



## Tabell och förklarande text kring muskler och relation till meridian

När vi kommer fram till energimodulen i utbildningen går vi på djupet in i de förklaringsmodeller som gäller akupunkturmeridianer och energiflöden.

Vi vill dock redan nu att ni **har kännedom** om att våra muskler och förmåga till full funktion i dessa påverkas av energiflödet i akupunkturmeridianer.

I listan nedan hittar du totalt 14 meridianer. 12 av dessa är huvudmeridianer (de vanligaste flödena vi balanserar) och 2 är stora övergripande flöden (ren mai och du mai). Meridianerna försörjer ett flertal muskler och vissa även det organ som den är namngiven efter.

Vi har här nedan listat den grupp av muskler som påverkas av en akupunkturmeridians flöde. Den muskel som är **fetstilad** är den/de muskler som vi som kinesiologer bäst använder för att testa när vi vill få en känsla för hur själva energibalansen är i relaterad meridian. Oftast – men inte alltid – är det samma (**fetstilade**) muskel som också representerar flöde/energi i relaterat organ.

De muskler som är *kursiverade* är de vi har som intention att nämna och till viss del visa test för under denna kurshelg.

Meridianerna presenteras i en ordningsföljd utefter där den har som starkast flöde under ett dygn. Varje akupunkturmeridian har två timmar varje dygn där den är som mest aktiverad. Enligt TKM (Traditionell Kinesisk Medicin) brukar man först ange lungans flöde, då vi tar plats här i världen genom ett första andetag.





Tid på dygnet då flödet är starkast	Meridian	Relaterade muskler
03 - 05	Lunga	<i>Främre Deltoideus (även gallblåsa)</i> <b>Mellersta Deltoideus</b> Bakre Deltoideus <b>Serratus Anterior</b> Diafragma (eller Ren Mai) <i>Corachobrachialis</i> <i>Levator Scapulae</i>
05 - 07	Tjocktarm	Hamstrings <b>Tensor Fascia Latae</b> Quadratus Lumborum
07 - 09	Magsäck	<b>PMC</b> <i>Pectoralis Minor</i> <i>Biceps Brachii</i> <i>Brachioradialis</i> Nackflexorer Nackextensorer SCM <i>Pronator Teres +</i> <i>Quadratus</i> <i>Supinator</i> <i>Opponens digiti minimi + pollicis</i>
09 - 11	Mjälte	<b>Latissimus Dorsi</b> <b>Mellersta Trapezium</b> Nedre Trapezium <i>Triceps Brachii</i> <i>Anconeus</i>
11 - 13	Hjärta	<b>Subscapularis</b> <i>Subclavius</i>
13 - 15	Tunntarm	<b>Quadriceps</b> Abdominis
15 - 17	Urinblåsa	Erector Spinae <b>Fibularis Longus och Brevis</b> Tibialis Anterior



		Tibialis Posterior (även hjärtsäck)
17 - 19	Njure	<b>Psoas Major</b> <i>Övre Trapezius</i>
19 - 21	Pericard, hjärtsäck (listad som funktion, ej organ)	<b>Adduktorerna</b> <b>Gluteus Medius</b> Gluteus Maximus Piriformis Gastrocnemius Soleus
21 - 23	Trippelvärmaren (listad som funktion, ej organ)	<b>Sartorius (även hjärtsäck)</b> Gracilis (även hjärtsäck) <b>Teres Minor</b> <b>Infraspinatus</b>
23 - 01	Gallblåsan	<b>Popliteus</b> <i>Främre Deltoidus (även lunga)</i>
01 - 03	Lever	<b>PMS</b> <i>Rhomboideus</i>
Saknar max tid, cirkulerar YIN	Ren Mai	<b>Supraspinatus</b>
Saknar max tid, cirkulerar YANG	Du Mai	PMA <b>Teres Major</b>