

ANNA ELISABETH RÖCKER

De orgaanklok praktisch toepassen

Je organen
ondersteunen
volgens hun
natuurlijke ritme



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 7

Oeroude geneeswijze 9

Traditionele Chinese geneeskunde 11

Qi – de essentie van het leven 13

Meridianen – pulserend stelsel van levenslijnen 15

De vijfelementenleer 19

Yin en yang – levensprincipes 25

Ritmes van het leven 31

De orgaanklok – aangever van het natuurlijke
levensritme 33

Toepassingen 39

Met de orgaanklok werken 41

Uitleg over het praktische gedeelte 47

De orgaanklok - je dagelijkse begeleider 57

De energiestroom in de loop van de dag 59

3 tot 5 uur – long 61

5 tot 7 uur – dikke darm 65

7 tot 9 uur – maag	71
9 tot 11 uur – milt/pancreas	75
11 tot 13 uur – hart	81
13 tot 15 uur – dunne darm	85
15 tot 17 uur – blaas	91
17 tot 19 uur – nieren	95
19 tot 21 uur – bloedsomloop	101
21 tot 23 uur – drievoudige verwarmers	105
23 tot 1 uur – gal	111
1 tot 3 uur – lever	115

Bijlagen

1 Verder lezen	123
2 Trefwoordenregister	124
3 Tabel orgaanklok	126
4 Afbeelding orgaanklok	128

Voorwoord

Hoe vaak toosten we op een verjaardag of tijdens Nieuwjaar op een goede gezondheid? En hoe graag wensen we iemand goede gezondheid als hij ziek is? Een simpel griepje kan je al behoorlijk afmatten, en dat geldt zeker voor een chronische ziekte die je nauwelijks nog ruimte laat om van het leven te genieten.

Toch springen we heel slordig om met onze kostbare gezondheid als alles van een leien dakje gaat en het lijkt of dat altijd zo zal blijven. Het gaat erom de juiste balans te vinden tussen zorgen voor een goede gezondheid en het onbezorgde gevoel dat het allemaal wel goed zal komen. Dat is althans wat de oude filosofieën van bijvoorbeeld de Chinese geneeskunde of Hildegard von Bingen (om in de westerse cultuur te blijven) ons leren. Daarom tref je in dit boek zowel adviezen van deze wijsgeren aan als verwijzingen naar de bloesemtherapie van de visionaire arts dr. Edward Bach.

Helaas is in onze cultuur veel kennis uit de ervaringsgeneeskunde verloren gegaan. Daarom is het zo belangrijk om de huidige kennis te verrijken met de kennis uit het

Oosten. Vooral de wijsheden uit de traditionele Chinese geneeskunde zijn hierbij voor ons van belang, al omvatten deze tegenwoordig nog maar een fractie van de oorspronkelijke kennis; veel is ten prooi gevallen aan de zogenoemde Culturele Revolutie.

Dit boek kan maar een heel klein stukje informatie geven over die enorme hoeveelheid kennis; een stukje dat je in je dagelijks leven kunt toepassen. Het boek dient ertoe om je eraan te herinneren hoe belangrijk het is om gezond te blijven of weer gezond te worden. Het helpt je onthouden dat dag- en nachtritmes heel belangrijk zijn en geeft tips waarmee je tijdens periodes van stress je organen kunt versterken en weer in evenwicht kunt brengen.

Het is niet de bedoeling dat je dit boek na het gelezen te hebben in de kast zet; houd het elke dag bij de hand als persoonlijke gids. Ik wens je daar veel plezier bij!

Anna Elisabeth Röcker

De orgaanklok - aangever van het natuurlijke levensritme

Dat er in de loop van een etmaal telkens meer of minder energie naar de organen van het lichaam gaat, is goed af te lezen op de orgaanklok. Dat principe is vooral terug te vinden in de Chinese geneeskunde.

Het uitgangspunt is daarbij dat qi, de universele levensenergie, net als het bloed in de loop van de dag en de nacht in een regelmatige volgorde van de ene meridiaan en het daarbij behorende orgaan naar de volgende gaat. Je zou het kunnen zien als een golf die aanzwelt, zijn hoogtepunt bereikt en weer afneemt. De energie kent dus periodes van maximale en minimale intensiteit. In de hoofdstukken hierna hebben we het daarom over de maximale energie in het desbetreffende orgaan en de minimale energie in het tegengestelde orgaan. Elk orgaan en de bijbehorende meridiaan stroomt vol, terwijl het tegengestelde orgaan leegloopt; het heeft dan dus minder energie.

Neem bijvoorbeeld de dikke darm en de dikkedarm-meridiaan, die tussen 5 en 7 uur steeds meer energie krijgen en hun maximum bereiken. Op hetzelfde moment

neemt de energietoevoer in de tegengestelde organen, de nieren, af. De nieren en de niermeridiaan worden in de 'tegengestelde' periode, dus van 17 tot 19 uur, opgeladen met maximale energie, terwijl in die periode de dikke darm het laagste energieniveau bereikt. Op pagina 44 en achter in het boek op pagina 128 vind je een afbeelding van de orgaanklok.

Te veel of te weinig energie

In een gezond organisme verlopen de processen harmonisch, zoals ze hierboven staan beschreven. Van tijd tot tijd hebben de verschillende meridianen echter last van een tekort of een overschot aan energie. Als een orgaan bijvoorbeeld ziek of gewoon wat overbelast is, kan het de toestromende energie niet goed opnemen. Er ontstaat dan een soort ophoping van energie, een overvloed. Die overvloed komt vooral tot uiting als de energiestroom naar dat orgaan op zijn hoogtepunt is, bijvoorbeeld doordat het warm wordt, pijn doet, rood wordt of vol aanvoelt.

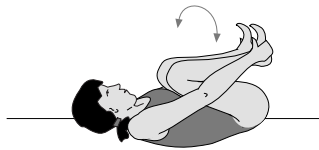
Als een verzwakt orgaan de toestromende energie niet voldoende opneemt, kan er naast de overvloed ook een tekort aan energie ontstaan. Dat komt vaak tot uiting door een gevoel van zwakte, vermoeidheid, gevoeligheid voor kou, bleekheid of een gebrek aan houvast.

Energieoverschot of verstopping

Er kan een energieoverschot in een bepaald orgaan ontstaan als je bijvoorbeeld 's avonds laat nog een zware

Oefening voor de niermeridiaan

Ga op je rug liggen en trek je knieën op. Sla je arm om je knieën. Streck je knieën zo ver mogelijk en trek ze zo veel mogelijk naar je borst. Pak nu je voetzolen stevig vast, het liefst in het midden van je voet. Als je dat moeilijk vindt, sla dan een handdoek of riem om je voeten en trek zo je knieën in de richting van je lichaam. Wieg zachtjes naar links en rechts, en houd je nek lang en je hoofd ontspannen. Blijf een paar ademhalingen in deze houding liggen en strek dan je benen weer.



Functiekring long-dikke darm

Element Metaal.

Zintuig Neus.

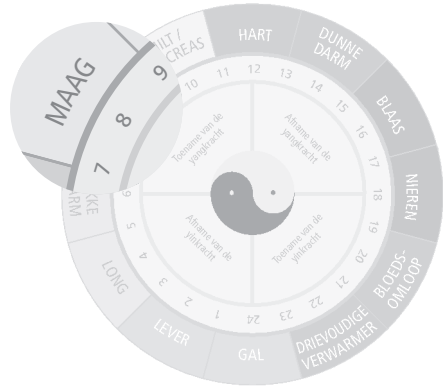
Bijbehorend weefsel Huid.

Kleur Wit (bijvoorbeeld kleding, bloemen, interieur); werkt rustgevend en harmoniserend.

Bachbloesemremedie Star of Bethlehem, Rock Water, Honeysuckle

Vingermassage Masseer regelmatig beide wijsvingers of houd je vingers een paar minuten vast.

7 tot 9 uur



Tussen 7 en 9 uur 's ochtends krijgt de maagmeridiaan de maximale hoeveelheid energie – dit is het moment dat de meeste mensen ontbijten –, terwijl de bloedsomloop/ seksualiteit- of pericardiummeridiaan juist minder energie krijgt. Zie pagina 78 voor de functiekring maag-milt/pancreas.

Thema: voeden

Als het lichaam klaar is met de reinigingsprocessen van de ochtend, komt de maag in actie om nieuwe voeding op te nemen. Je moet je lichaam rond dit tijdstip echter niet te zwaar belasten met vet voedsel of veel koffie of zwarte thee. Begin de dag rustig, de bloedsomloop moet nog op gang komen. Rustig sporten stimuleert niet alleen een gezonde eetlust, maar brengt de bloedsomloop ook harmonisch op gang.

Geneeskrachtige stenen volgens Hildegard von Bingen

- Zirkoon – verlicht kramp, stimuleert de eetlust, versterkt de ogen.
- Agaat – verlicht alle spijsverteringsklachten, geeft stabiliteit.

Ondersteunende ademhalingsoefening

Leg beide handen met gespreide vingers op je zonnevlechtchakra of iets boven de navel. Adem diep in en stuur tijdens de daaropvolgende adempauze de energie via je armen en handen naar je zonnevlechtchakra; laad het zonnevlechtchakra op als een accu. Laat bij het uitademen alles los 'wat op je maag ligt'. Herhaal de oefening een paar keer en kijk dan hoe je je voelt.

Visualisatie en affirmatie

Stel je voor dat er een bal van geel of goudgeel licht rond je middenrif zit, die uitstraalt over je hele lichaam. Veranker dit licht zo stevig in jezelf dat je het in elke situatie en op elk moment kunt oproepen.

Affirmatie Ik ben de stralende zon van mijn leven!

Oefening voor de bloedsomloop/seksualiteit- of pericardiummeridiaan

Ga rechtop staan en strek je armen zijwaarts tot schouderhoogte. Let erop dat je schouders zo ontspannen mogelijk