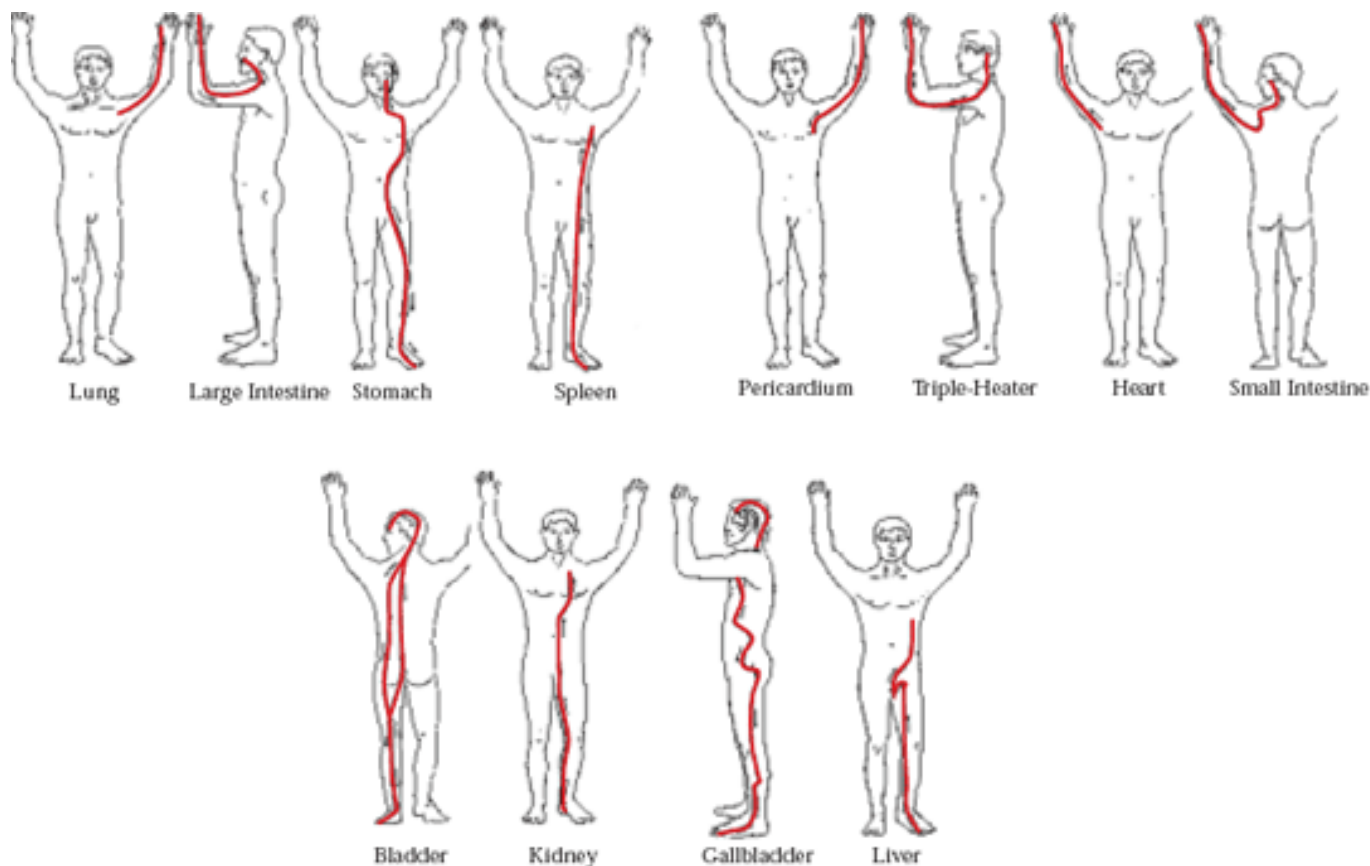


Meridiandans och att följa flödet i alla meridianer



Vi följer meridianerna som de löper under ett dygn, den sk organklockan. Varje meridian har som högst energi under 2 timmar per dygn. Vi börjar med lungans meridian som börjar kl 3 på morgonen. Kom ihåg lateralt är utsida, medialt insida. Radialt = tumsidan, ulnart = lillfingersida. Meridianerna följs åt inom elementen, men skiftar vid övergången så att yang möter yang och yin möter yin. Yangorgan = ihåliga organ (tjocktarm, tunntarm, magsäck, urinblåsa, gallblåsa och trippelvärmaren) medans yinorganen producerar, distribuerar och lagrar fundamentala vätskor som blod, qi, kroppsvätskor (lunga, mjälte, njure, hjärta, lever, hjärtsäck).

Metallelementet (Lunga kl 03-05, tjocktarm kl 05-07)

Börjar med lunga, som är en yinmeridian.

Lu1. 1 tsun under nyckelbensgropen, ut längs med radiala insidan av armen till nagelbandskanten på tummens radiala sida, lu 11.

Går över till pekfingrets radiala nagelbandskant tj1, upp längs med utsidan av armen, förbi laterala armbågsknölen (tennisarmbågen), upp över axeln, längs med sidan av halsen och kinden, in under näsan över till andra sidan och näsvingens kant, tj20. Tjocktarmsmeridianen är den enda meridian som korsar mittlinjen.

Så tar vi andra sidan, lu1

Jordelementet (magsäck kl 07-09, mjälte kl 09-11)

Vi slutade med en yangmeridian o därför börjar vi med yangmeridianen som är magsäck.

Ma 1 mitt under ögat på ögonhålans kant i liten grop, ner till underkanten av käken och upp igen i en båge framför örat till tinningen vid hårfästet. Ner igen längs med halsens framsida 1,5 tsun från mittlinjen, ner till nyckelbenet, här går vi lateralt till 4 tsun från mittlinjen o sedan nedför bröstet över bröstvärtan, strax nedanför bröstet går vi in lite igen ca 2 tsun från mittlinjen och sedan ner till ljumsken, sneddar ut på lårets framsida och siktar på knäts laterala kant, ner längs med laterala framsida på underbenet o ner på ovensidan fot mellan senorna till 2a tåns laterala nagelhörn, ma 45.

Vi går över till yinmeridianen, mjälte, mj1 stortåns mediala nagelhörn. Upp längs med insidan av foten medialt om fotknölen, upp längs insidan knä och ben, förbi ljumsken, snedda upp till bröstets laterala undersida, upp lateralt om bröstet ung till armhålans kant o sedan ner igen på bröstkorgens lateral sida till mj 21, en handbredd rakt under armhålan.

Så tar vi andra sidan, ma1

Eldelementet (hjärta kl 11-13, tunntarm kl 13-15)

Vi slutade med yin och börjar med yin, hjärtats meridian.

Hj1 mitt i armhålan, ner längs med armens ulnara insida, mitt emellan armbågsknöl och armveck ut längs underarmens ulnara insida till lillfingrets radiala nagelhörn hj9.

Går över till tunntarm, tu1 lillfingrets ulnara nagelhörn, upp längs med ulnara utsidan av armen förbi mediala armbågsknölen (golfarmbågen) upp längs utsida/baksida överarm, axel till skulderbladets laterala kant under spina scapula, gör lite dipp ner till mitten på skulderbladet och upp igen över supraspinatus till c7, snedda framåt över hals och kind till kindbenets underkant och sedan ut till framför örat hörselgång, mitt i käkleden, tu19.

Så tar vi andra sidan, hj1 ...

Vattenelementet (urinblåsa kl 15-17, njure kl 17-19)

Vi slutade med yang och börjar med yang, urinblåsans meridian.

Ub1 insidan av ögonvrån, rakt upp till hårfästet, ut en tsun och rakt över hjässan och ner i nacken till ca th1, här delar sig meridianen i 2 spår, ett går 1,5 tsun lateralt, ett går 3 tsun lat om ryggradens mitt. Meridianen fortsätter i 2 spår ner längs med ryggraden, här finns backshu-punkterna, och ner längs med sidan av korsbenet och ner till under sätet, och ner till mitten av knävecket, här går meridianen ihop igen och fortsätter i mittlinjen, mellan gastrocnemius muskelbukar, till ca mitten på vaden i höjled. Här går den ut på laterala sidan av underbenets baksida, bakom fotknölen, ner till hälen, upp under fotknölen och ner längs med utsidan av foten till lilltåns laterala nagelhörn, ub67. (Egentligen går meridianen först i 1 spår ner till knävecket och börjar sedan om från översta ryggkotan ner i det lateral spåret ner till knävecket där de möts.) Går över till njurens meridian, nj1 mitt under foten i fördjupning när flexar foten, snedda ut på insidan av foten fram till fördjupning mellan fotknöl och hälsena, här gör vi liten cirkel ner till knölens undersida och sneddar sedan ut uppåt till hälsenan igen. Upp längs med insidan av underbenet till mediala knävecket (mellan hamstrings senor), upp till pubisbenets överkant, 0,5 tsun lateralt om mittlinjen, upp förbi naveln, vid mellangärdet sneddar vi ut till 2 tsun lat om mittlinjen och går upp till under nyckelbenet, nj27.

Så tar vi andra sidan, ub1 ...

Eldelementet (hjärtsäck eller pericard kl 19-21, trippelvärmaren el san jiao kl 21-23)

Så kommer vi till eldelementet igen. Vi slutade med yin och börjar med yin, hjärtsäcken.

Hs1, lateralt om bröstvårtan, upp i en halvcirkel ut på armens insida, ner längs mitten av insidan, mitten av armvecket (ulnart om bicepssenan), ner längs med underarmen mitt emellan senor, ut i handflata mellan senor till pek- o långfinger och sedan ut på långfingrets spets, hs9. (knyt handen, där långfingret hamnar)

Vi går över till trippelvärmaren, tv1, ringfingrets ulnara nagelhörn, upp längs med mitten av underarmens utsida, över armbågsknölen och överarmens baksida till fördjupning distalt om acromion (grop när sträcker ut arm), upp över axeln och upp längs med nacken och scm baksida, in i grop bakom örsnibb och cirka runt baksidan av örat fram till framsida av örat (där man trycker när håller för öronen) och snedda fram till ögonbrynets lat sida., tv23.

Och så andra sidan, hs1

Träelementet (gallblåsa kl 23-01, lever kl 01-03)

Vi slutade med yang och börjar med yang, gallblåsans meridian. (lite krånglig)

Gb1, lat om yttre ögonvinkeln, snedda ut till framsidan av örat nedan hörselingången, upp längs med tinningen till tinning o hårgränsen, ner igen till örats främre översida och cirkla längs örat i "ytttervarv" ner till fördjupning nedan proc mastoideus, (benet bakom örat) upp över hjässan igen till pannan, mitt emellan öga och hårfäste (ung där emotionella punkterna sitter) och bak över hjässan igen ca 2,25 tsun lat om mittlinjen ner i grop under skallbenet, ner längs med nacken ut på axeln (ond punkt i övre trap), över axeln ut på framsidan utsida kroppen, lat om bröstet och snedda in och ner till gb alarmpunkt (ic7), ut igen till nj alarmpunkt (c12) ner till ca höftknölen (sias) och sedan ut på rumpan och gluteus-muskelnerna. Därefter längs med utsidan av låret, knäet och underbenet ut medialt om lat fotknölen och ut mellan senor på ovansida fot ner till 4 tåns lat nagelhörn gb 44.

Över till lr1, stortåns laterala hörn, upp längs med ovansidan fot, lateralt om med fotknölen upp längs med insidan av underben, knä och lår, ljumske, upp o något lateralt till mj alarmpunkt (under c 11) och sedan snett inåt o uppåt igen till mitt under bröst (ic6), lr14.

Och så andra sidan, gb1...