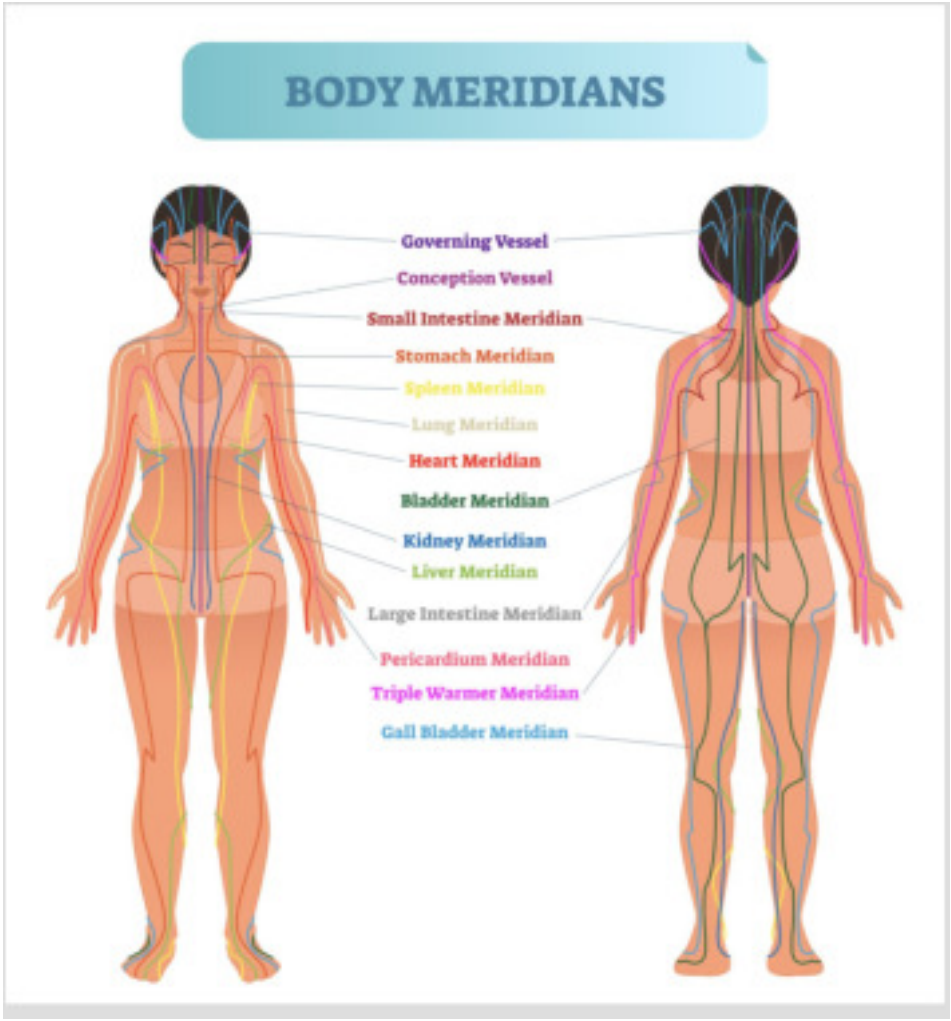
Zahnyoga-Kurs nach Dr.Karin Bender-Gonser

Grundlagenwissen vor den Übungen


BODY MERIDIANS
Governing Vessel
Conception Vessel
Small Intestine Meridian
Stomach Meridian
Spleen Meridian
Lung Meridian
Heart Meridian
Bladder Meridian
Kidney Meridian
Liver Meridian
Large Intestine Meridian
Pericardium Meridian
Triple Warmer Meridian
Gall Bladder Meridian

MERIDIANE UND ZUGEORDNETE ZÄHNE

LUNGE-DICKDARM

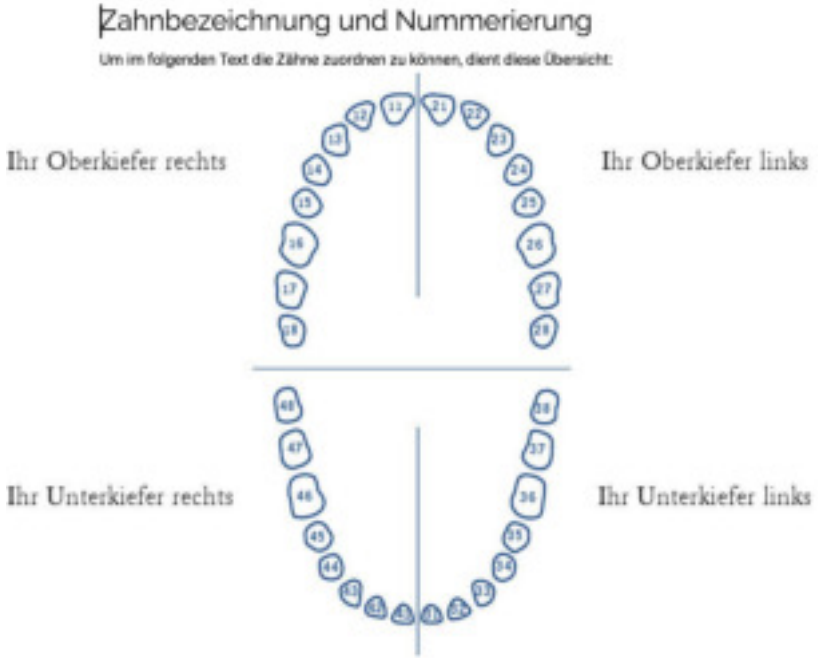
Oberkiefer Zahn 4+5,Unterkiefer Zahn 6+7

MILZ-PANKREAS

Oberkiefer Zahn 6+7, Unterkiefer Zahn 4+5

HERZ-DÜNNDARM

Ober- und Unterkiefer Zahn 8



Meridiane und Zahnzugehörigkeit/2

NIERE-BLASE

Ober- und Unterkiefer Zahn 1 und 2

LEBER-GALLE

Ober- und Unterkiefer Zahn 3

Yin und Yang

YIN	YANG
Erde	Himmel
Ruhe, Regeneration	Aktivität,Kreativität,Denken
Kühl	Warm
Zang-Organe (stellen Energie bereit)	Fu-Organe (Transportieren Energie)

Zuordnung der Einzelmeridiane zu Yin und Yang

YINMERIDIANE	YANGMERIDIANE
Herz	Dickdarm
Lunge	Dünndarm
Leber	Magen
Milz	Blase
Niere	Galle
Kreislauf	Dreifacherwaermer
Konzeptionsgefäss	Lenkergefäss

Meridiane im Tageszeitablauf

Lunge

Yin

Hauptwirkzeit:

3-5 Uhr nachts

12 Stunden später geringste Aktivität

Dickdarm

Yang

Hauptwirkzeit:

5-7 Uhr

12 Stunden später geringste Aktivität

Magen

Yang

Hauptwirkzeit:

7-9 Uhr

12 Stunden später geringste Aktivität

Milz

Yin

Hauptwirkzeit:

9-11 Uhr

12 Stunden später geringste Aktivität

Herz

Yin

Hauptwirkzeit:

11-13 Uhr

12 Stunden später geringste Aktivität

Dünndarm

Yang

Hauptwirkzeit:

13-15 Uhr

12 Stunden später geringste Aktivität

Blase

Yang

Hauptwirkzeit:

15-17

12 Stunden später geringste Aktivität

Niere

Yin

Hauptwirkzeit:

17-19 Uhr

12 Stunden später geringste Aktivität

Galle

Yang

Hauptwirkzeit:

23-1 Uhr

12 Stunden später geringste Aktivität

Leber

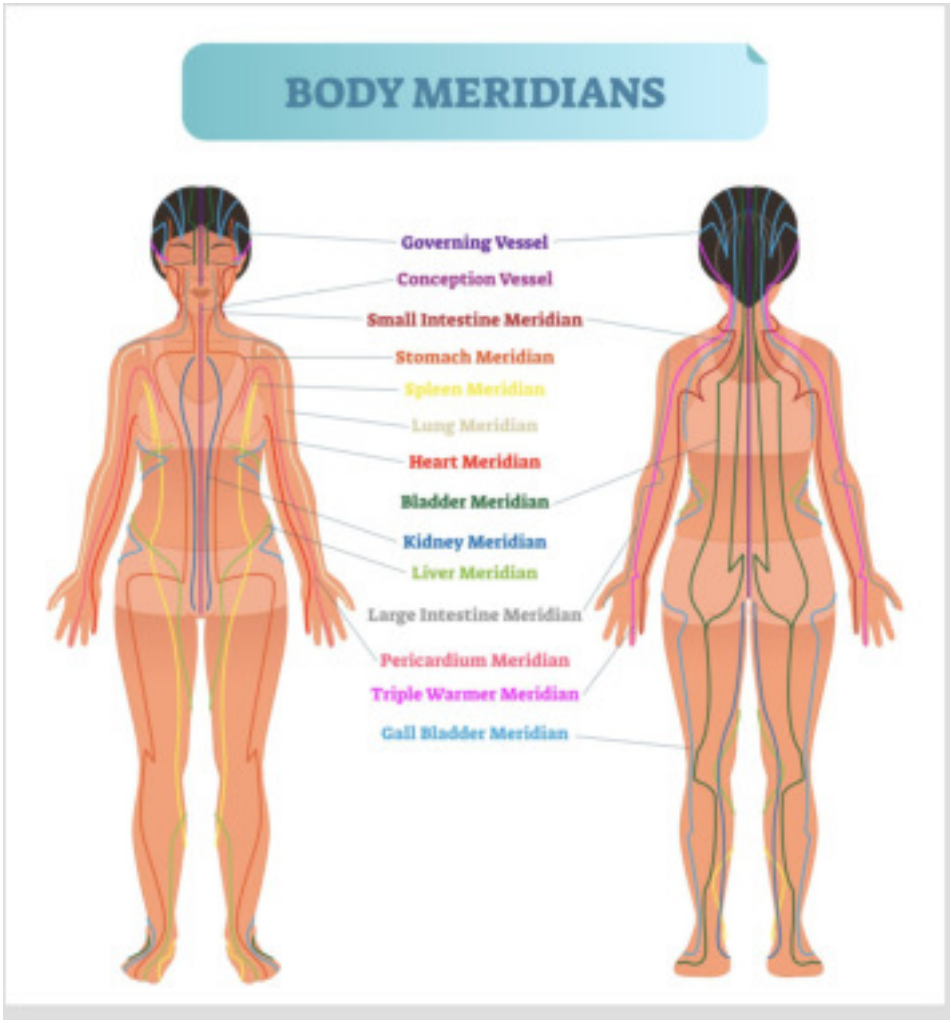
Yin

Hauptwirkzeit:

1-3 Uhr

12 Stunden später geringste Aktivität

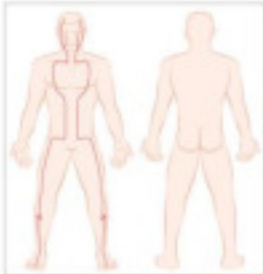
Meridiane und ihre Themen


BODY MERIDIANS
Governing Vessel
Conception Vessel
Small Intestine Meridian
Stomach Meridian
Spleen Meridian
Lung Meridian
Heart Meridian
Bladder Meridian
Kidney Meridian
Liver Meridian
Large Intestine Meridian
Pericardium Meridian
Triple Warmer Meridian
Gall Bladder Meridian

The Body Meridians

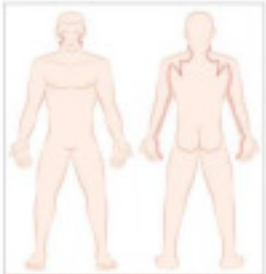
Conception Vessel

Governing Vessel



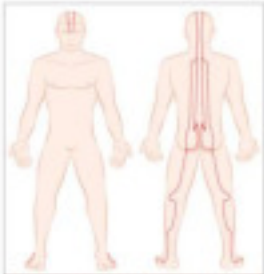
Stomach Meridian

Spleen Meridian



Small Intestine Meridian

Heart Meridian



Bladder Meridian

Kidney Meridian

Pericardium Meridian

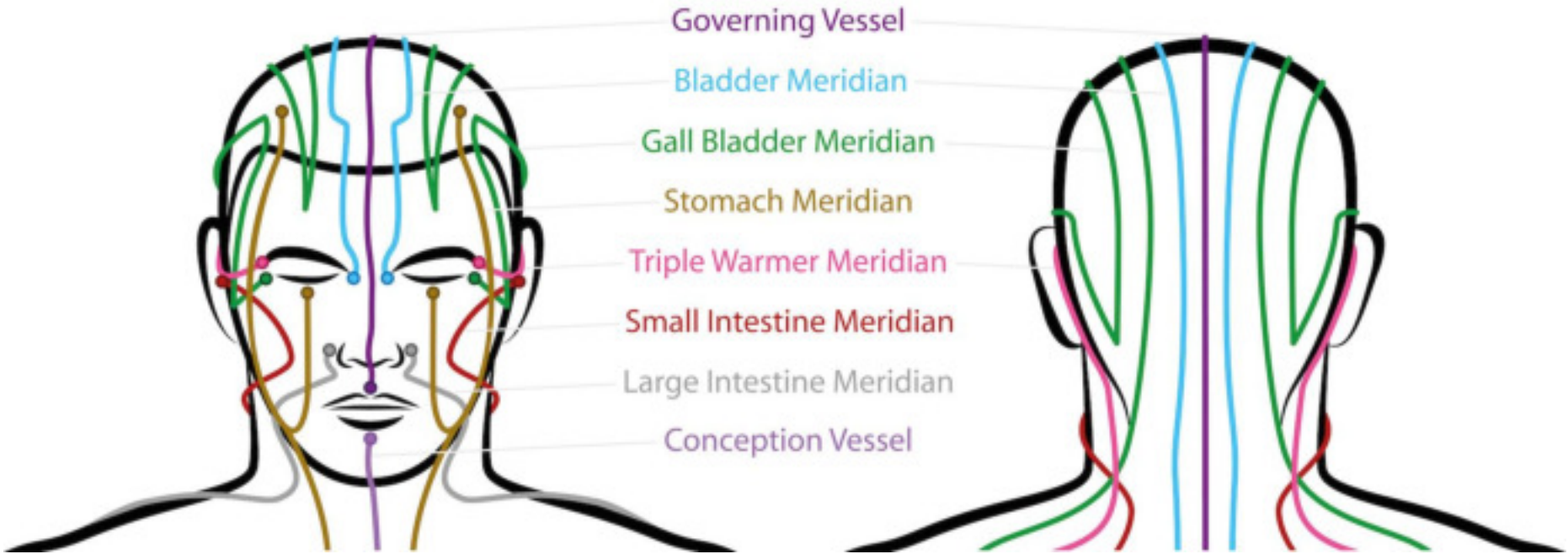
Triple Warmer Meridian

Gall Bladder Meridian

Liver Meridian

Lung Meridian

Large Intestine Meridian


Governing Vessel
Bladder Meridian
Gall Bladder Meridian
Stomach Meridian
Triple Warmer Meridian
Small Intestine Meridian
Large Intestine Meridian
Conception Vessel

Lunge

THEMEN

Überflüssiges loslassen

Kommunikation

Abgrenzung von Gefahr

sich öffnen

STÖRUNGEN

Traurigkeit über vergangenes Leid

Trauer

Trennung

Depression

Dickdarm

THEMEN	STÖRUNGEN
Ballast abwerfen	Festhalten an Belastendem
Loslassen	Keine Grenze ziehen
Reinigung	Perfektionismus
Grenzen wahren	Kann Trauer und Verlust nicht leben

Magen

THEMEN

Energie und Information aufnehmen

Neues Integrieren

Annehmen und Aufnehmen emotionaler Nahrung

STÖRUNGEN

geistige und körperliche Überfütterung

Grübeln

sich ständig Sorgen machen

Milz

THEMEN

Anteilnahme

Verarbeitung

Mitte

Selbstbewusstsein

STÖRUNGEN

Überforderung

Grübeln

Enttäuschung

Bitterkeit

Heimatlosigkeit

Herz

THEMEN

Lebensfreude

Austausch

Verbindung zur Welt

Vergebung

Verbindung zum Selbst

Sitz der Persönlichkeit

STÖRUNGEN

Rückzug aufgrund emotionaler Verletzung und Verausgabung

Zorn

Schock

Reizbarkeit

Nervosität

Dünndarm

THEMEN

Die wahren Bedürfnisse erkennen

Wertigkeit

Hilft den klaren Geist zu bewahren

Aufnahme der Gedanken kontrollieren

integrieren und verstehen

STÖRUNGEN

Mangel an Begeisterung

Ausgenutzt fühlen

Verloren fühlen

geistige Verwirrtheit

unklare Gedanken

Überforderung

Blase

THEMEN

Selbstsicherheit

Tatkraft

Freiheit von Ängsten

Organisation

reguliert körperliche und seelische Spannungszustände

Selbstkontrolle und -disziplin

STÖRUNGEN

Mangel an Selbstbewusstsein

Verunsicherung

Frustration

Scham

Angst

Ablehnung von Selbstverantwortung

Niere

THEMEN

Mit Kräften haushalten

Haltung im Leben

Selbstkontrolle und -disziplin

STÖRUNGEN

Angst und Panik

Boden unter den Füßen verlieren

Gelähmter Wille und Machtlosigkeit

Ablehnung von Selbstverantwortung

Pessimismus

Rechthaberei

Galle

THEMEN

Alles zur richtigen Zeit tun

STÖRUNGEN

Mutlos sein

Sich verzetteln

Verbitterung

Nicht verzeihen

Selbstmitleid

Leber

THEMEN

Mit Energien haushalten

STÖRUNGEN

Anspannung

Unterdrückte Wut

Zorn

Jähzorn

Selbsthass

Farbliche Unterstützung von Meridianen

Lunge-Dickdarm	Weiss
Magen/Pankreas-Milz	Gelb
Herz-Dünndarm	Rot
Niere-Blase	Schwarz
Leber-Galle	Grün

Schüsslersalze zur Unterstützung der Meridianaktivität

Schüsslersalze sind verdünnte Mineralsalze zur Behandlung leichter Gesundheitsstörungen.

Die Therapie geht auf Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) zurück

Lunge	**Nr.9 Nat. Phos.** (Entgiften und Neutralisieren)
Dickdarm	**Nr.10 Nat.Sulf** (Entschlackung/ Ausscheidung)
Magen	**Nr.11 Silicea** (Elastizität und Festigkeit)
Milz	**Nr.4 Kal. chl.** (Schleimhäute/ Wasserausscheidung)

Schüssler/Teil 2

Herz

Dünndarm

Blase

Niere

Galle

Leber

Nr.7 Mag.phos.(Muskelkrämpfe/ Krampfschmerzen)

Nr.6 Kal.sulf.(Heilung und Gewebsneubildung)

Nr.1 Calc.flu (Festigkeit)

Nr.12 Calc.sulf.(Festigkeit und Ausscheidung)

Nr.5 Kal.phos.(Energie, Nerven und Muskeln)

Nr.2 Cal.phos.(Immunregulation und Stärkung)

Meridiane und Heilpflanzen

Lunge

Anis, Basilikum, Rosmarin, Spitzwegerich, Linde, Ingwer, Thymian, Fenchel, Zimt

Dickdarm

Breitwegerich, Fenchel,Löwenzahn, Linde, Spitzwegerich, Wegwarte, Wermuth

Magen

Kamille, Pfefferminze, Fenchel, Kurkuma, Gundermann, Gänsefingerkraut

Milz

Kurkuma, Schachtelhalm, Gundermann, Fenchel, Thymian, Rosmarin

Herz

Johanniskraut, Rosmarin, Zimt, Löwenzahn, Weißdorn, Taubnessel, Ingwer

Dünndarm

Lavendel, Hopfen, Baldrian, Johanniskraut

Blase

Birke, Brennnessel, Eukalyptus, Ingwer, Zinnkraut, Vogelmiere, Löwenzahn, Gänseblümchen, Goldrute

Niere

Brennnessel, Zinnkraut, Lavendel, Vogelmiere, Goldrute, Gänseblümchen, Wiesenlabkraut, Wilde Möhre, Löwenzahn, Gundermann

Galle

Wegwarte, Pfefferminze, Kurkuma, Kapuzinerkresse

Leber

Mariendistel, Süßholz, Kurkuma, Kamille, Löwenzahn

Meridiane und unterstützende Ätherische Öle

Lunge

Zitrone, Orange, Pfefferminze, Zeder, Palmrosa, Neroli, Lavendel, Latschenkiefer

Dickdarm

Zitrone, Orange, Pfefferminze, Zeder, Palmrosa, Neroli, Latschenkiefer,

Magen

Pfefferminze, Kamille

Milz

Zitrone, Orange, Zitronengras, Lavendel, Cajeput, Palmrosa, Immortelle, Lavendel

Herz

Zitronengras, Zeder, Lavendel, Palmrosa, Rose, Neroli, Latschenkiefer

Dünndarm

Immortelle, Zitrone, Lavendel

Blase

Eukalyptus, Zeder, Orange, Lavendel, Latschenkiefer

Niere

Neroli, Palmrosa, Orange, Zeder, Cajeput, Zitrone, Ylang-Ylang, Lavendel

Galle

Immortelle, Ylang-Ylang, Lavendel, Latschenkiefer, Pfefferminze

Leber

Salbei, Immortelle, Lavendel, Zeder

dr. karin bendergonser

Ätherische Öle mit Wirkung auf spezielle Meridiane und Zahnbereiche

Einige ätherische Öle haben eine positive energetische Wirkung auf einzelne Meridiane und darüber auch auf bestimmte Zahngruppen.

Es ist eine wunderbare Möglichkeit, bei Symptomen an speziellen Zähnen ein entsprechendes ätherisches Öl in einem Diffusor zu verdampfen.

LEBER-GALLE-MERIDIAN

(13, 23, 33, 43) :

Salbei

Immortelle

Lavendel

MILZ/PANKREAS-MAGEN-MERIDIAN

(16, 17, 26, 27, 34, 35, 44, 45) :

Lavendel

Kamille

Zitronengras

HERZ-DÜNNDARM-MERIDIAN

(18, 28, 38, 48) :

Zitrone

Lavendel

Latschenkiefer

NIERE-BLASE-MERIDIAN

(11, 21, 31, 41, 12, 22, 32, 42) :

Eukalyptus

Zitrone

Lavendel

Ylang-Ylang

LUNGE-DICKDARM-MERIDIAN

(14, 15, 24, 25, 36, 37, 46, 47) :

Zitrone

Orange

Zeder

Pfefferminze

Weitere Tipps

Lunge

Atemübungen (5-5-5), Singen, Daumenmassage.

Affirmation: Ich erwache zu neuem Leben. Ich dehne und öffne mich, dabei atme ich tief ein. Ich fühle die Außenwelt und fülle die Innenwelt. Ich atme jetzt bewusst aus, entspanne mich.

Dickdarm

Zeigefingermassage, Bauchmassage im Uhrzeigersinn, Nasenmassage, Pranayama-Atmung, Fasten.

Affirmation: Ich dehne mich aus und ziehe mich wieder zusammen. Ich öffne und schließe mich. Ich wahre die Grenzen. Ich lasse los.

Magen

Rollkur mit Kamille, Nein-Sagen, Geniessen.

Affirmation: Ich lerne, das was ich schlucke, zu verdauen und zu verwerten.

Milz

Affirmation: Ich bin bei mir und spüre meine Mitte. Ich fühle mich genährt und gewärmt. Ich habe Vertrauen und nehme die Situationen als Herausforderung an.

Herz

Kleinfingermassage, Tanzen

Affirmation: Ich sitze ruhig da und tue nichts. Ich beobachte den Einfluss des Himmels und der Erde und nehme deren positiven Einfluss auf mich wahr. Ich finde inneren Frieden in meinem Herzen, dem Geist und dem Körper.

Dünndarm

Meditation

Affirmation: Ich bin startbereit und konzentriere mich auf die Anstrengungen, die es braucht, um meinen Alltag zu gestalten. Ich weiss, was mich hindert und ich weiss, was mich fördert.

Blase

Aufsteigendes Fußbad

Affirmation:Alles ist in Ordnung. Ich bin in Ordnung, auch du bist gut, wie du bist. Das Gleichmaß der Dinge ist erreicht und bleibt.

Niere

Fussmassage, Barfusslaufen, Innehalten, Meditation

Affirmation: Ich werde mein Urvertrauen wieder finden. Ich beweise Rückgrad im Leben.

Galle

Galle durch Bitterstoffe anregen, Espresso, Rucola, Chicorée, Endivie, Schwedenkräuter

Affirmation: Ich bewege mich zu allen Seiten und wäge meine Möglichkeiten ab. Meine kreative Entscheidung bringt mir Freiheit.

Leber

Leberwickel, Entschlackungskuren, Kaffeeeinlauf

Affirmation: Ich vertraue auf meine Intuition. Ich plane mein Leben Schritt für Schritt.

Quellen

http://www.impulsmanagement.ch/

Dagmar Hemm, Andreas Noll: Die Organuhr, GU Verlag

https://drkarinbendergonser.com/ganzheitlich-gesunde-zaehne-e-book/

http://www.phytodoc.de/naturheilkunde/naturheilverfahren/schuessler-salze

Fotos und Graphiken: shutterstock