



Meridianklockans punkter för att balansera jet lag



Att följa meridianflödet i rätt ordning kan hjälpa kropp och själ att komma i balans, som ni känt då vi gjort meridiandansen.

Vill du leka lite, och inte göra en hel meridianflödes balansering, så finns punkter att använda. Vi förespråkar alltid att arbeta med helhet, dvs undvika enskilda punkter, men det är ändå en kul teknik som vi vill visa för er.

Vi går under denna kurs mycket kort igenom "SHU-punkter", också kallade 5-elementpunkter av oss. I tabellen nedan har vi listat meridianklockans flöde av meridian, förtydligat igen vilket element meridianen tillhör, och sedan skrivit de SHU/elementpunkter som vi kan "knacka" på. Punkten är den SHU-punkt som tillhör samma element som meridianen; tex är lungan tillhörande metallelementet och Shu-punkten för metall på lungans meridian är Lunga 8 .

För att motverka "jetlag" (dvs när vi mår dåligt då kroppen tvingas in i annan tidzon vid resa): Använd punkten som representerar tiden du och kroppen är inställd på (där du åker ifrån), och punkten som representerar tid på destinationen du ska till. Upprepa längs flygresans gång, observera att det blir nya meridianpar varannan timma©

Knacka punkt, betyder att i jämt tempo, löst men bestämt, knacka en stund ca 10 sek – eller till det "känns klart". Punkten får du slå upp i appen vi nämnt många gånger, A Manual of Chinese medicine av Deadman – alternativt titta i kartoteket av punkter via har på skolan vid något kurstillfälle.

För att motverka Jet Lag

Tid	Meridan	Element	SHUpunkt (eget element)
03-05	Lunga	Metall	Lu 8
05-07	Tjocktarm	Metall	Tj 1
07-09	Mage	Jord	Ma 36
09-11	Mjälte	Jord	Mj 3
11-13	Hjärta	Eld	Hj 8
13-15	Tunntarm	Eld	Tu 5
15-17	Blåsa	Vatten	Bl 66
17-19	Njure	Vatten	Nj 10
19-21	Pericard	Eld	Pe 8
21-23	Trippelvärmare/San Jao	Eld	SJ 6
23-01	Gallblåsa	Trä	Gb 41
01-03	Lever	Trä	Le 1