

Die fünf Organe, die die essentielle, potenzielle und aufbauende Yin-Energie in unserem Körper speichern, sind: Nieren, Leber, Milz, Herz, Lunge. Ihre entsprechenden Organe, die die konstruktive, realisierende und aktive Yang-Energie steuern, sind: Blase, Gallenblase, Magen, Dünndarm, Dickdarm.

Die grundlegende aufsteigende Yang-Energie der Erde fließt durch den Hinteren herrschenden Meridian (1), und die nährenden absteigenden Yin-Energie der Sonne, fließt durch den Anterioren durchdringenden Meridian (2). (S.20,21,24)

Die Erde dreht sich ständig um ihre Achse und um die Sonne, angetrieben von ihren eigenen und den Lebensenergien der Sonne. Die Energie, die durch unseren Körper fließt, hat ihren eigenen Rhythmus, der mit dem des Globus in Resonanz steht. Wichtig für die Lebensenergie in unserem Körper sind terrestrische und planetarische Zyklen und Auswirkungen wie: Wechsel von Nacht zu Tag, Jahreszeiten, Mondzyklen, die einen Gravitationseffekt auf Flüssigkeiten haben. Sonnenzyklen bestimmen die Intensität der so genannten Beeinflussung, Abgabe und Durchdringung von Sonnenenergie usw.

Rhythmizität und Zyklizität halten das Gleichgewicht zwischen den manifestierten Kräften der Yin- und Yang-Energien in der Natur aufrecht. (S.20,21,93)

Alle zwei Stunden führt unser Körper bewusst bestimmte physiologische Prozesse aus und zwingt uns, uns mit dem Circadianrhythmus des Zyklus zu synchronisieren, der den Tag mit der Nacht verändert. Melatonin, ein Derivat von Serotonin, dem Hormon der Jugend, ist ein Schlüsselmechanismus in der biologischen Uhr, der unser gesundes Gleichgewicht aufrechterhält. (S.31,69,111)

Tabelle 5: DER CIRCADIANER RHYTHMUS UND DIE ZYKLEN DER YIN- UND YANG-ENERGIEN IN UNSEREM KÖRPER, DIE UNSERE BIOLOGISCHE UHR STEuern

Stunde des Tages	Yang-Organ	Physiologische Manifestation /Empfohlene Aktivität /	Stunde des Tages	Yin-Organ	Physiologische Manifestation / Empfohlene Aktivität
23.00-01.00	Gallenblase (S.108)	Synthese von hochwertigen Gallensäften. Entgiftung. / Schlafen./	01.00-03.00	Leber (S.104)	Aufnahme von Nahrungsenergie, Speicherung von Yin-Energie und Qualitätsblut. Reguliert die Stimmung. / Schlafen./
05.00-07.00	Dickdarm (S.139)	Entsorgung von Abfällen. / Ausscheidung./	03.00-05.00	Lungen (S.135)	Verteilung der gesamte Lebens- und Atmungsenergie. Regulation des Wasserhaushalts / Schlaf, tiefes Atmen. /
07.00-09.00	Magen (S.125)	Aufnahme und Verarbeitung von Lebensmitteln zur Energieaufnahme. /Frühstück./	09.00-11.00	Milz (S.121)	Verteilung und Lieferung von Nahrungsmitteln. Regulation von Muskeln und Fett. / Mentale und körperliche Aktivitäten./
13.00-15.00	Dünndarm (S.115)	Aufnahme nützlicher Nährstoffe und Ausscheidung von Abfallstoffen. / Gehen, Obstaufnahme. /	11.00-13.00	Herz (S.114)	Zirkulation der Lebensenergie in den Meridianen. Es steuert das Gehirn, die Psyche und das Bewusstsein. / Mittagessen, Ruhe./
15.00-17.00	Blase (S.101)	Regulation des Wasserhaushalts und des Alkali-Säure-Gleichgewichts im Körper. / Flüssigkeitsaufnahme./	17.00-19.00	Nieren (S.95)	Akkumulation von essentieller Lebensenergie. Stimulierung der Zellregeneration, des Knochensystems, des Wasserhaushalts und der sexuellen Funktion. / Abendessen. /
21.00-23.00	Dreifachheizung (S.39)	Energieverteilung im Körper. Sekretion von Melatonin. Regulation des Hormonhaushalts und des Nervensystems. / Entspannung. Schlaf. /	19.00-21.00	Perikard (S.116)	Aktivierung der allgemeinen Wechselwirkung der fünf wichtigsten Yin-Organen bei der Synthese von Nährstoffen und Lebensenergie. / Spaziergang, angenehme Aktivitäten, Ruhe./