

Meridianlære

– lær det basale og brug det i din hverdag



SUSANNE LØFGREN

FORLAGET CASU.DK

Meridianlære

– lær det basale og brug det i din hverdag

FORLAGET CASU.DK

Meridianlære

– lær det basale og brug det i din hverdag

Susanne Løfgren

© Forlag: Casu.dk 2020

Danmark

ISBN: 978-87-997390-6-6

Redaktion: Susanne Løfgren

Fotos med meridianer: Mette Andersen

Layout på fotos: Freja Simone Bach Andersen

Foto af forfatteren: Fotograf Camilla Hey

Forside illustration: Lykke Mitchell / IC Design

Illustration af de 4 legemer og chakra tegning side 118: Clara Løfgren · www.claraløfgren.com

Grafisk design: IC Design

Af samme forfatter:

Kvinder i overgang

– om overgangsalderens udfordringer og muligheder

ISBN 978-87-997390-9-7

Bach dit barn op

– en opslagsbog om Bachs Blomsterremedier til børn og deres voksne

ISBN 978-87-997390-8-0

Introduktion til Bachs Blomsterremedier

– selvstudie i Dr. Bachs behandlingssystem

ISBN 978-87-997390-1-1

Hunde har også følelser

– støt din hund med Bach Blomsterremedier

ISBN 978-87-997390-5-9

One Point Reflexology

en holistisk behandlingsmetode

ISBN 978-87-997390-4-2

E-bog

Sammenligninger af Bachremedier

– lær at skelne dem fra hinanden

ISBN 978-87-997390-2-8

E-bog

Copyright på dette materiale tilhører Casu.dk og Susanne Løfgren.

Du har derfor ikke lov til at dele e-bogsudgaven med andre eller kopiere fra bogens indhold uden forudgående tilladelse fra forlaget Casu.dk.

Forfatteren af denne bog tilbyder ikke lægehjælp, ej eller anbefaler forfatteren, at man bruger bogens teknikker og anvisninger for behandling af fysiske, følelsesmæssige eller medicinske problemer uden forudgående konsultation hos læge.

SUSANNE LØFGREN

Meridianlære

– lær det basale og brug det i din hverdag

FORLAGET CASU.DK

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD	s.	05
AFSNIT A.		
Kort introduktion til Meridianlære	s.	06
Personlighedens 4 legemer	s.	07
AFSNIT B.		
Meridianlære – De basale regler	s.	12
Yin og Yang	s.	13
Begreber inden for TCM	s.	15
Det forreste/øverste kredsløb	s.	18
Det bageste/nederste kredsløb	s.	23
Det midterste kredsløb	s.	28
De 2 overordnede meridianer REN og DU	s.	33
Kropsvæv og sanseorganer	s.	37
Organuret – endnu en lov	s.	45
De 5 elementer	s.	47
KO cyklus	s.	57
Akupressur-punkter	s.	61
– Cases 1-3	s.	70
AFSNIT C.		
Øvelser	s.	84
1. Øvelse – “De 2 overordnede meridianer REN og DU”	s.	85
2. Øvelse – “Kropsvæv og sanseorganer”	s.	87
3. Øvelse – “Organuret – loven om De 5 elementer”	s.	91
4. Øvelse – “KO cyklus”	s.	93
Bilag	s.	97
Litteratur, links og kurser	s.	98
Kontakt	s.	98

FORORD

Denne bog er blevet til gennem mange års arbejde som zoneterapeut og som underviser i zoneterapi på min skole (Casu) i Danmark og Sverige.

Bogen giver dig en indføring i den basale meridianlære, som den bruges af f.eks. zoneterapeuter.

Bogen er egnet for alle, der ønsker en forståelse for den kinesiske filosofi om meridiansystemet, og som vil holde sig selv i balance.

Gennem årene har jeg erfaret, hvordan man f.eks. let kan fjerne f.eks. lændesmerter gennem tryk på et akupunkturpunkt. Når man ved, hvordan livsenergien (Qi) løber i kroppen, forstår man bedre sygdoms opståen og spredning i kroppen.

Den basale meridianlære giver dig redskaber til at forstå, hvordan din krop er sammensat af både celler og livsenergi.

Når du kan hjælpe dig selv både fysisk og energimæssigt, har du bedre muligheder for at (for)blive rask.

BOGEN BESTÅR AF 3 AFSNIT

I afsnit A kan du læse om, hvordan energisystemet og den energi, der løber i meridianerne, kan ses i sammenhæng med de øvrige planer i mennesket. Her beskrives

den holistiske behandlingsform, som Casu har skabt, arbejder med og underviser i.

Jeg kalder dette afsnit for *Personlighedens 4 legemer*.

Afsnit B er det største og handler om *Basal meridianlære*.

Læseren introduceres til de 12 hovedmeridianer, 5 elementmodellen, gode akupressurpunkter og meget andet, der kan bruges til at forstå energiflowet i kroppen, og hvordan man udnytter denne viden til at styrke sig selv og andre.

Afsnit C finder man *Øvelser*, som afspejler virkeligheden i de sygdomme og symptomer, vi oftest ser i en klinik. Øvelserne styrker indlæringen, og bringer teorien ned på et plan, hvor den bliver praktisk anvendeligt.

TAK

Tak til Per og Solvejg Lauborg som lærte mig, hvordan man sammensætter meridianlære og zoneterapi, og til alle de mennesker, der har ladet mig behandle på deres fødder, krop og deres sind.

Jeg ønsker dig god fornøjelse med at læse bogen.

Mange varme hilsner
Susanne Løfgren

denne kugle på tegningen, fordi denne ikke er en nøjagtig gengivelse af en aura, men en skabelon til at forstå de 4 legemer.

Frekvensen er endnu højere her, end den er i det astrale felt. I det lavere mentale legeme ser en clairvoyant ofte former og geometriske figurer, som kan fortolkes, hvis man er dygtig nok.

Hvad kan vi bruge denne viden til?

Vi skal blive bevidste om, at når vi arbejder med et andet menneske, vil alle dets legemers energi påvirke os og omvendt.

Vi bør også være bevidste om, at årsagen til sygdom kan ligge i alle fire lag, hvilket giver os flere muligheder for at gøre noget godt for klienten på dennes rejse til helbredelse.

HVILKE METODER VIRKER PÅ DET ENKELTE LEGEME

Ikke alle behandlingsformer er medtaget her, da det vil blive for omfattende.

Nedenstående skal give dig eksempler på metoder, der kan bruges til de enkelte legemer.

8

Legeme	Alternative behandlingsmetoder
Fysiske	Zoneterapi, massage, kiropraktik, afspænding o.a. Sund ernæring, urter, vitaminer/mineraler, sunde olier, kosttilskud, Bachremedier (indirekte), o.a.
Æteriske	Zoneterapi med meridianlære, akupunktur, akupressur, meridianbanemassage/strygninger, magnetisk healing. Frisk, rå, økologisk føde, urter, naturen, frisk luft, homøopati, visualisering, Bachremedier o.a.
Astrale	Bevidsthedsøvelser hvor man lærer at styre sine følelser, psykologi, samtaleterapi, healing. Personlig udvikling, meditation, naturen, Bachremedier.
Lavere mentale	Opmærksomhed på tankeformer, affirmationer (positive bekræftelser), meditation, naturen, healing, Bachremedier.

DET FORRESTE/ØVERSTE KREDSLØB

Til det forreste/øverste kredsløb hører: LU-CO-MA-M/P

Det er godt at øve, hvor meridianerne løber, bare i store træk.

Følg med på tegningerne de følgende sider. Du behøver ikke øve akupunkturpunkter endnu.

1. bane (fra bryst til hånd):

LU 1 starter i brystet og løber *indvendigt* (yin) og *øverst* på armen til LU 11 på tommelfingerens neglefaldsvinkel, væk fra de andre fingre.

2. bane (fra hånd til ansigt):

CO 1 starter på 2. finger (pegefingern) i neglefaldsvinklen mod 1. finger og løber *udvendigt* (yang) og *øverst* på armen hen over skulderåget, op ad halsen hen over kæben, og krydser som den eneste til modsatte side i CO 20, som ligger i næsefløjen.

3. bane (fra ansigt til fod):

MA 1 starter ved underste øjenlåg, løber

ned til kæben og *op* igen til *øverst* i tindingen, herfra ned til kæben igen, ned over hals til kraveben, hvor den går lidt ud ad for at kunne gå tværs gennem brystvorten. Herfra lidt ind mod midtlinjen, ned mod lysken, hvor den igen går ud ad for at kunne ramme udvendigt på knæet, videre hen over forfoden til MA 45 ved 2. tåens neglefaldsvinkel, ind mod 3. tåen. Denne meridian løber ned mod jorden (yang).

4. bane (fra fod tilbage til bryst):

M/P 1 starter på storetåen neglefaldsvinkel mod mediale fodrand, løber langs fodranden op over indvendige malleol* til indersiden af benet, indvendig side af knæ, op i lysken, op langs ydersiden af brystet og lidt ned igen til M/P 21. Denne meridian løber op mod solen, og den løber *indvendigt* på benet (yin).

Ringene er sluttet ved brystet, og næste kredsløb kan begynde.

* Malleoler er de ind- og udvendige knoglefremspring, hvor knoglerne fra benet danner led med foden (anklen).

DET BAGESTE/NEDERSTE KREDSLØB

Til det bageste kredsløb hører:

HJ-TY-BL-NY

Følg med på tegningerne på de følgende sider.

1. bane (fra bryst til hånd):

HJ 1 løber fra midt i armhulen og i forhold til kosmisk stilling op ad armens *inderside* (yin) og nederst på armen til HJ 9 på lillefingerens neglefaldsvinkel mod 4. finger.

2. bane (fra hånd til ansigt):

Fra HJ 9 springer energien over til TY 1, der ligger i lillefingerens anden neglefaldsvinkel.

TY bevæger sig *nederst* på bagsiden af armen og *nedad* (yang), beregnet fra kosmisk stilling, krydser skulderbladet og kommer frem på halsen og løber op til kindens højeste punkt og ind mod øret i TY 19.

3. bane (fra ansigt til fod):

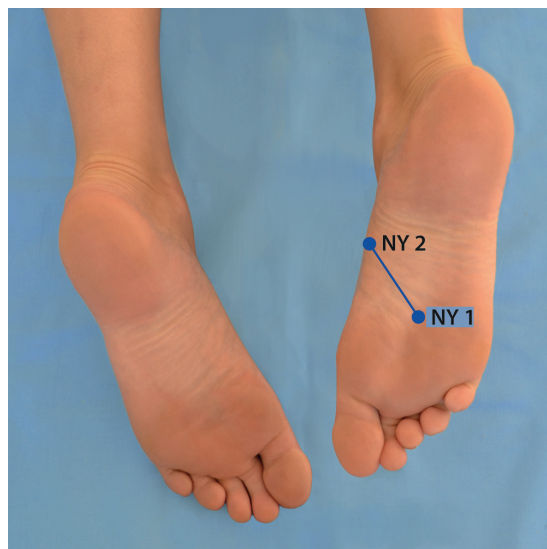
Fra TY 19 går en forbindelse op til BL 1 i inderste øjenkrog. BL løber op over pande, issen, om på *bagsiden* til nakken, *ned* (yang) langs rygsøjlen og ballen til knæhalsen i punktet BL 40. Herfra springer energien gennem et indre forløb *tilbage til* skulderen i BL 41. Herfra løber BL i en parallel linje ned over ryggen og ballen ned forbi BL 40 videre ned af læggen og ud til yderste fodrand, som den løber langs ud til BL 67

på lilletåens laterale side. Meridianen løber ned mod jorden (yang).

4. bane (fra fod tilbage til bryst):

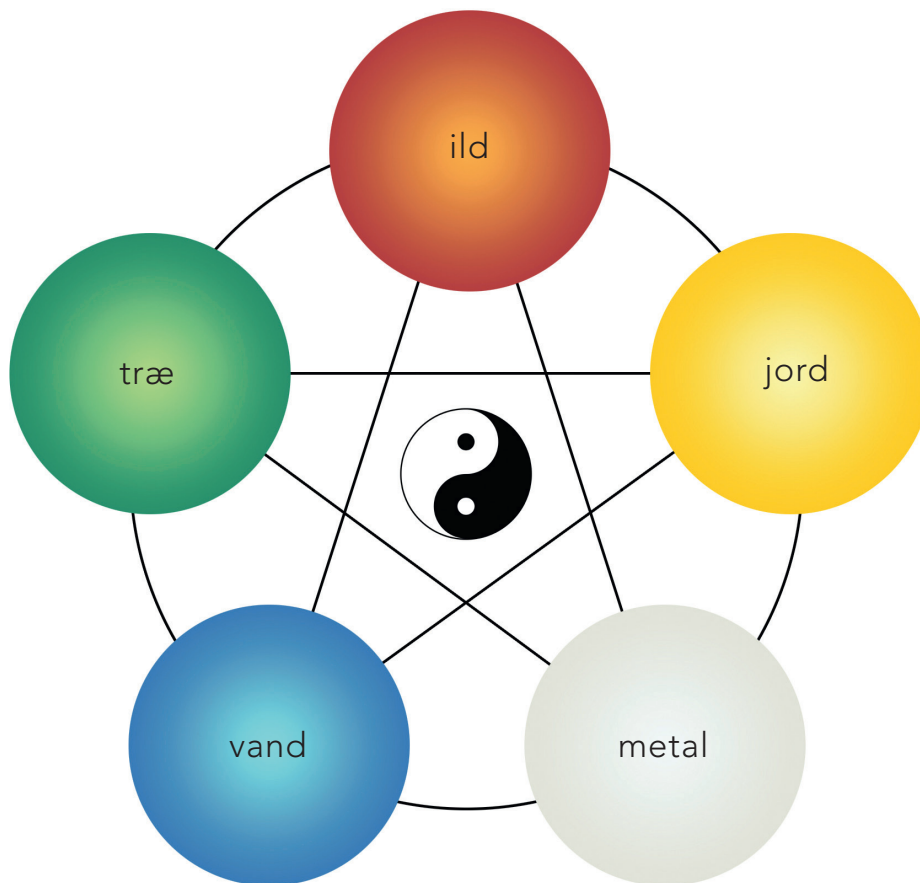
Fra BL 67 forbindes energien gennem et indre forløb til NY 1, der som en undtagelse for terminalpunkter ligger på *fodsålen*, lige under trædepuden. NY løber *indvendigt* (yin) på hælen, langs malleolen, hvorefter den går tilbage i en sløjfe og op på indersiden af benet (yin), ind i mellemkødet og kommer frem fra symfyssen og løber næsten i midten af kroppen, op til under kravebenet, hvor den slår et lille slag ud til NY 27. Meridianen løber *opad* (yin).

Ringene er sluttet, og næste kredsløb kan begynde.



NY 1 ligger i den spids, hvor trædepudens to sider mødes

DE 5 ELEMENTER



De 12 meridianer/organer og deres kropsvæv/sanseorganer, som vi har gennemgået, kan sammen med en hel række andre ting placeres i en større sammenhæng, kaldet de 5 elementer.

Kineserne inkluderer ALT i universet i denne model. Vi skal dog kun beskæftige os med at placere det, der har med kroppen at gøre.

Parrene – med yin organet først:

LU - **CO**
M/P - **MA**
HJ - **TY**
NY - **BL**
K/S - **E**
LE - **GA**

De 6 par i de 5 elementer

De 6 par skal placeres i kun 5 elementer, og HJ hører til samme element som K/S.

Parrenes placering i elementer

HJ+TY og K/S-E hører til ILD elementet.

M/P-MA hører til JORD elementet.

LU-CO hører til METAL elementet.

NY-BL hører til VAND elementet.

LE-GA hører til TRÆ elementet.

AKUPRESSUR-PUNKTER

På de næste sider lærer du nogle gode akupressur-punkter.

Man finder punktet *nogenlunde*, hvor det befinder sig. Da man bruger en bred tommelfinger i akupressur og ikke en tynd nål, behøver man ikke være helt så præcis, som ved akupunktur.

Man kan holde trykket fast et par minutter eller massere i cirkler nogle minutter.

Husk at behandle punkterne på *begge sider* af kroppen, da den ene krophalvdels meridian energimæssigt hænger sammen med den anden sides meridian.

Punkterne kan betragtes som en slags kontakt, der sætter flow i energisystemet, så man skal ikke overdrive. Man må gerne kunne mærke punktet, men vi skal ikke lave blå mærker på andre eller os selv! Man kan

med fordel massere flere gange om dagen.

Klienter kan selv gøre dette som en del af hjælp til selvhjælp.

De 6 distalpunkter

Selve ordet distal i det anatomiske kompas betyder '*væk fra kroppens midtlinje*'. Derfor kan det være et lidt misvisende ord, men lad os koncentrere os om betydningen af disse punkter.

De 6 distalpunkter er *specialpunkter* og dækker hvert et større *kropsområde*. De kan bruges som akupressur-punkter, hvis der er problemer i disse kropsområder. Disse 6 punkter kan være meget ømme.

Først forklares hvilke punkter, der dækker hvor. Senere kan du studere placeringen af punkterne på de fotos, der følger herefter.

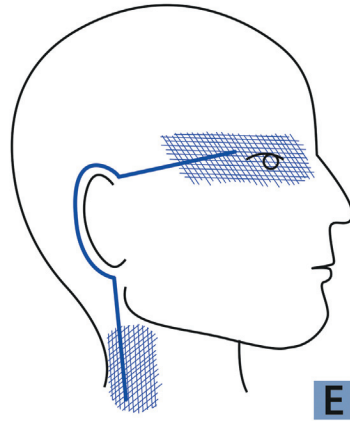
Forsiden af kroppen kan behandles på:

CO 4	Dækker issen, forsiden af ansigtet til halsen. Godt til tandsmerter. Generelt udrensningsspunkt for ansigtet f.eks. til bihulebetændelse/forkølelse.
K/S 6	Dækker forsiden af brystet, godt til bryst smerter, uro i hjertet m.m.
MA 36	Dækker mave-tarm-området, hjælper på fordøjelsesproblemer.
M/P 6	Underlivsområdet. Godt til menstruationssmerter og under fødsel.

Bagsiden af kroppen kan behandles på:

LU 7	Dækker bagsiden af hovedet, hals, øverste del af ryg. Styrker især nakke og lunger.
BL 40	Dækker lændeområdet. Godt til akutte lændesmerter.

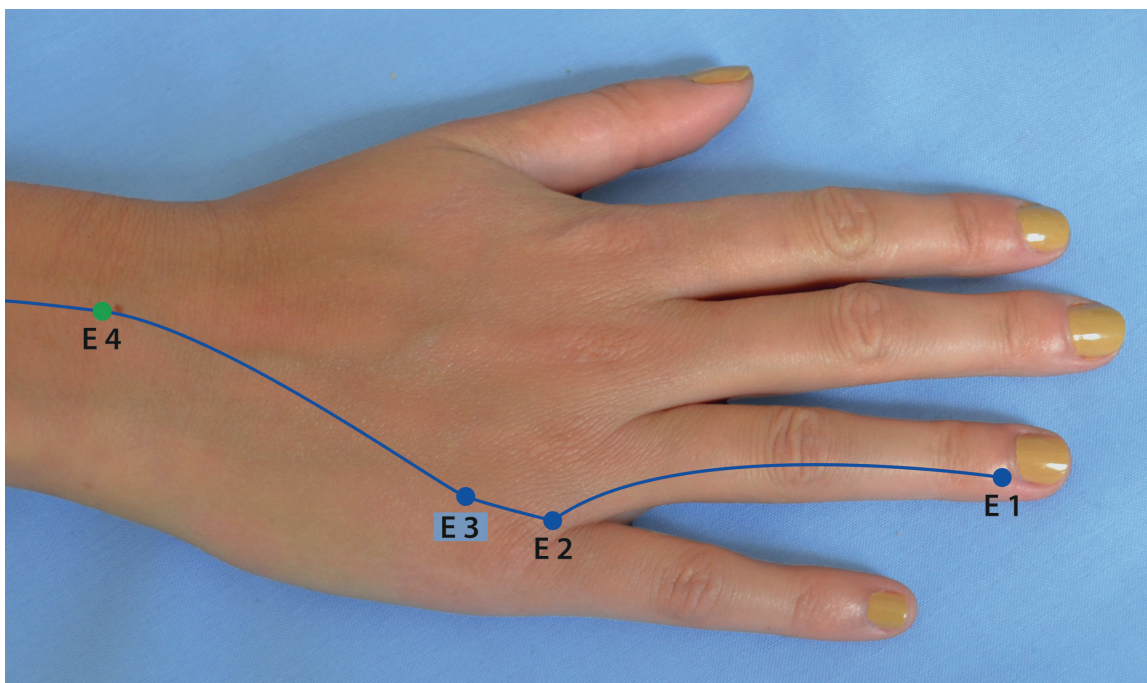
E hovedpine



E hovedpine giver smerter lavt i *tindingen*, omkring øjet og i nakken.

Lindrende punkt er E 3, som bedst findes, hvis du knytter hånden.

Du finder punktet lige bag knoerne, i retning op mod håndledet, ned i vævet ml. 4. og 5. finger



CASE 2

En klient har flg. symptomer:

- Kløende eksem på benene, årsag ukendt
- Migræne flere gange om måneden med kvalme og synsforstyrrelser
- Muskelsmerter, der flytter sig rundt i kroppen
- Smerter ved hoften, dette er ikke undersøgt hos lægen
- En bygningsfejl på højre øje
- Vågner hver nat ved 2 tiden og falder først i søvn ved halv fire tiden om morgenen

Nu sætter vi disse symptomer ind i skemaet for at få overblik!

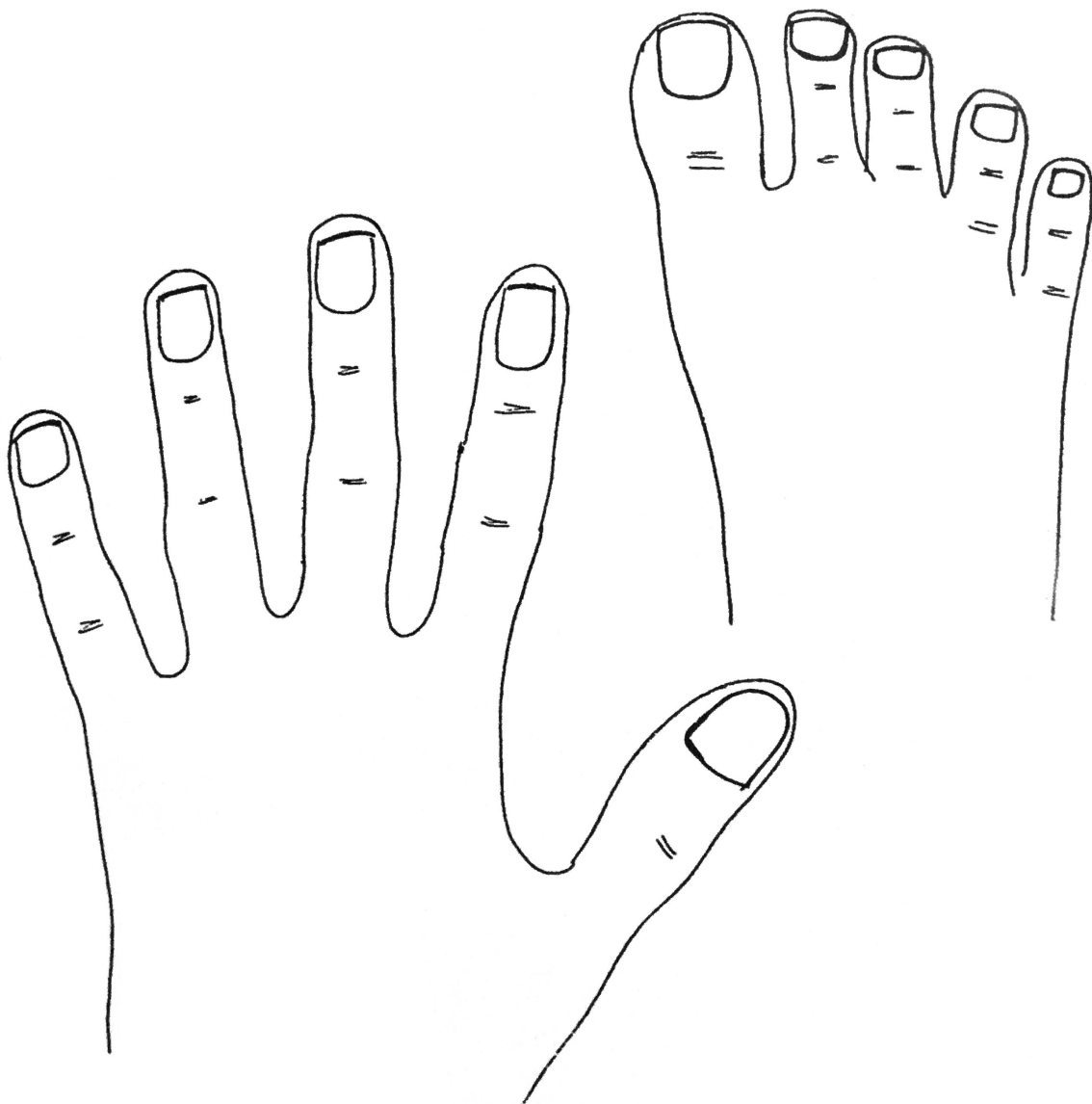
Prøv gerne selv inden du ser min forklaring.

Symptomer / sygdomme	Organ / Element
Eksem	
Migræne	
Muskelsmerter	
Smerter ved hoften	
Bygningsfejl øje	
Vågner hver nat kl. 02	

2. ØVELSE

Du kan prøve at løse opgaven. Bagefter kan du sammenligne dine svar med mine på de næste sider.

1. Der er 6 par meridianer. F.eks. LU-CO.
 - Nævn de 5 andre:
2. Indtegn *terminalpunkterne* på alle 12 meridianer på nedenstående tegning. Terminalpunkterne er de punkter, der enten starter eller slutter på en neglefaldsvinkel. Husk at der er to undtagelser: K/S og NY.
 - Du kan få tegningen tilsendt ved at skrive til mail@casu.dk



SVAR – ØVELSE 2.

1. Der er 6 par meridianer. F.eks. LU-CO.

Nævn de 5 andre:

M/P-MA, HJ-TY, NY-BL, K/S-E, LE-GA.

2. Indtegn terminalpunkterne på alle 12 meridianer på tegningen. Terminalpunkterne er de punkter, der enten starter eller slutter på en neglefaldsvinkel. Husk der er to undtagelser: K/S og NY.

