

**D**er Zentralmeridian – eine übergeordnete Energiebahn der chinesischen Medizin – versorgt das Gehirn mit Energie. Er beginnt unterhalb des Schambeins und fließt gerade nach oben über den Nabel, bis er direkt unterhalb der Unterlippe endet. Ist die Energie in Ihrem Zentralmeridian ausgewogen, sind Sie gut in Ihrer Mitte verwurzelt und klar im Denken. Nichts kann Sie so schnell aus der Balance werfen, und Sie haben das Gefühl, viele Wahlmöglichkeiten zu haben. Die Affirmation „Ich bin wertvoll“ ist mit dieser Energiebahn assoziiert.

Der Zentralmeridian (auch Konzeptionsgefäß genannt) führt ererbte Energie, die wir von unseren Vorfahren in einer bestimmten Menge erhalten. Er steht in Bezug zu unseren Gehirnfunktionen und der angeborenen Intelligenz. Zudem bringt er Yin (weibliche Energie) in den Kopf.

## »Die innere Mitte stärken«

*In der Rubrik „Fit in den Tag“ stelle ich Ihnen heute eine neue kinesiologische Übung vor, die für Jung und Alt einfach auszuführen ist und nachgewiesenermaßen eine äußerst effektive Wirkung hat.*

### KLAUS WIENERT

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums in Gräfelfing/München.

1. Vorsitzender des Berufsverbandes Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie.  
[www.licht-gesundheit-energie.de](http://www.licht-gesundheit-energie.de)



Mit PRISMA energievoll leben  
3. Energie-Übung mit Klaus Wienert

→ **ÜBUNGSANLEITUNG:** Fahren Sie mit einer Hand vom Schambein gerade nach oben bis zur Unterlippe. Berühren Sie dabei jeweils den Anfangs- und Endpunkt. Sie können sich auch die Energie im Meridian, die Sie zum Fließen bringen, indem Sie sie nach oben ziehen, farblich vorstellen. Wenn Sie sich angespannt fühlen, können Sie den Meridian auch „spülen“. Dabei fahren Sie mehrmals von unten nach oben und wieder zurück nach unten, bis sie tief durchatmen.

Führen sie diese Aktivierung 1–3 x täglich durch, am besten mindestens eine Woche lang jeden Tag. Oder machen Sie sie zu Ihrer täglichen kinesiologischen Morgengymnastik. Und denken Sie daran: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“