

Ur-Instinkte: Wie Sie Ihre Leistungskurve trimmen

von Adelheid Henke

Yin und Yang. Aus dem Spannungsfeld dieser beiden Ur-Prinzipien entsteht nach der chinesischen Naturphilosophie und Medizin die Lebenskraft Qi, Grundlage allen Lebens. Im altchinesischen Schriftzeichen des Yang spiegelt sich das Bild der sonnigen Seite eines Hügels, während Yin die Schattenseite symbolisiert. Der Himmel ist Yang, die Erde Yin. Männlich ist Yang, weiblich Yin, warm wiederum Yang, kalt Yin, aktiv Yang, passiv Yin. Die Gegensatzpaare enthalten einander im Keim und ergänzen sich in einem unaufhörlichen Prozess von Umwandlung und Erneuerung.

Tipp 1: Diese Ur-Kräfte sind wesentliche Elemente der traditionellen chinesischen Heilkunst. Sie formieren eine innere Uhr, deren Pendelschlag Sie zum Wohl Ihrer Gesundheit und zur Ausschöpfung Ihrer Leistungskraft nicht überhören sollten.

Tipp 2: Nach den Vorstellungen der Chinesen durchfließt die Lebensenergie den menschlichen Körper in 24 Stunden einmal. Sie bewegt sich durch 12 Energiebahnen, die Meridiane, abwechselnd zwischen Yin- und Yang-Meridianen. Die Meridiane sind den Funktionskreisen bestimmter Organe zugeordnet, von denen jedes seine ihm eigene Anregungszeit hat.

Zwischen 6 und 9 Uhr morgens vollzieht sich nach der chinesischen Organ-Uhr der Wechsel zwischen Yin und Yang. Es ist die Zeit des jungen Yang. Dickdarm und Magen erwecken Tätigkeitsdrang, Extraversion und ein gesteigertes Bewusstsein. Ihr Blutzucker nimmt zu, das Serum Cholesterin steigt an. Es ist Zeit für Sie, einen schönen Tag in Angriff und sein Pensum ins Visier zu nehmen.

Tipp 3: Der Vormittag ist dem Milz-Pankreas- und dem Herz-Meridian vorbehalten, die hohe Aufmerksamkeit, Konzentration und schöpferische Aktivität gewährleisten. Wenn Ihre Organ-Uhr zur Herzzeit vorangeschritten ist, erfahren Sie etwa um 12 Uhr einen Aktivitäts- und Wärmegipfel, der Sie kontaktfreudig stimmt. Nutzen Sie ihn, um auf Ihre Mitarbeiter und Geschäftspartner zuzugehen.

Tipp 4: Der Mittagssattel zwischen 13 und 15 Uhr führt während der Dünndarmzeit zu einer Tageskrise mit Müdigkeit und Fehlleistungen. Es ist ein Minimum der Leberfette und ein Maximum der Gallensekretion zu verzeichnen. Treffen Sie jetzt keine falschen Entscheidungen.

Tipp 5: Danach wechselt der Körper in die Blasen-Zeit, die eine Zunahme der Yin-Kräfte einleitet. Sie ermöglichen, wenn der Nieren-Meridian seine Anregungszeit hat, einen zweiten Leistungsgipfel etwa um 18 Uhr. Trinken Sie eine gute Tasse grünen Tee, und Sie werden spüren wie Ihr Blutdruck ansteigt und Ihre Lungenkapazität prickelnde Vitalität entfaltet.

Tipp 6: Zwischen 19 und 21 Uhr erlebt der Körper noch mal eine Steigerung der Yin-Kraft, die den Kreislauf stabilisiert. Sie sollten sich auf den Weg nach Hause gemacht haben und Ihr Augenmerk nach Innen richten.

Tipp 7: In der Nacht erfährt der Körper die Anregung der Galle, die zwischen 23 und 1 Uhr einen tiefen Ruhezustand der willkürlichen Muskulatur und der Sinne herbeiführt. Wenn er ein Maximum der Lebertätigkeit durchlaufen und zwischen 3 und 5 Uhr mit der Lungenzeit dann seine Nachtkrise überwunden hat, schwindet die Kraft des Yin, um für den neuen Tag wieder dem Yang Platz zu machen. Fragen Sie Ihren Heilpraktiker, wie sich dieses Wechselspiel der Kräfte zum Wohl von Körper und Geist erlauschen und erlernen lässt. Heilpraktiker sind als professionelle Wahrer der Naturheilkunde auch Experten für Akupunktur und chinesische Heilkunst. Wir stellen Ihnen für Ihre individuellen Bedürfnisse und Veranlagungen ein Fitness-Programm für die tägliche Leistungskurve zusammen.