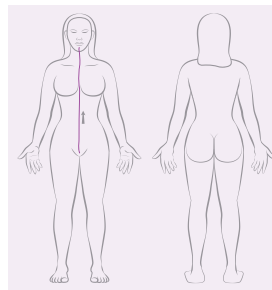


# Meridiane nachzeichnen nach Donna Eden

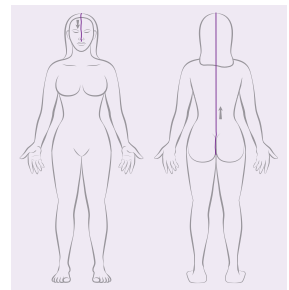
- Beginne mit dem **Vordermeridian** und dem **Hintermeridian**.
- Starte mit dem Meridian, der zur aktuellen Uhrzeit passt (z.B. 10 Uhr = **Milz**).
- Zeichne anschließend alle weiteren Meridiane im Uhrzeigersinn nach.
- Wiederhole den Meridian, mit dem Du gestartet hast (z.B. noch einmal **Milz**).
- Ende mit dem **Vordermeridian** und dem **Hintermeridian**.

↑ Richtung des Meridianverlaufs

✕ Körperseiten-Startpunkt (nur relevant fürs Nachzeichnen an den Armen)



**Vordermeridian**  
(Konzeptionsgefäß)

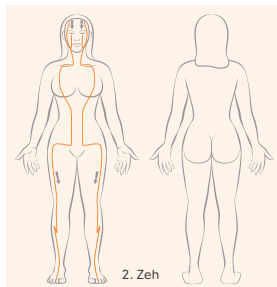


**Hintermeridian**  
(Lenkergefäß)

**Emotion:** Scham // Selbstakzeptanz

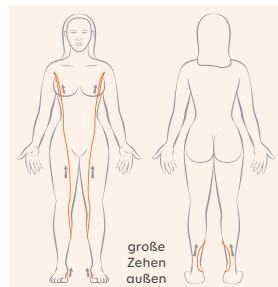
**Emotion:** Verlegenheit // Gelassenheit

**Emotion:** Sorgen, Grübeln // Vertrauen, Zufriedenheit, Nahrung für den Energiekörper



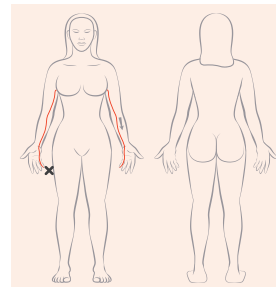
**Magen-Meridian**  
7 bis 9 Uhr

**Emotion:** Überforderung, Zweifel // Mitgefühl, Klarheit, Erdung



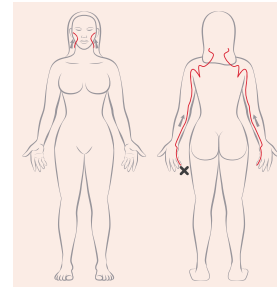
**Milz-Meridian**  
9 bis 11 Uhr

**Emotion:** Angst, Herzschmerz // Liebe, Erfüllung, Freude



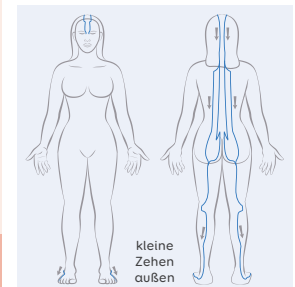
**Herz-Meridian**  
11 bis 13 Uhr

**Emotion:** Verwirrung, Unklarheit // Klarheit, Unterscheidungsfähigkeit

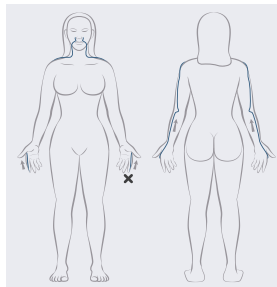


**Dünndarm-Meridian**  
13 bis 15 Uhr

**Emotion:** Angst, Unsicherheit // Mut, Entschlossenheit

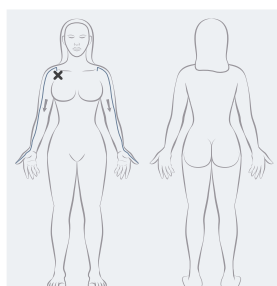


**Blasen-Meridian**  
15 bis 17 Uhr



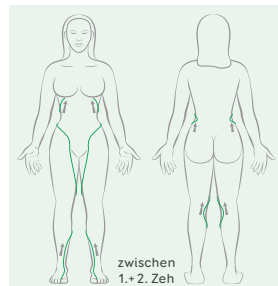
**Dickdarm-Meridian**  
5 bis 7 Uhr

**Emotion:** Festhalten, Unfähigkeit loszulassen // Loslassen, Akzeptanz, Vergebung



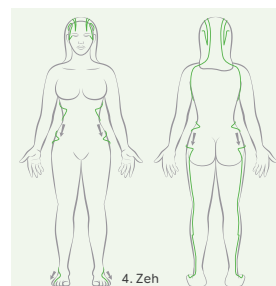
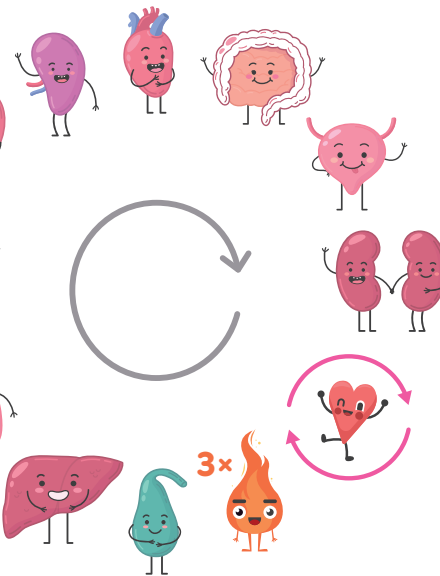
**Lungen-Meridian**  
3 bis 5 Uhr

**Emotion:** Trauer, Kummer // Freude, Erleichterung, Freiheit



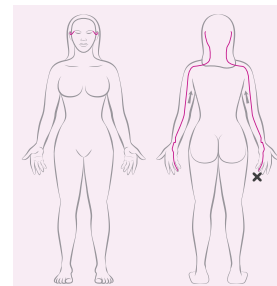
**Leber-Meridian**  
1 bis 3 Uhr

**Emotion:** Wut, Frustration // Kreativität, Flexibilität, Expansion



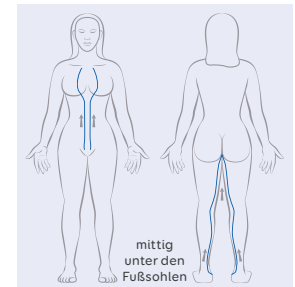
**Gallenblasen-Meridian**  
23 bis 1 Uhr

**Emotion:** Frustration, Ärger, Wut // Entscheidungsfreude, Mut



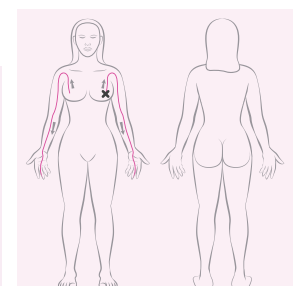
**Dreifach-Erwärmer**  
21 bis 23 Uhr

**Emotion:** Stress, innere Blockaden // Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Harmonie



**Nieren-Meridian**  
17 bis 19 Uhr

**Emotion:** Angst, Mangelgefühl // Urvertrauen, Lebensenergie, Vitalität



**Perikard-Meridian**  
19 bis 21 Uhr

**Emotion:** Isolation, Mangel an Nähe // Intimität, Verbindung, Liebe