



Die chinesische innere Uhr & wann du aufwachst - was du wissen musst

Die Chinesische Körperuhr oder „Organuhr“ ist ein in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwurzeltes Konzept, das erklären soll, wie unsere inneren Organe im Einklang mit den natürlichen Zyklen des Tages funktionieren. Diese uralte Weisheit legt nahe, dass die Organe unseres Körpers bestimmte Zeiten höchster Aktivität und Ruhe haben, die uns Einblicke in unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden geben können. In diesem Artikel werden wir die chinesische Körperuhr, ihre Auswirkungen auf unsere Wachzeiten und die potenziellen Vorteile untersuchen, die sich daraus ergeben, dass wir uns an dieser uralten Weisheit ausrichten. Die chinesische Körperuhr: Ein kurzer Überblick Die chinesische Körperuhr basiert auf …



Die Chinesische Körperuhr oder „Organuhr“ ist ein in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwurzeltes Konzept, das erklären soll, wie unsere inneren Organe im Einklang mit den natürlichen Zyklen des Tages funktionieren. Diese uralte Weisheit legt nahe, dass die Organe unseres Körpers bestimmte

Zeiten höchster Aktivität und Ruhe haben, die uns Einblicke in unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden geben können. In diesem Artikel werden wir die chinesische Körperuhr, ihre Auswirkungen auf unsere Wachzeiten und die potenziellen Vorteile untersuchen, die sich daraus ergeben, dass wir uns an dieser uralten Weisheit ausrichten.

Die chinesische Körperuhr: Ein kurzer Überblick

Die chinesische Körperuhr basiert auf der Prämisse, dass die zwölf Hauptorgane unseres Körpers, einschließlich Lunge, Herz, Milz und Leber, einem zyklischen Energieflussmuster folgen, das als „Qi“ (ausgesprochen „Tshi“) bekannt ist. Es wird angenommen, dass Qi durch Kanäle oder Meridiane fließt, die unsere Organe mit anderen Teilen des Körpers verbinden. Jedes Organ hat einen bestimmten zweistündigen Zeitraum, in dem seine Energie am höchsten ist, sodass es optimal funktionieren kann. Dieser 24-Stunden-Zyklus ist in zwölf zweistündige Intervalle unterteilt, wobei jedes Intervall den höchsten Energiefluss eines bestimmten Organs darstellt.

Die chinesische Körperuhr & Wachzeiten

Das Verständnis der Chinesischen Körperuhr kann wertvolle Einblicke in unsere Wachzeiten und die möglichen Gründe für bestimmte Tageszeiten geben, in denen wir uns möglicherweise energiegeladener oder müder fühlen. Hier ist eine Aufschlüsselung der verschiedenen Zeitintervalle und ihrer entsprechenden Organe:

3.00 – 5.00 Uhr: Lungenzeit Während dieser Zeit arbeitet die Lunge mit ihrer Höchstleistung, um das Blut zu reinigen und mit Sauerstoff zu versorgen. Wenn Sie feststellen, dass Sie zwischen diesen Stunden aufwachen, kann dies auf ein Ungleichgewicht in Ihrer Lungenenergie hinweisen. Dies kann eine Folge von Atemproblemen, Trauer oder der Unfähigkeit sein, negative Emotionen loszulassen.

5.00 – 7.00 Uhr: Dickdarmzeit Zu dieser Zeit ist der Dickdarm am aktivsten bei der Beseitigung von Abfallstoffen und Giftstoffen aus dem Körper. Das Aufwachen während dieser Zeit könnte ein Problem mit dem Dickdarm oder die Notwendigkeit einer emotionalen Reinigung und Befreiung bedeuten.

07:00 – 09:00 Uhr: Magenzeit Der Magen ist in dieser Zeit am stärksten, er baut Nahrung ab und verdaut sie, um den Körper für den kommenden Tag mit Energie zu versorgen. Wenn Sie während dieser Zeit träge aufwachen oder Verdauungsprobleme haben, kann dies auf ein Ungleichgewicht in der Energie Ihres Magens hindeuten.

09:00 – 11:00 Uhr: Milzzeit Die Milz ist dafür verantwortlich, Nährstoffe in Energie umzuwandeln und Blut aufzubauen. Das Aufwachen während dieser Zeit kann ein Zeichen für eine überarbeitete Milz oder ein Ungleichgewicht des Blutzuckerspiegels sein.

11:00 – 13:00 Uhr: Herzzeit Zu dieser Zeit ist das Herz am aktivsten und zirkuliert Blut und Sauerstoff durch den Körper. Das Aufwachen während dieser Zeit kann Stress, Angst oder Herzprobleme bedeuten.

13.00 – 15.00 Uhr: Dünndarmzeit Der Dünndarm ist in dieser Zeit für die Sortierung von Nährstoffen und Abfallstoffen zuständig. Das Aufwachen während dieser Stunden kann auf ein Problem mit der Nährstoffaufnahme oder einem emotionalen Ungleichgewicht hinweisen.

15:00 – 17:00 Uhr: Blasenzeit Die Blase arbeitet während dieser Zeit, um Abfallstoffe und Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen. Das Aufwachen während dieser Zeit könnte auf ein Ungleichgewicht in der Blase oder die Notwendigkeit hindeuten, emotionalen Ballast loszulassen.

17.00 – 19.00 Uhr: Nierenzeit Die Nieren sind für die Filterung des Blutes und die Aufrechterhaltung des Elektrolytgleichgewichts verantwortlich. Das Aufwachen während dieser Zeit kann auf ein Problem mit den Nieren oder auf die Notwendigkeit hindeuten, sich Ängsten und Unsicherheiten zu stellen.

21.00 – 23.00 Uhr: Triple Burner Time Der Triple Burner oder „San Jiao“ in der TCM ist kein eigentliches Organ, sondern ein funktionelles System, das die Körpertemperatur und den Wasserstoffwechsel reguliert. Wenn Sie während dieser Zeit aufwachen, kann dies auf ein Ungleichgewicht in der Fähigkeit Ihres Körpers hinweisen, die Homöostase aufrechtzuerhalten, oder auf ein Bedürfnis nach emotionalem Gleichgewicht.

23:00 – 01:00 Uhr: Zeit der Gallenblase Die Gallenblase ist in dieser Zeit am aktivsten beim Abbau und der Speicherung von Galle. Das Aufwachen während dieser Zeit könnte ein

Zeichen für Probleme mit der Gallenblase, Entscheidungsschwierigkeiten oder ungelösten Groll sein.

01:00 – 03:00 Uhr: Leberzeit Während dieser Zeit arbeitet die Leber, um den Körper zu entgiften und Emotionen zu verarbeiten. Das Aufwachen während dieser Stunden kann auf ein Ungleichgewicht in der Energie Ihrer Leber, ungelöste Wut oder das Bedürfnis nach emotionaler Reinigung hindeuten zum Schutz des Herzens und zur Aufrechterhaltung einer gesunden Durchblutung. Das Aufwachen während dieser Zeit kann auf emotionalen Stress, Beziehungsprobleme oder Probleme mit der Durchblutung hindeuten.

Um die Weisheit der chinesischen inneren Uhr zu nutzen, können Sie die folgenden Strategien ausprobieren:

1. Respektieren Sie die natürlichen Rhythmen Ihres Körpers: Achten Sie den ganzen Tag über auf Ihr Energieniveau und versuchen Sie, Aktivitäten entsprechend zu planen. Konzentrieren Sie sich zum Beispiel auf geistig anspruchsvolle Aufgaben in den Morgenstunden, wenn Ihre Milz- und Herzenergien auf dem Höhepunkt sind.
2. Legen Sie einen regelmäßigen Schlafplan fest: Versuchen Sie, zu festen Zeiten ins Bett zu gehen und aufzuwachen, um die innere Uhr Ihres Körpers zu regulieren.
3. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung: Der Verzehr einer Vielzahl von nährstoffreichen Lebensmitteln kann helfen, die Gesundheit Ihrer Organe zu unterstützen und den Energiefluss Ihres Körpers aufrechtzuerhalten.

4. Integrieren Sie Entspannungstechniken: Praktiken wie Meditation, Yoga oder Tai Chi können helfen, die Energie Ihres Körpers auszugleichen und Stress abzubauen.
5. Holen Sie sich professionellen Rat: Wenn Sie ein Organungleichgewicht vermuten, konsultieren Sie einen TCM-Praktiker oder einen Arzt, um das Problem zu lösen.

Die chinesische Körperuhr ist ein uraltes Konzept, das wertvolle Einblicke in die natürlichen Rhythmen unseres Körpers und die Art und Weise, wie unsere Organe den ganzen Tag über funktionieren, liefert. Durch das Verständnis dieser Zyklen können wir bessere Entscheidungen für den Lebensstil treffen und einen proaktiven Ansatz für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verfolgen. Indem wir uns mit der Weisheit der chinesischen Körperuhr ausrichten, können wir möglicherweise unser Energieniveau, unsere Schlafmuster und die allgemeine Lebensqualität verbessern.

Quellen:

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki