



## Meridianklockan

Sedan några kurstillfällen tillbaks har du kommit i kontakt med meridianflöde och aktiviteten i dessa varierar beroende på tid på dygnet. Du har också fått en "lathund" laminerad över meridianer och dess tillhörande muskler. Vi har i denna valt ordningen enligt meridianklockan, dvs överst hittar du lunga, sedan tjocktarm osv. Tittar du noga i lathunden, så ser du klockslag angivna när varje meridian har som mest energi/är mest aktiv.

Vi har några gånger gått igenom "meridianklockan" genom att följa flödena från varje meridians start-till-slut-punkt i rätt ordning. Du har också fått hålla lymf- och vaskulärpunkter för tillhörande meridianer i meridianklockans ordning. Detta är ett fint sätt att starta upp en lektionsdag med, som du vet.



I tabellen nedan ser du tidpunkt för varje meridian, dess elementtillhörighet och även tillhörighet enligt de 6 qi. För mer info kring dessa gå till dokument [SRU-KY-Teori-10.2-Introduktion av de "6 qi" och fokus på de 3 första yangmeridianparen.](#)

Färgkoden i tabellen nedan, är samstämmig med övriga bilder, ppt och texter tillhörande denna kurs;

**Tai Yang – Mörkt Röd** (ljus röd Shao Yin)  
**Yang Ming – Mörkt Blå** (ljus blå Tai Yin)  
**Shao Yang – Mörkt Grön** (ljus grön Jue Yin)

Fokusera just nu enbart på TID, Meridian och Elementtillhörighet.

För att balansera "jet lag" eller i det stora hela komma i balans, se vidare i dokument [SRU-KY-Praktik-10.2-Meridianklockans punkter för att balansera jet lag](#)

Tid	Meridan	Element	6-nivå
03-05	Lunga	Metall	Tai Yin
05-07	Tjocktarm	Metall	<b>Yang Ming</b>
07-09	Mage	Jord	<b>Yang Ming</b>
09-11	Mjälte	Jord	Tai Yin
11-13	Hjärta	Eld	Shao Yin
13-15	Tunntarm	Eld	<b>Tai Yang</b>
15-17	Blåsa	Vatten	<b>Tai Yang</b>
17-19	Njure	Vatten	Shao Yin
19-21	Pericard	Eld	Jue Yin
21-23	Trippelvärmare	Eld	<b>Shao Yang</b>
23-01	Gallblåsa	Trä	<b>Shao Yang</b>
01-03	Lever	Trä	Jue Yin