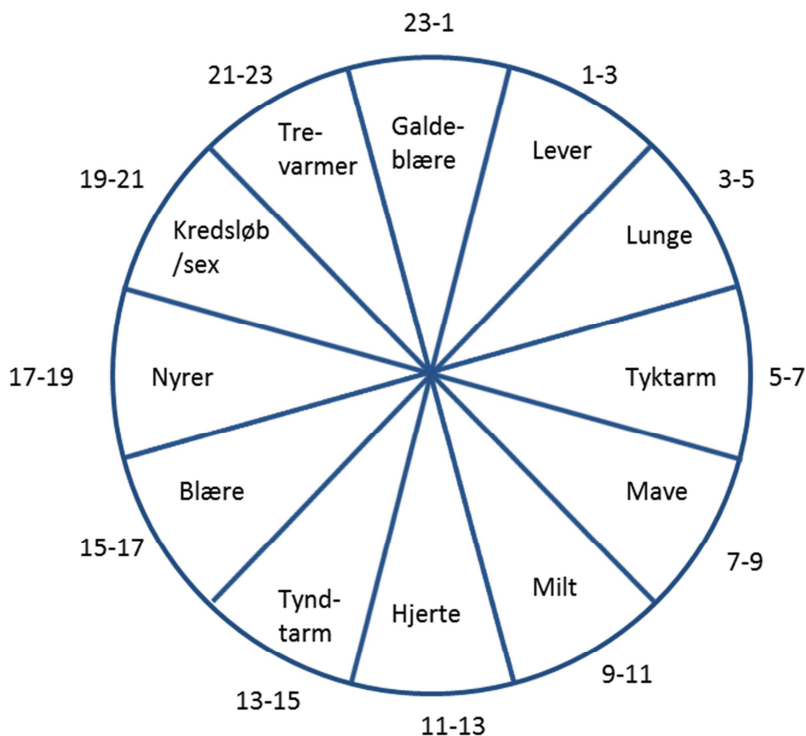


Organuret

En vigtig del af Traditionel Kinesisk Medicin (TCM) er organuret. Det er læren om, at energien strømmer igennem organer og tilsvarende meridianer hele døgnet, således at hvert organ/meridian har to timer i døgnet, hvor energien er ekstra aktiv. Og tilsvarende to timer hvor den er lavest et halvt døgn efter den er mest aktiv. Ved at lære om denne rytme, har man mulighed for at lære om organernes beskaffenhed og indrette sit liv herefter. Hvis man har tendens til at blive træt, frisk, skifte humør eller andre symptomer på bestemte tidspunkter af døgnet, så kan det hænge sammen med organ aktiviteten på pågældende tidspunkt. Ligeledes kan det have en sammenhæng, hvis man ofte vågner på bestemte tidspunkter om natten.

Følgende er skrevet med inspiration fra Anne Wedeges bog: "Sundhed og balance med de fem elementer" samt ud fra den erfaring og viden jeg selv har opnået om organernes virke:

Organuret er opdelt i 12 sektioner. I den kinesiske fem element teori er der to "søster organer" tilknyttet hvert element, dog har elementet ild tilknyttet 4 organer/funktioner. Søsterorganerne følger efter hinanden i organuret. Nedenstående skema viser hvornår organerne er mest aktive:



Følgende er nogle betragtninger som gælder generelt. Der vil være andre ting samt mange individuelle forhold, som også spiller ind, så lad være med at tage det for firkantet, men prøv om nogle af betragtningerne kan være en hjælp for dig i din hverdag:

Klokken 3-5: Lunger

Lunge-energi handler om at give slip på den form, som var og i stedet åbne op for noget nyt ved at give sig hen til den himmelske energi. At give slip på det, som var, kan være forbundet med sorg. En tomhed kan opstå, og her er det, at man tilbydes at bruge åndedrættet til at fylde sig selv op med det store rum. Åndelighed og kontakten til den himmelske fader er vigtige emner for lunge-energien. Forholdet til ens jordiske far har også stor betydning.

I en del klostre står man også op og meditere i dette tidsrum. Hvis man ikke ønsker at gå så radikalt til værks, så er det at værdsætte natten, søvnen og det, som den bringer med op til overfladen, en vigtig måde at forbedre sin lunge-energi.

Modvilje mod at give slip, sorg og dårlig relation til ens far eller til andre autoriteter kan afspejle sig i en dårlig lunge-energi, som f.eks. kan medføre, at man ofte vågner mellem 3 og 5 om natten.

Jeg læste lige i en avis at Dansk Folkemindesamling indsamler oplysninger om danskernes forhold til paranormale fænomener. En af de historier, der blev nævnt, var, om enkemanden som vågnede kl. 3.00 om natten. Han var lidt forundret over det uden at vide hvorfor. Gentagne gange oplevede han at vågne på det tidspunkt vækket af den elektriske tandbørste, papegøjen og andre ting. Hans hustru var gået bort på det samme tidspunkt for år tilbage. Mange syge mennesker dør i løbet af natten. Det kan skyldes mange forhold, og en af dem kan være lungernes invitation til at ånde ud.

Kl. 5-7: Tyktarmen

Tyktarmen handler også om at give slip og her på det helt konkrete plan. I tidsrummet fra 5-7 om morgnen er det hensigtsmæssigt at tømme tarmen for affald, således at dagen kan fylde nyt nærende indhold ind. Hvis man har svært ved at komme af med sin afføring, kan det være vigtigt at komme op i det tidsrum eller i hvert fald forholdsvist tidligt. At sætte sig på toilettet i 10 minutters tid, for at vænne kroppen til at udskille, kan være en god idé.

Ubalancer i tyktarmen kan vise sig som forstoppelse eller diarré, stivhed og stædighed i sine tanker og tendens til at holde fast på det velkendte og udtjente.

Kl. 7-9: Mavesækken

Efter at have skilt sig af med overflødige rester fra gårsdagen hjælper den høje aktivitet i mavesækken til at fordøje og omsætte nyt. Et stort morgenmåltid er derfor en rigtig god idé set i den sammenhæng. Til gengæld er det en dårlig idé at spise et stort måltid 12 timer efter altså efter kl. 19, da mavesækken på det tidspunkt er mindst aktiv.

Mavesækken sætter pris på det søde forstået som sødt sundt mad (altså ikke sukker), så det kan være en god idé at spise frugt om morgenen. Men ikke for store mængder, for det kan mavesækken ikke så godt omsætte.

Mavesækken handler også meget om at kunne centre og rumme. Tiden først på dagen er derfor en god idé til at indsamle viden.

Omsorg og moder jord energi er også meget forbundet til mavesækken, så omsorg for børn og for omgivelserne hører meget til denne tid på dagen. Hvis der er megen ustabilitet, blandt andet også ustabil blodsukker, og mangel på jordforbindelse i dette tidsrum, så kan det skyldes ubalance i mavesækken.

Kl. 9-11: Milt

Milten sørger for transporten af den næring, som mavesækken har modtaget. Det gælder både den fysiske og den psykiske næring. Træthed og koncentrationsbesvær i dette tidsrum kan altså hænge sammen med problemer i milt/mavesæk. Da både mavesæk og milt er til det søde, kan man have tendens til at kompensere ved at fylde dårligt sødt på tanken (mavesækken). Men det giver ikke skarphed i hovedet (tanken) som ellers er karakteristisk for en velfungerende milt.

Det er altså heller ikke så oplagt at skulle være analytisk fra kl. 21-23, hvor milten er mindst aktiv. Igen kan ubalancer i milt-energien give sig udslag i tendens til sødt i det tidsrum.

En god måde at bruge formiddagen på er altså at tilegne og integrere ny viden, hvilket passer fint med de flestes arbejdsdage. Formiddagen kan også bruges på at synke og integrere den inspiration og kontakt med det åndelige, som natten og lungerne har bibragt.

En balanceret milt energi vil ofte give sig udslag i en stabil, centreret energi, som har sympati med sig selv og det, som den beskæftiger sig med. Det er jord-elementet, så det er en meget konkret og naturlig, varm energi.

Hvis der er megen bekymring og tanker, som kører i ring i dette tidsrum, kan det være tegn på ubalance i milten.

Kl. 11-13: Hjertet

Hjertet er det mest Yang organ i kroppen, og da Yang bl.a. repræsenterer varme, lys og solen, er det oplagt at hjertet er mest aktiv midt på dagen, hvor solen står højest på himlen. Hjertet og Yang energien generelt kan dog også have en tendens til at blive for aktiv, så derfor skal man passe på med ikke at overforbruge hjerte-energien. En afslappet frokost med gode grin med mennesker man af hjertet holder af er en meget skøn måde at være med hjerte-energien. En lille lur kan også være fint for hjertet, så det ikke bliver belastet for højt. En balanceret energi vil være som en stadig flamme, ikke som et buldrende bål.

12 timer efter kl. 23-01 kan vi få glæde af et godt sovehjerte, da hjertet jo er mindst aktiv der, og derfor kan et harmonisk lav-aktivt hjerte hjælpe os med at falde i søvn og glide ind i Yin fasen, som søvnen repræsenterer.

Ved hjertesorg, chok og mangel på harmoni og mening kan det være svært at falde i søvn, og tidspunktet midt på dagen kan også føre til en opblussen af evt. symptomer. Ubalance kan også vise sig som manisk energi, overdreven tale eller hysterisk latter.

Kl. 13-15: Tyndtarmen

Tyndtarmen hjælper til at skelne mellem det, som har næring og skal optages og det, som ikke repræsenterer nogle dybere værdi, og derfor kan passere. Den mad, som er optaget i mavesækken, kan nu blive sorteret. Ligeledes kan den information og viden, som man har opsamlet i løbet af formiddagen, blive forædlet. Hvad er det, som er hjertet i denne sag, og i mere private sammenhænge, er dette en hjertesag for mig?

Tankemylder midt om natten fører ikke til klarhed, da tyndtarmen er mindst aktiv på det tidspunkt, og derfor ikke kan sortere i alle de mange informationer. Ubalancer kan generelt vise sig som uklarhed og manglende skelneevne samt dårlig optagelse af næringsstoffer.

Kl. 15-17: Blæren

Blæren hører til vandets element. Vandet kan strømme alle steder hen. Det evner at tilpasse sig den modstand, det møder undervejs, ved at glide uden om, samtidigt med at det har en stor vilje og holder fast i sin retning.

Med blæren udskiller vi også affaldsstoffer via urinen.

Tidsrummet fra 15-17 kan være et godt tidspunkt at samle op, afslutte og evt. udskille de oplevelser, som dagen har budt på. Samtidigt er der mulighed for både at holde fast i sit og være fleksibel. Hvis man f.eks. har børn, kan en balanceret blære-energi give sig udslag i, at man er åben for ikke at gå den lige vej, samtidigt med at man ikke giver så meget efter, at man mister sig selv.

Blæren styrer også ryggen, så det kan være et godt tidspunkt at træne den, men med forsigtighed hvis man har rygproblemer. Og det kan være godt at huske på, at lungerne er på sit laveste i denne periode, hvilket kan have indflydelse på evt. træning.

Ubalancer kan så vise sig som rygsmerter, hyppig vandladning, ufleksibilitet og frygt for forandringer.

Kl. 17-19: Nyrerne:

Nyrerne er den dybe Yin energi i kroppen. Det er her, vores frø er. Kontakt med ens essens kan være godt i dette tidsrum. Hvis man ikke har fået ladet nok energi op i løbet af dagen, kan det give sig udslag i, at man får en ubalanceret nyre-periode. Ro, indadvendthed og at lade tankerne flyde er en god måde at være i perioden på. Det var her man i gamle dage holdt skumring, hvilket giver mening i forhold til nyre-energien.

Lunger og tyktarm er på sit laveste i dette tidsrum, så det er ikke den himmelske Qi (livskraft), som åbner sig for én. Ligesom, at planterne skal trække næring op fra den dybe grund om vinteren - til forskel fra om sommeren hvor de får masser af næring fra de lange dage med solskin - på samme måde kan dette tidsrum bruges til at være i kontakt med den dybe grund i os selv og livet. Yoga, QiGong, tai chi og beslægtede ting kan være oplagte at lave i dette tidsrum. At mærke æresfrygten ved at være en lille del

af det store univers samt at være med sine børn og se fra den ene generation til den næste er sunde nyre aktiviteter.

Nyrerne styrer knoglerne og har med kernen i os at gøre. At have ryggrad og en sund vilje handler om at have en god nyre-energi.

Ubalance i nyrerne kan vise sig som hyppig vandladning, lændesmerter, uro, utryghed, frygt og angst. Viljen kan også blive for stærk og vise sig som en alt for ambitiøs holdning.

I øvrigt pudsigt at tænke på at for de fleste så indtages morgenmaden (7-9) under maveenergien: når yin og yang er i balance, frokosten (11-13) under hjerte-energien: når Yang er på sit højeste og aftensmaden (17-19) under nyre-energien: når Yin er på sit højeste.

Kl. 19-21: Kredsløb/sexualitet

Kredsløb og sexualitet (bliver til tider også kaldt hjertesækken/perikardium) hører til ild elementet, hvor hjertet også hører til. Når kredsløb og sexualitet er på sit højeste, er det sundt at være i tæthed med dem, som man holder af. Hvis man er i forhold, er det tid for at give og modtage intimitet, varme og kærlighed. Hvis man har svært ved at få børn, er det et godt tidspunkt at prøve på, da det hormonelle system er på sit højeste her. Hvis man oplever problemer med intimitet, kan det være vigtigt at sætte tid af for at udnytte den gode energi i disse timer.

For mange familier er den tid da også her, hvor man putter børnene og bagefter putter ind til den, som man har kær. For dem, som ikke børn eller partner, kan det være tid for at skabe kontakt til de mennesker, som står en nærmest.

Ubalance i dette tidsrum kan vise sig som hormonelle svingninger, ensomhedsfølelse, ulykkelig kærlighed, uvilje mod intimitet eller følelsen af at det intime kærlighedsliv ikke er tilfredsstillende og harmonisk.

Kl. 21-23: Trevarmer

Trevarmer hører også til ild elementet. Den regulerer varmen i vores krop. Og varmen i forhold til vores familie, venner og bekendte. Den er på sit højeste på dette tidspunkt, hvor det kan være godt at dyrke sine venskaber. Hvor kredsløb handler om de alle nærmeste, så handler trevarmer om dem, som man har en lidt mindre intim relation til.

Trevarmer er ikke et organ men nærmere en funktion. Den har til formål hele tiden at regulere temperaturen i de tre "ovne", hvor den øverste er i brystet og har med hjerte og lungerne at gøre, den mellemste er i maven - over navlen op til mellemgulvet - og har med mave, milt, lever og galdeblære at gøre og den nederste ovn er under navlen og styrer nyrer, blære, tyk- og tyndtarm. Som sagt skal den regulere varmen hele dagen, men evt. ubalance kan vise sig tydeligst på dette tidspunkt og i de "ovne", hvor den er størst.

Kl. 23-01: Galdeblære

Galden er med til at fordøje fedt, den skærer så at sige igennem det. På samme måde er galdeblæren med til at skære igennem og tage beslutninger. Galdeblærens energi er ligesom leveren en opadgående energi, der som et træ skyder op og finder retning. Den har dog også tendens til at blive for kraftig, og dermed bliver den hektisk og skærer bare løs uden rigtigt at skære igennem. Derfor er en effektiv galdeblære, en galdeblære som er afdæmpet og rolig. Det kan derfor være godt at gå i seng og falde til ro, inden galden bliver rigtigt aktiv. Dermed kan man sove på det og næste morgen vågne op og vide helt klart, hvad man beslutter, og hvordan man handler.

Som tidligere skrevet så er hjertet også mindst aktivt i denne periode, og det gode sovehjerte kan hjælpe til at falde i søvn, så begge dele indikerer, at det kan være godt at gå i seng senest kl. 23.

Ubalancer i galdeblæren kan vise sig som ubeslutsomhed, rastløshed og manglende evne til at falde til ro, eller energi der presser sig for meget opad som hovedpine, migræne, svimmelhed mm.

Kl. 01-03: Lever

Leveren hører ligesom galden til træ-elementet og har med vores dybere livsretning at gøre. Som et træ ønsker lever-energien at vokse udad og opad samtidigt med, at det bevarer kontakten til jorden gennem sit rodnet. Leveren er også fleksibel som et træ, der tilpasser sig og strækker sine grene derhen, hvor der er lys, samtidigt med at det holder fast i sin retning.

Da leveren sammen med galdeblæren er den store planlægger, kan man evt. "tømme dem ud inden man går i seng" ved at skrive ned alle de ting, som man tænker, man skal have gjort, ens planer og inspiration. Herved kan de imødekommes, uden at nattesøvnen nødvendigvis ødelægges. For ligesom galdeblæren har leveren brug for at være rolig for ikke at fare for kraftig op. Leverens emotion er vrede, og det kan være en sund vrede, som hjælper os til at holde fast i vores retning, når vi møder modstand. Men den kan også vise sig som irritation og en utilfredshed, som aldrig kan få nok. Så er den usund og hænger sammen med, at vi ikke har taget styring over vores liv. Om natten viser den sig så ofte som vrede, irritation og stress i vores drømme, eller som temaer hvor vi f.eks. ikke kan styre, finde retning, nå toget eller bussen.

Rigtig mange af vores sygdomme og helbredsproblemer skyldes lever ubalancer. Også derfor kan det være meget vigtigt at lære at bruge denne potentielt fantastiske energi rigtigt. Hvis lever energien er i balance, er man venlig, harmonisk, og synes livet er let, uden at man er overfladisk. For mange kan en vigtig del af en balanceret lever altså være, at komme i seng inden træ-elementet starter kl. 23 for at blive fyldt på en afslappet måde med leverens inspiration, visioner og planlægning og lade dem blive spredt ud over den vågne dag. Hvis man først er midt i "lever-myldret" af planer og visioner, og lægger vågen midt om natten, så er der ikke andet at gøre end at beskæftige sig lidt med dem og f.eks. skrive dem ned. Men pas på du ikke

stimulerer dem endnu mere, for så kan det vare længe, inden du kan falde i søvn...

Organuret er altså en rejse rundt i døgnet, hvor de forskellige floder og ebber kan bruges til at skabe den bedst mulige harmoniske dag til støtte for vores helbred, skaberevne og humør.