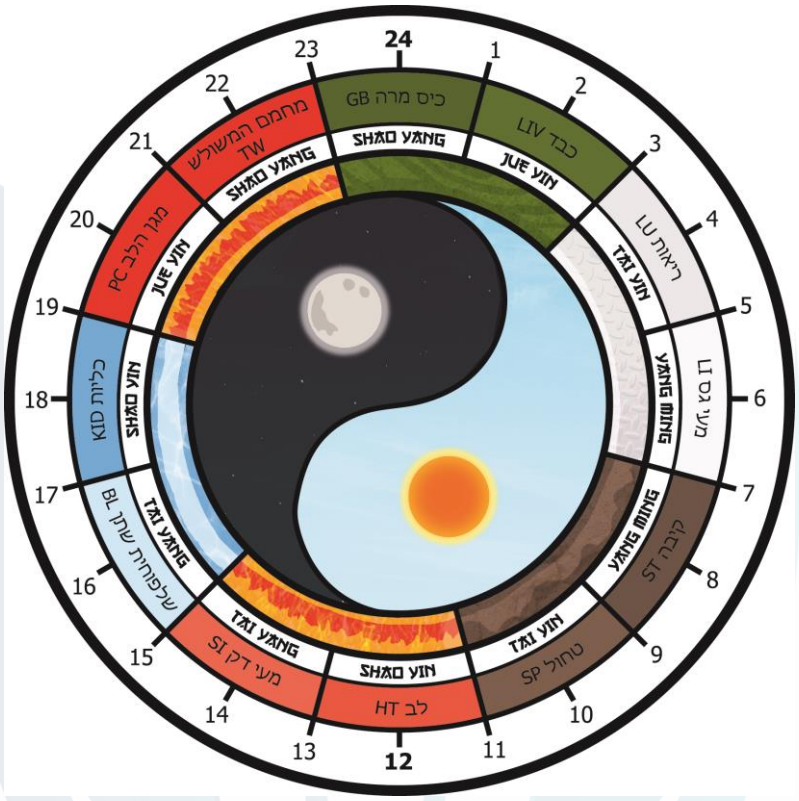
השעון הסיני

תאוריית השעון הסיני גורסת כי לכל אורך היממה, במשך 24 שעות, עובר כל אחד משנים עשר המרידיאנים תהליך של עלייה ושקיעה בעוצמתו.

השעון הסיני אינו מסתובב לפי מעגל האלמנטים, אלא, מסלול זה מסמל את הזרימה של הצ'י במרידיאנים לאורך היממה. עם זאת, הצמדים (Yin ו- Yang בכל אלמנט) נשמרים וסמוכים זה לזה - סה"כ 6 צמדים ע"פ חלוקה לאלמנטים - עץ, אש, אדמה, מתכת ומים.

הצ'י מתחיל את הזרימה בנשימה הראשונה של התינוק, כלומר בריאות. עד הרגע שהתינוק לוקח את נשימתו הראשונה המרידיאנים מיוצרים אבל לא עובדים, ברגע שהתינוק הופך לישות נפרדת, שנים עשר המרידיאנים נפתחים והצ'י מתחיל לזרום בהם. מרגע זה ואילך אין התחלה ואין סוף - נוצר מעגל.



השעון הסיני משמש כאחד מכלי האבחון והטיפול ברפואה הסינית. אם נרצה לטפל באיבר במיטבו נשאף לטפל בשעות האלה, אם אי אפשר לטפל בשעות השיא נשאף לטפל בשעות השפל, משמע השעה המקבילה בשעון. יש לציין שמכיוון שאי אפשר לפגוש את המטופל בשעות מסוימות ולא שגרתיות, לא תמיד נוכל להיעזר בשעון הסיני.

כאמור, השעון משמש ככלי אבחון, במצב בו קיימות מחלות שמקשות עלינו את אבחונן, נוכל בעזרת תשאול המטופל לבדוק את השעות בהן הבעיה מחריפה וכך לפנות למרידיאן ה"בעייתי" לצורך הגעה לאבחון הנכון ביותר.

השעון הסיני עוזר לנו במספר דברים:

1. לזכור ולהבין את הזרימה של הצ'י בגוף.
2. במקרה שתופעה חוזרת בשעה מסוימת - השעון יכוון אותנו למרידיאן מסוים. למשל, בין השעות 19:00-21:00 נדע על הקשר למגן הלב או לקיבה - האיבר הקשור לשעה המקבילה (שעת השפל).
3. ניהול נכון של סדר היום ע"פ האלמנטים:

א. **אלמנט המתכת:** בין השעות 03:00-7:00 (ריאות ומעי גס) - נהוג לבצע תרגילי נשימה וטאי צ'י בשעות הבוקר המוקדמות כדי לחזק את הנשימה והריאות. כיאה לאלמנט המתכת, המעי הגס בא במטרה "לחתוך"- לעשות הפרדה בין האתמול לבין היום החדש אליו התעוררנו (ע"י הוצאת הצואה שהצטברה אתמול).

ב. **אלמנט האדמה**: בין השעות 7:00-11:00 (טחול וקיבה), שעות השיא של מערכת העיכול, לכן בשעות האלה הכי טוב לאכול וללמוד (למידה היא כמו אכילה - אנו "מעכלים" את החומר כמו שאנו מעכלים את המזון).

ג. **אלמנט האש**: בין השעות 11:00-15:00, זה שיא היום (שיא ה- Yang), הזמן של הלב (11:00-13:00), ואילו בשעת המעי הדק (13:00-15:00) זה הזמן לארוחת הצהריים ולמנוחה שתיטיב עם הגוף לאחר הארוחה. בין השעות 19:00-23:00 - שעות השיא של מגן הלב והמחמם המשולש - זה הזמן של התכנסות ורגיעה לקראת שינת הלילה, שעת מיניות הגבר והאישה, שעה שבה אנו נחים וחווים את כל מה שעבר עלינו באותו היום.

ד. **אלמנט המים**: בין השעות 15:00-19:00 (כליות ושלפוחית שתן). אלו השעות שלאחר שיא היום (לאחר שיא החום) ולכן אלמנט המים בא לצנן את הגוף ולהוציא את החום העודף, לקרר את הגוף. זוהי העת המומלצת לשתיית תה ירוק (15:00-17:00), ואילו בשעות השיא של הכליות (17:00-19:00) זה הזמן הנכון לארוחת ערב (ארוחה קלה) והעת לקיום יחסי מין.

ה. **אלמנט העץ:** בין השעות 23:00-3:00 - בלילה הכבד מאחסן את הדם, ואיתו את הנפש, ה-Shen. ברגע שנכנסים למיטה לקראת השינה, הדם חוזר לכבד והנפש מתכנסת איתו ואנחנו נרדמים, ההכרה נשאבת לאפס. בשעות השיא של כיס המרה - 23:00-1:00 יש לתת לגוף את המנוחה והשקט שיתמכו בתפקידו וביכולתו של כיס המרה לקבל החלטות בצורה שקטה ונקייה.

שעה	איברי- Yin	איברי ה- Yang	שעה
03:00-05:00	ריאות Lu	מעי גס Li	05:00-07:00
09:00-11:00	טחול SP	קיבה ST	07:00-09:00
11:00-13:00	לב Ht	מעי דק Si	13:00-15:00
17:00-19:00	כליות Kid	שלפוחית שתן UB	15:00-17:00
19:00-21:00	מגן הלב PC	מחמם משולש TW	21:00-23:00
01:00-03:00	כבד Liv	כיס מרה GB	23:00-01:00