

En god start på dagen

Af Anne Hiitola-Pedersen

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

Vækkeuret ringer kl.6.20, og det er tid til at stå op. Kroppen er bare ikke enig. Den vil helst blive ved med at ligge i den lune seng og ignorerer vækkeurets forstyrrende lyd. Efterårsmørke gør det ikke bedre.

Hvad kan vi, som er udstyret med en morgendoven krop, gøre for at få en bedre start om morgenen?

På TFH 4 kurset lærer vi en glimrende metode, Tid på Dagen afbalancering, som også kan bruges til at "vække" kroppens energisystem om morgenen.

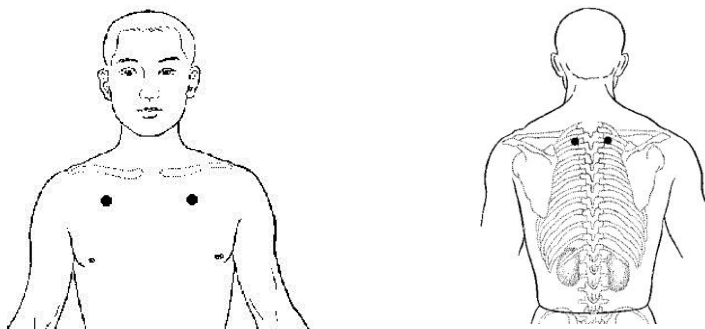
I følge kinesisk medicin strømmer energien i kroppen igennem 12 meridianer således, at hver meridian har to timers energidominans i løbet af døgnets 24 timer.

For eksempel har tyktarmsmeridianen energidominans mellem kl. fem og syv om morgenen. Derfor er det netop den meridian, som er fornuftigt at "vække" kl. 6.20, for at få kroppens energisystem aktiveret til dagens aktiviteter.

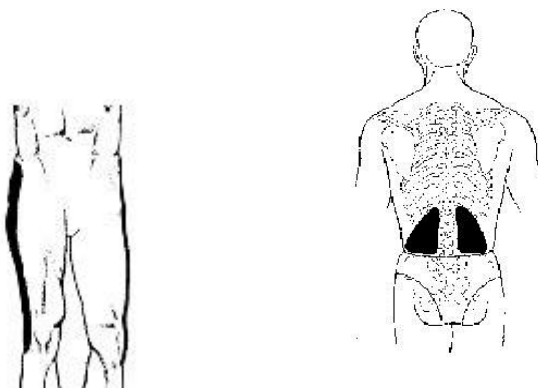
Før aktivering af den tidsbestemte meridian, aktiveres der to midtlinjemeridianer, Central- og Guvernørmeridianerne. Disse to meridianer tager ikke del i den 24-timers energibevægelse gennem kroppen, men betragtes som batterier, der oplagrer meridianenergi og tager sig af energien, der kommer ind i eller forlader kroppen.

Hvis du står op mellem kl. fem og syv om morgenen, kan du forsøge, om følgende morgenprogram (punkt 1-4) giver dig en god start om morgenen – det gør det for mig.

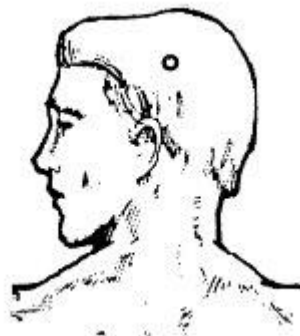
1. Masser følgende punkter ca. ½ minut. Punkterne aktiverer central og guvernør meridianerne:



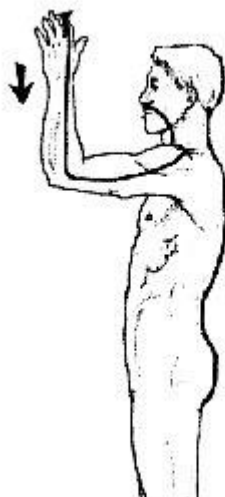
2. Masser følgende steder på kroppen ca. ½ minut. De stimulerer lymfekredsløbet for tyktarmsmeridianen.



3: Hold let ca. ½ minut på følgende punkter på begge sider af hovedet. Punkterne stimulerer blodtilførsel til organer, kirtler og muskler.



4: Til sidst stryges tyktarmsmeridianen langs dens forløb fra pegefingeren over skulderen og til næseboret. Gentag ved den anden side.



Hvis man står op på et andet tidspunkt end mellem kl. fem og syv om morgenen, så er det nogle andre punkter man skal stimulere. Det er afhængigt af, hvilken meridian der har energidominans på det pågældende tidspunkt.