	Neuen Schwung entwickeln	Bei sich bleiben	Gut für sich sorgen	Regenerieren	Den inneren Ordnungskräften vertrauen	Spannungen loslassen
Heilsteine	Heliotrop, Praseem	Chalcedon, Chrysopras	Granat, Amethyst	Jaspis, Diamant	Magnetit, Bismstein	Bergkristall, Kalkoolith
Element	Wasser	Wasser			Holz	Holz
Sinnesorgan	Ohren	Ohren			Augen	Augen
Zugehöriges Gewebe	Knochen	Knochen			Sehnen, Nägel	Sehnen, Nägel
Farbe	Schwarz	Schwarz	Rot-Orange	Rot-Orange	Grün	Grün
Geschmacks- qualität	Salzig	Salzig			Sauer	Sauer
Gefühl	Angst, Furcht	Angst, Furcht			Zorn, Ärger	Zorn, Ärger
Bachblüten	Aspen, Mimulus, Rock Rose, Elm, Sweet Chestnut	Aspen, Mimulus, Rock Rose, Elm, Sweet Chestnut			Cherry Plum, Vine, Agrimony	Cherry Plum, Vine, Agrimony
Heilende Organlaute	Kerze ausblasen	Kerze ausblasen	HHHH	HHHH	SCHHH	SCHHH
Finger	Kleine Finger	Kleine Finger			Ringfinger	Ringfinger

## Vorwort

Wie oft wünschen wir uns und anderen zum neuen Jahr oder zum Geburtstag »vor allem Gesundheit«! Und wie sehr wünschen wir uns dies, wenn wir krank sind. Schon ein grippaler Infekt kann die Lebenskräfte lahmlegen, umso mehr chronische Erkrankungen, die der Lebensfreude kaum noch Raum geben. Wie wenig kümmern wir uns oft dennoch um dieses wertvolle Gut, wenn alles läuft und wir glauben, dass es immer so bleibt. Es geht um das richtige Maß zwischen Sorge um die Gesundheit und eine gewisse Unbekümmertheit, dass alles sich gut entwickelt. Das zumindest sagen uns die alten Weisheitslehren wie beispielsweise die Chinesische Medizin oder in unserem Kulturkreis etwa die Lehren der Hildegard von Bingen. Ihre Empfehlungen finden Sie deshalb ebenso in diesem Ratgeber wie Hinweise auf Blütenessenzen, die der visionäre Arzt Dr. Edward Bach entdeckte.

Leider ist in unserer Kultur vieles aus dem reichen Schatz der Erfahrungsheilkunde verloren gegangen. Umso wichtiger ist es, unser Wissen mit dem aus dem östlichen Teil der Welt zu bereichern und zu ergänzen. Besonders wertvoll ist uns hier das Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, das heute allerdings auch nur noch einen Teil der ursprünglichen Kenntnisse beinhaltet; vieles ist der sogenannten Kulturrevolution zum Opfer gefallen.

Dieser Kompaktratgeber kann nur einen ganz kleinen Teil des großen Wissens wiedergeben, einen Teil, den Sie praktisch in Ihrem Alltag nutzen können. Der Ratgeber soll Sie begleiten und erinnern, wie wichtig es ist, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Er soll Sie an die Wichtigkeit von Tages- und Nachtrhythmen erinnern und Ihnen gute Tipps geben, wie Sie auch in Zeiten größerer Belastung Ihre Organe stärken und wieder in Harmonie bringen können. Dieses kleine Büchlein möchte nicht – einmal gelesen – im Regal verschwinden, es möchte zu Ihrem persönlichen täglichen Begleiter werden. Und dabei wünsche ich Ihnen viel Freude!

*Anna Elisabeth Röcker*



# Uraltes Heilverfahren

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin beruht Gesundheit auf einem ausgeglichenen Energiefluss im ganzen Körper.



## Traditionelle Chinesische Medizin

Die jahrtausendealte Heilweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert auf einem ganzheitlichen Denken, das den Menschen in enger Verbindung mit den kosmischen Prinzipien und den Gesetzmäßigkeiten der Erde sieht. Der Mensch wird in der Chinesischen Medizin als Mikrokosmos gesehen, der von denselben Urkräften durchdrungen ist, die auch den Makrokosmos regieren. Die östliche Heilweise sieht ihre Aufgabe darin, den Menschen gesund zu erhalten. In einem Klassiker der Medizin aus dem 2. Jh. v. Chr. heißt es: »Lieber Ordnung zu bewahren, als Unordnung zu korrigieren, das ist das letzte Prinzip der Weisheit. Eine Krankheit zu heilen, nachdem sie aufgetreten ist, das ist, als grabe man einen Brunnen erst, wenn man durstig ist ...«

Ordnung zu bewahren gilt es zum einen innerhalb der persönlichen Natur des Menschen: im Fluss seiner Säfte, im Aufnehmen und Ausscheiden, in seinen Gefühlen. Zum anderen geht es um Ordnung und Harmonie des Menschen in Bezug auf seine Umwelt und die ihn umgebende Natur.

### Schwerpunkte der chinesischen Heiltradition

Die Traditionelle Chinesische Medizin folgt in ihren Heilweisen bestimmten Grundsätzen, die weder den

Menschen noch Krankheiten und deren Symptome isoliert betrachten:

- ▶ Der Mensch ist in die kosmischen Prinzipien und in die Gesetze der Natur eingebunden.
- ▶ Er stellt einen Mikrokosmos im Makrokosmos dar; dabei sind Körper, Seele und Geist miteinander verbunden und bilden eine Einheit.
- ▶ Für die Gesundheit ist vor allem ein ausgeglichener Energiefluss im Körper verantwortlich. Wird dieser gestört oder blockiert, entsteht Krankheit.
- ▶ Die Energie, die auch im menschlichen Körper fließt, wird als Qi bezeichnet. Sie soll sich ausgewogen zwischen den Polen Yin – weibliche Energie – und Yang – männliche Energie – bewegen.
- ▶ Ist zu viel oder zu wenig Qi vorhanden, entsteht zunächst eine Störung; bei lang andauernder Dysbalance entsteht Krankheit.
- ▶ Die Qi-Energie fließt durch entsprechende Leitbahnen im Körper, die Meridiane genannt werden.

## Qi – Essenz des Lebens

»Der Mensch lebt inmitten von Qi, und das Qi erfüllt den Menschen. Alles bedarf des Qi, um zu leben«, heißt es in einem medizinischen Text aus dem 4. Jahrhundert.

Unter Qi versteht man die Energie, die Leben überhaupt erst möglich macht. Der Begriff »Qi« bezieht sich



Anna E. Röcker

## **Die Organuhr praktisch anwenden**

Den richtigen Zeitpunkt erkennen für ein Leben in Einklang und Harmonie

eBook

ISBN: 978-3-641-10912-7

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2013

### Heilen zum richtigen Zeitpunkt

Anhand der Organuhr der chinesischen Medizinlehre lässt sich der rhythmische Fluss der Lebensenergie durch den Körper in Balance bringen. Dieses handliche Buch liefert den optimalen Einstieg, indem es das Prinzip und vor allem die praktische Anwendung der Organuhr anschaulich erklärt. Anhand zahlreicher Illustrationen zu den Meridianverläufen und Übungen vermittelt die erfahrene Autorin Anna Röcker praktisches Heilwissen auf anschauliche Weise.