



Meridianwissen

Warum wache ich nachts immer zur gleichen Zeit auf? Vielen Fragen schenken Klarheit durch die innere Körper-Uhr.

Die „Innere Körper-Uhr“

Leber, Herz, Niere oder Magen sind zu bestimmten Zeiten am leistungsfähigsten. Das sagt uns die „Innere Körper-Uhr“. Und ob ein Organ ausreichend, zu viel oder zu wenig mit Energie versorgt wird, lässt sich mit dem Wissen der Organ-Uhr ganz gut ermitteln. Schon in der ersten Ausbildungsphase habe ich die „Innere Körper-Uhr“ der Energielehre kennen gelernt. Ein Aha-Erlebnis nach dem anderen folgte und machte diese Ausbildungstage richtig spannend.

Warum haben wir nachts immer wieder zur gleichen Zeit eine schlaflose Phase? Warum wachen wir zwischen 1 und 3 Uhr nachts schweißgebadet auf? Warum sind kleine Kinder abends eher quietschdel und können nur schwer einschlafen? Warum drängt es uns immer zur gleichen Zeit morgens auf die Toilette? Warum fallen wir nach dem Mittagessen ins „Schnitzelkoma“?

All diese Fragen lassen sich gut mit den Hintergründen der „Inneren Körper-Uhr“ erklären. Sie wird auch Organ-Uhr genannt und gibt uns interessante Informationen über Energiezustände im Körper, in den jeweiligen Organen und Funktionen. Wenn eine Person Energieblockaden hat, lösen genau diese Energiebaustellen körperliche und psychische Symptome aus. Die Kunst, den Ursachen auf die Spur zu kommen, liegt darin, das entstandene Energiemuster zu deuten und zu interpretieren. Die betroffenen Energiebahnen werden ausgeglichen, um einen gesunden und natürlichen Zustand

herzustellen. Erst wenn Organe und Funktionen wieder mit Energie versorgt sind, kann sich die Person wieder wohl fühlen und erholsam schlafen.

Einige Schlafprobleme ergeben sich, weil Mama und Papa nachts wegen ihrer Schützlinge aus dem natürlichen Schlafrhythmus gezogen werden. Babys, die nach Nahrung oder Berührung schreien, Kinder, die schlecht träumen und getröstet werden wollen oder Jugendliche, die nachts nicht nach Hause kommen und ihre Eltern in Angst und Sorge versetzen... Der Mensch wird bei Störungen im Schlaf behindert. Der Rhythmus der inneren Körperuhr ist gefordert. Oft ist das der Beginn eines Schlafproblems...

Wenn Sie nicht nach dem natürlichen Schlafrhythmus leben, richtet sich Ihr Körper und in der Folge Ihre „Innere-Körper-Uhr“ nach Ihren Gewohnheiten. Gegen den natürlichen Rhythmus zu leben ist ein nahrhafter Boden für Schlafstörungen, Blockaden im Energiesystem und für körperliche Symptome aber auch psychische Beschwerden.

Die Energielehre macht das Wissen um die Aktivzeiten der Organe und Funktionen anschaulich. Dieses geistige Kapital ist eine echte Bereicherung und Hilfestellung für Sie, um die Ursachen Ihrer Schlafstörungen aufzuspüren.

Speziell die Zuteilung der Nachtstunden kann für Sie sehr aufschlussreich sein, wenn