



BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM SERİSİ

MERİDYENLER

经络疗法培训

DYT. EDA MAVİŞ



UYARI

TEŞHİS VEYA TEDAVİ TEKNİĞİ DEĞİLDİR!
TAMAMLAYICI BİR YÖNTEMDİR.
HEKİMİNİZE BAŞVURUN.



İNSAN BEDENİNİN ENERJİ YAPISI ENERJETİK ANATOMİ

İnsan bedeninde 8 temel enerji sistemi vardır.

1. Meridyenler

2. Çakralar

3. Aura

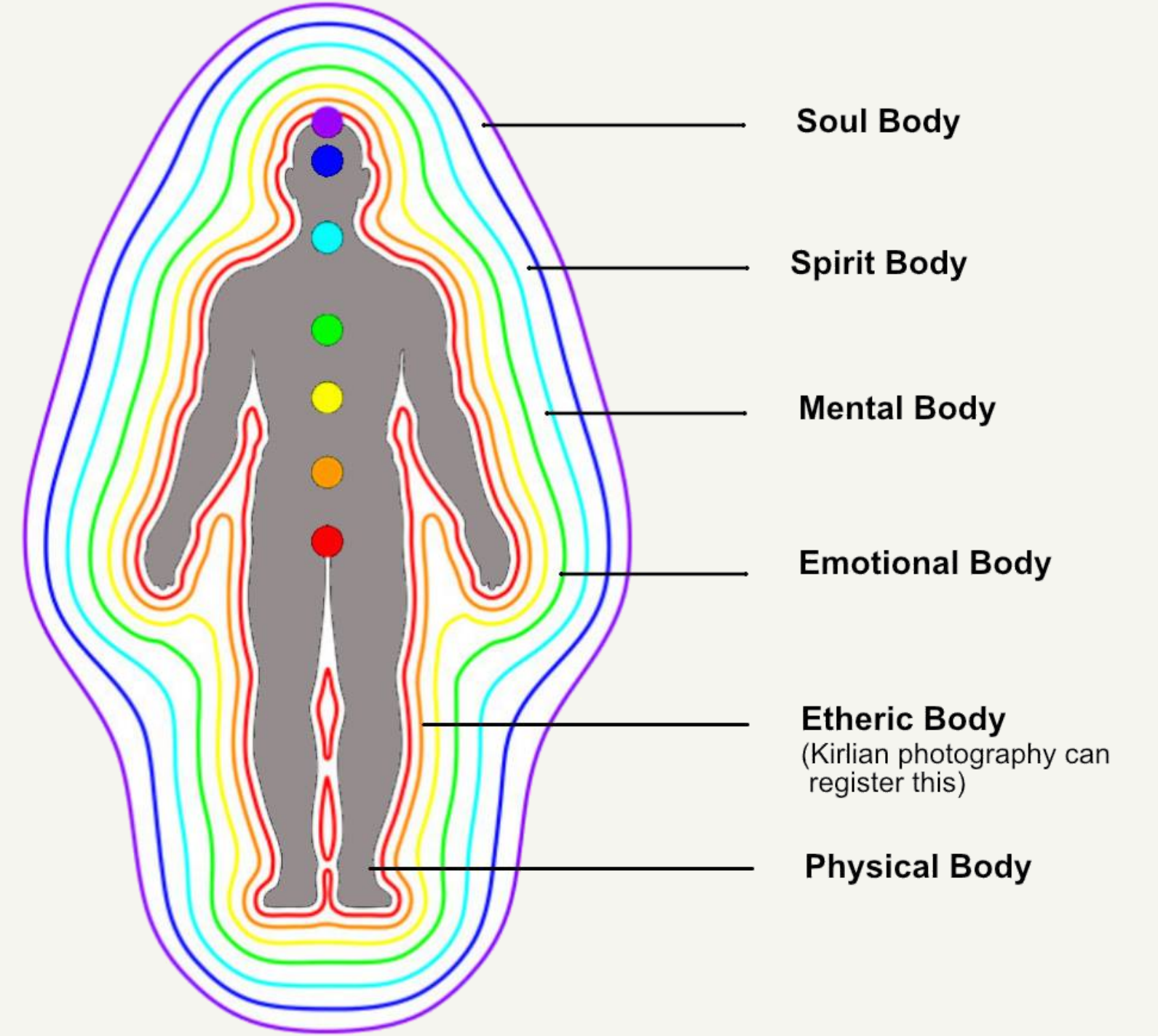
4. Kelt örgüsü

5. Temel ızgara

6. Beş ritim

7. Üçlü ısıtıcı

8. Radyan devreleri

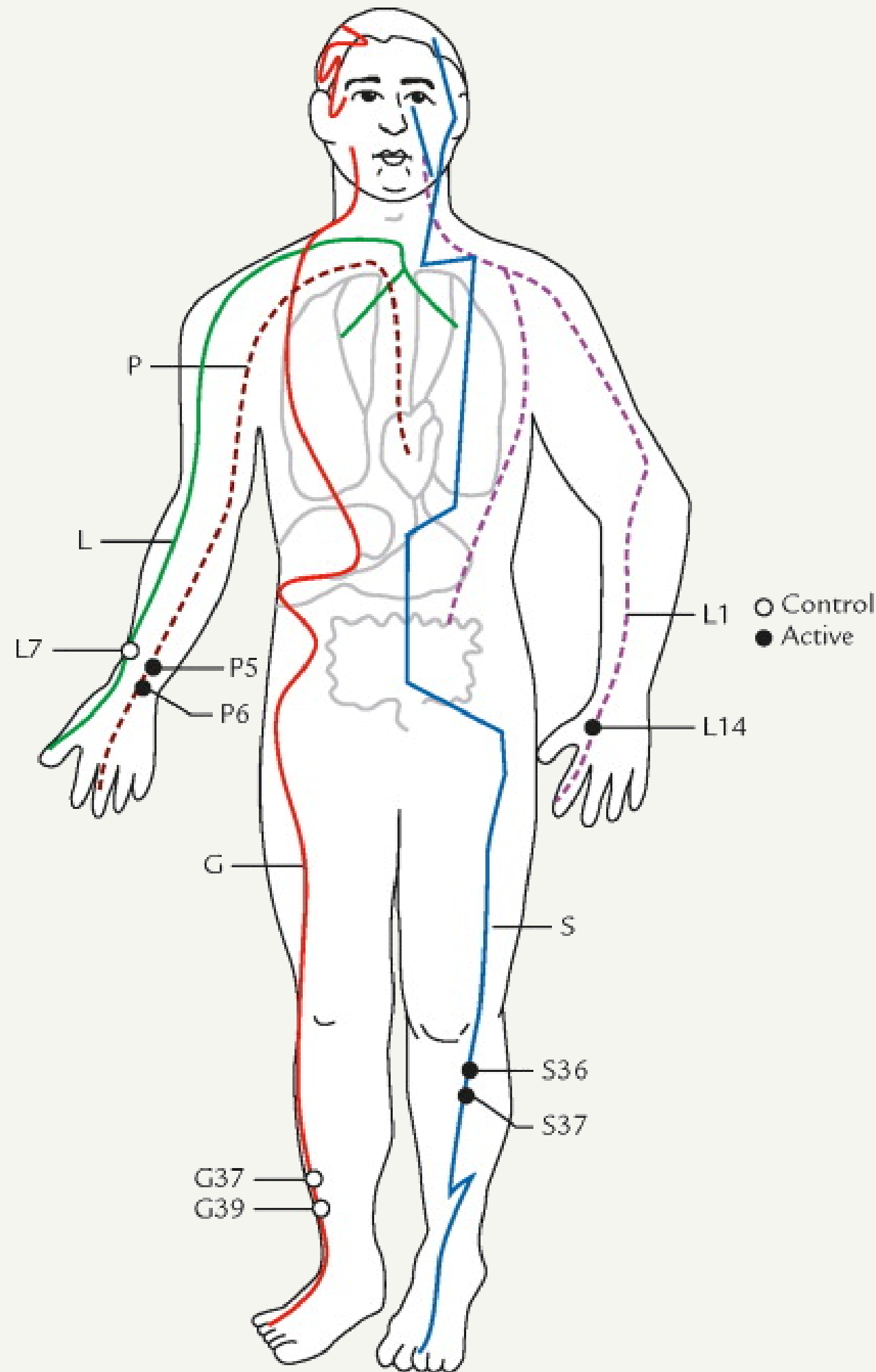




MERİDYEN NEDİR?

- ◆ Meridyenler, insan bedeninde enerji dolaşımını sağlayan görünmez hatlardır.
- ◆ Her biri belirli organlarla bağlantılıdır ve bu organların hem fizyolojik hem de duygusal işlevlerini destekler.
- ◆ Bu kanalların görevi, yaşam enerjisinin (Qi) tüm bedene dengeli biçimde ulaşmasını sağlamaktır.

📌 **Bedenimizde 14 tane meridyenimiz vardır.**





MERİDYEN SİSTEMİNİN KÖKENİ NEDİR?



- ◆ Meridyenleri de kapsayan bu enerji sisteminin kökeni 5000 yıllık kadim Çin Tıbbına dayanmaktadır.
- ◆ Bazı kaynaklarda, 980-1057 yılları arasında yaşamış **İbn-i Sina tarafından çıkarılmış bir meridyen haritası olduğundan bahsedilmektedir.** Bu kaynaklar, meridyen haritasının Çin tıbbına Uygur Türkleri vasıtasıyla geçtiğini savunmaktadır.



MERİDYENLER

Meridyenlerin Adları:

1. Merkez Meridyeni ◆
2. Yönetici Meridyeni ◆
3. Mide Meridyeni
4. Dalak Meridyeni
5. Kalp Meridyeni
6. İnce Bağırsak Meridyeni
7. Mesane Meridyeni
8. Böbrek Meridyeni
9. Perikard/Dolaşım Meridyeni
10. Üçlü Isıtıcı Meridyeni
11. Safra Kesesi Meridyeni
12. Karaciğer Meridyeni
13. Akciğer Meridyeni
14. Kalınbağırsak Meridyeni





MERİDYENLERİ ANLAMAK İÇİN;

Eş Meridyen

- ◆ Her meridyen, vücutta bir başka meridyenle işlevsel bir ortaklık içindedir.
- ◆ Bu eşleşme, genellikle bir organ sisteminin tamamını oluşturur (örneğin mide–dalak, kalp–ince bağırsak gibi).
- ◆ Biri enerji üretimini sağlarken diğeri bu enerjiyi dönüştürür veya dağıtır.
- ◆ Bu sayede bedenin enerji döngüsü 24 saat boyunca kesintisiz sürer.





1) MERKEZ MERİDYEN

Başlangıç: Kasık bölgesi

Bitiş: Alt dudağın ortası

İşlev: Bedenin enerji akışını düzenler, özellikle iç organlarla bağlantılı bölgeleri destekler.

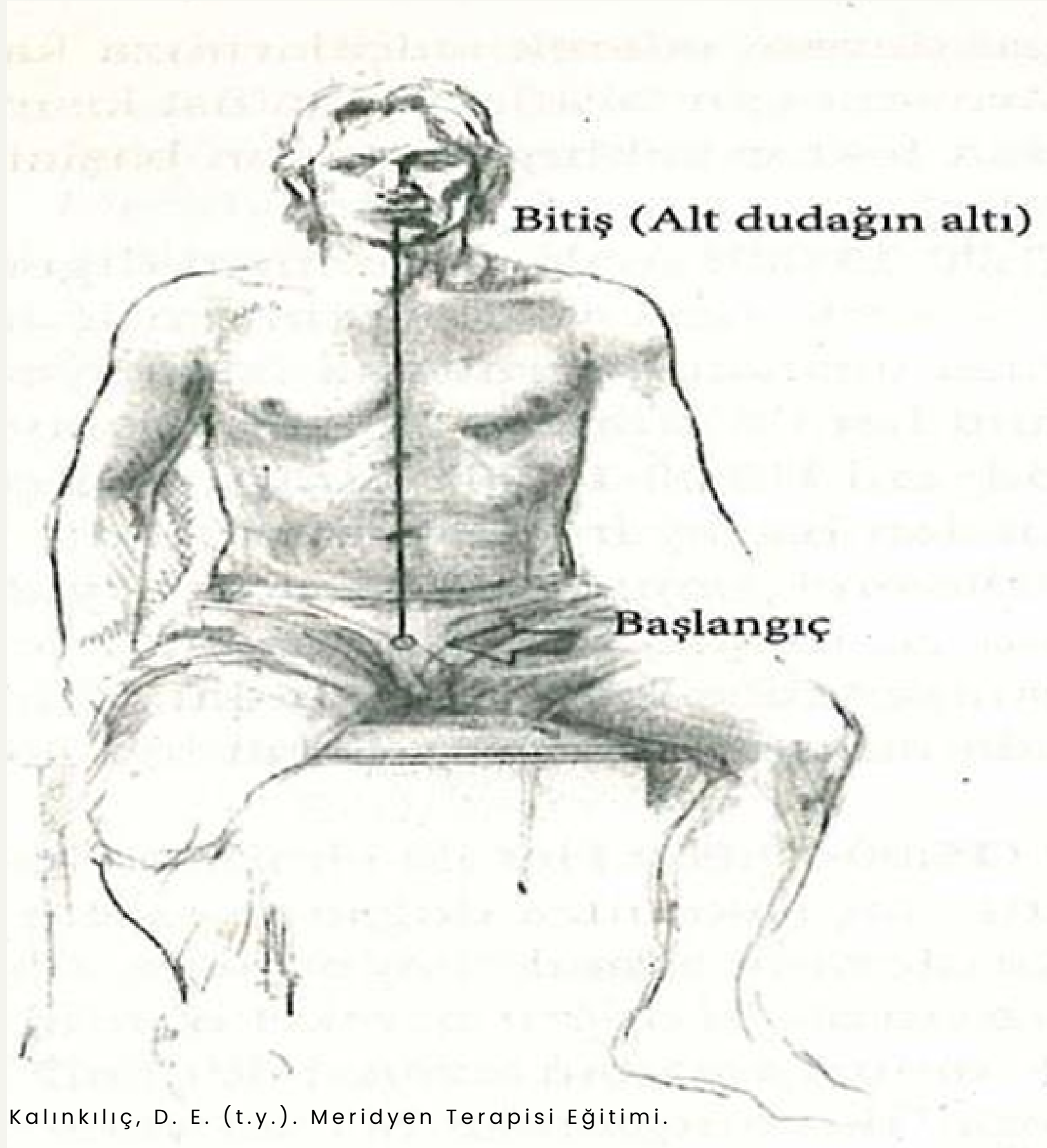
Etki Alanı: Üreme sistemi, karın ve göğüs bölgesi.

Dengesizlikte: Kişi yaşamında yönsüzlük, güvensizlik veya motivasyon eksikliği hissedebilir.

Eş Meridyeni: Yönetici Meridyen.

☞ Merkez ve yönetici meridyeninin görevi, chi enerjisini vücuda almak ve vermektir. Tıpkı nefes alıp vermek gibi. Merkez meridyen hayatın nefesini, yaşam enerjisini alır, yönetici meridyen ise verir. Bu iki ana hat bedeni arkalı önlü kuşatır ve sisteme ana direk olur. Dengesizlik ve tıkanma durumunda tüm meridyenler etkilenir.

☞ Eş meridyen burada zıt değil, tamamlayıcıdır; biri enerjiyi içte yönlendirirken diğeri dışta dengeler.



Kalınkılıç, D. E. (t.y.). Meridyen Terapisi Eğitimi.



2) YÖNETİCİ MERİDYEN

Başlangıç: Kuyruk sokumu

Bitiş: Üst dudak

İşlev: Omurga boyunca enerji taşır, sinir sistemi ve duruşla yakından ilişkilidir.

Etki Alanı: Sırt kasları, beyin sapı, refleksler.

Dengesizlikte: Halsizlik, bel ağrısı, özgüven kaybı veya aşırı kontrol ihtiyacı görülebilir.

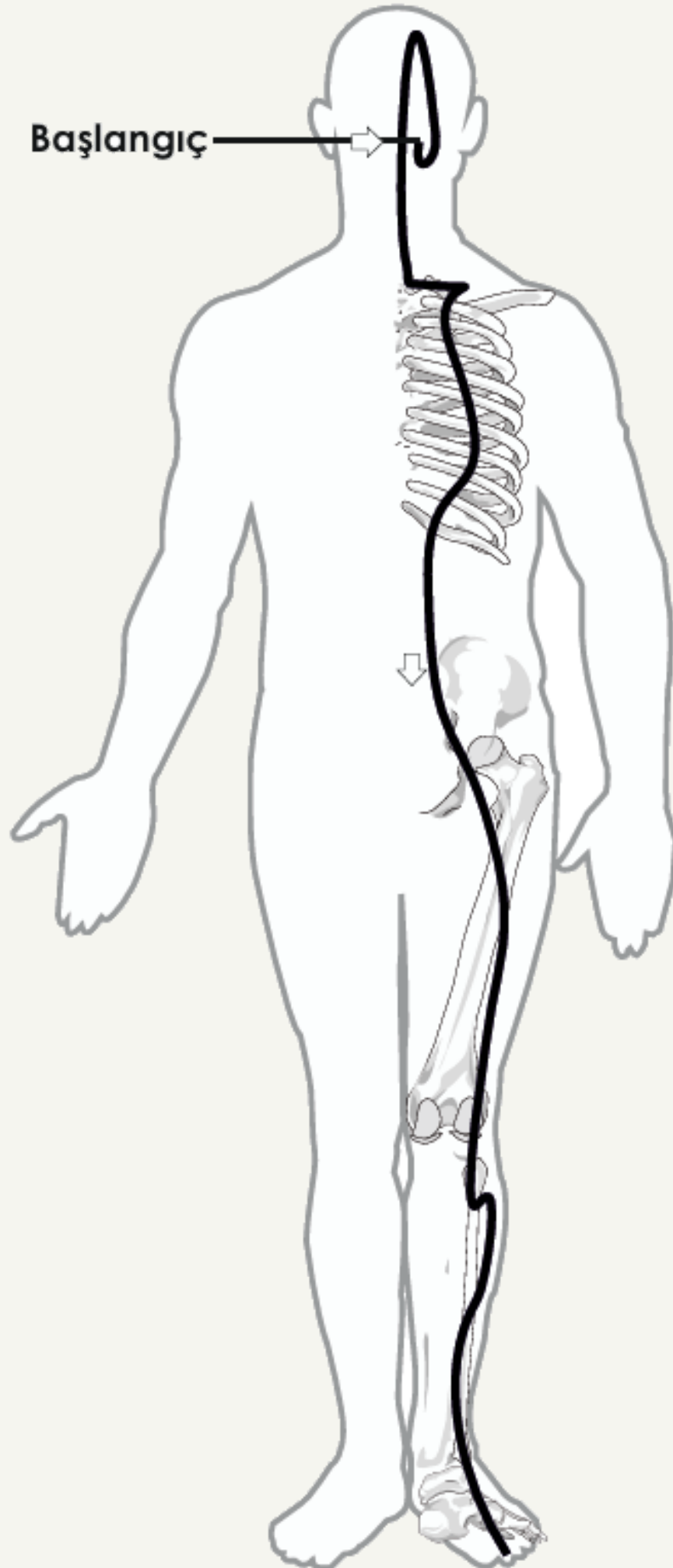
Eş Meridyeni: Merkez Meridyeni.

Bitiş
(üst dudak)

Başlangıç (Kalça)



Bedendeki fazla ve atılmamış enerjinin deposu burasıdır. Dengesizlik ve tıkanma durumunda tüm meridyenler etkilenir.



3) MİDE MERİDYENİ

Başlangıç: Gözün altı

Bitiş: Ayağın ikinci parmağı

İşlev: Sindirimi yönetir; Besinlerin ve fikirlerin sindirilmesi ve enerjiye dönüştürülmesi. Bu enerjiyi dalağa ve bağırsaklara aktarır.

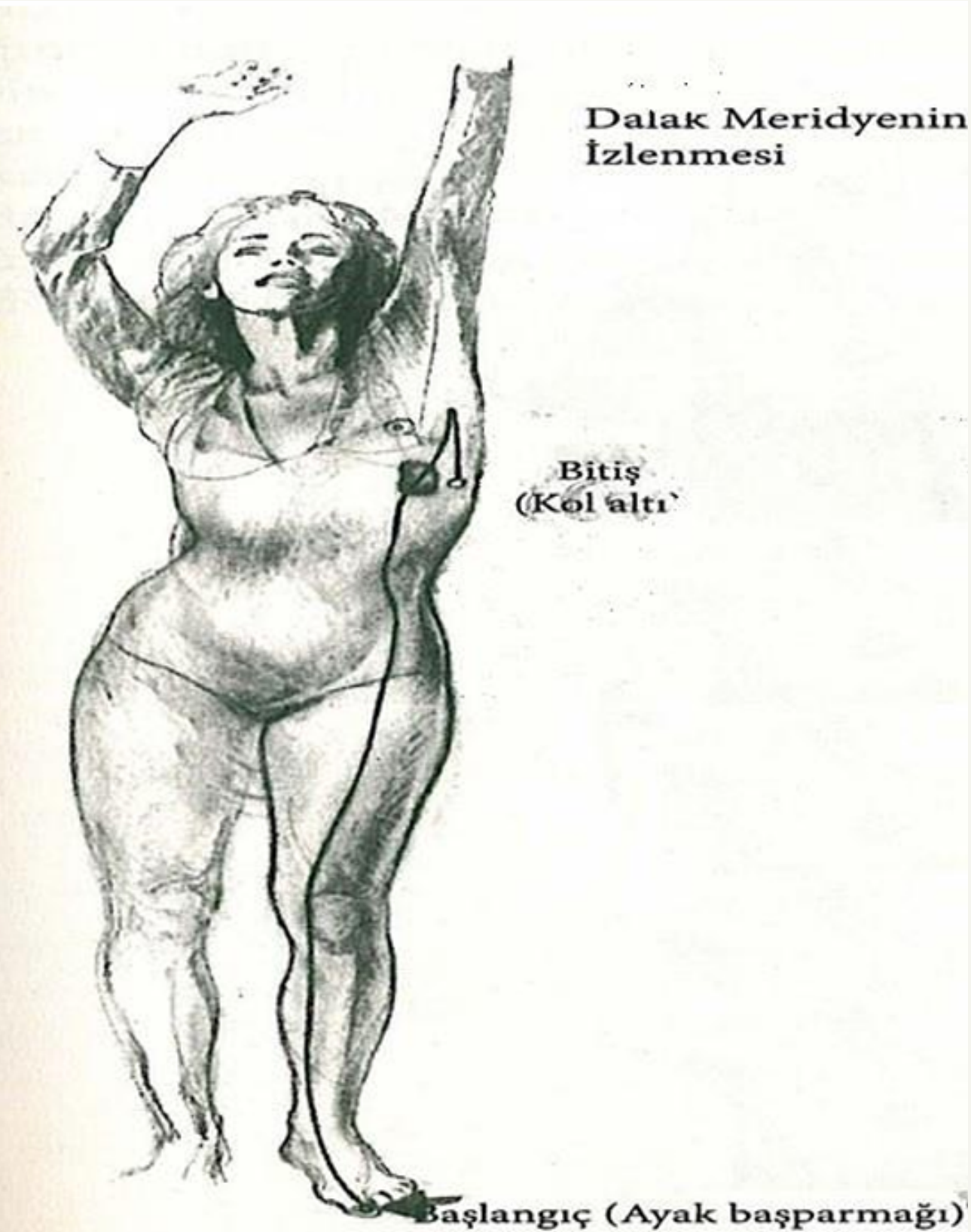
Etki Alanı: Mide, ağız, kaslar.

Dengesizlikte: Aşırı yeme/iştah azlığı, mide yanması, kaygı veya bağımlılıklar (içsel boşluğu doldurma çabası)

Eş Meridyeni: Dalak Meridyeni — biri sindirimi yapar, diğeri sindirilenleri dönüştürür.



4) DALAK MERİDYENİ



Başlangıç: Ayak başparmağının iç kenarı

Bitiş: Göğüs yan tarafı

İşlev: Kanı temizler, bağışıklığı destekler, besinleri enerjiye dönüştürür.

Etki Alanı: Dolaşım, bağışıklık sistemi, kas tonusu.

Dengesizlikte: Yorgunluk, tatlı isteği, sindirim sorunları, duygusal yeme.

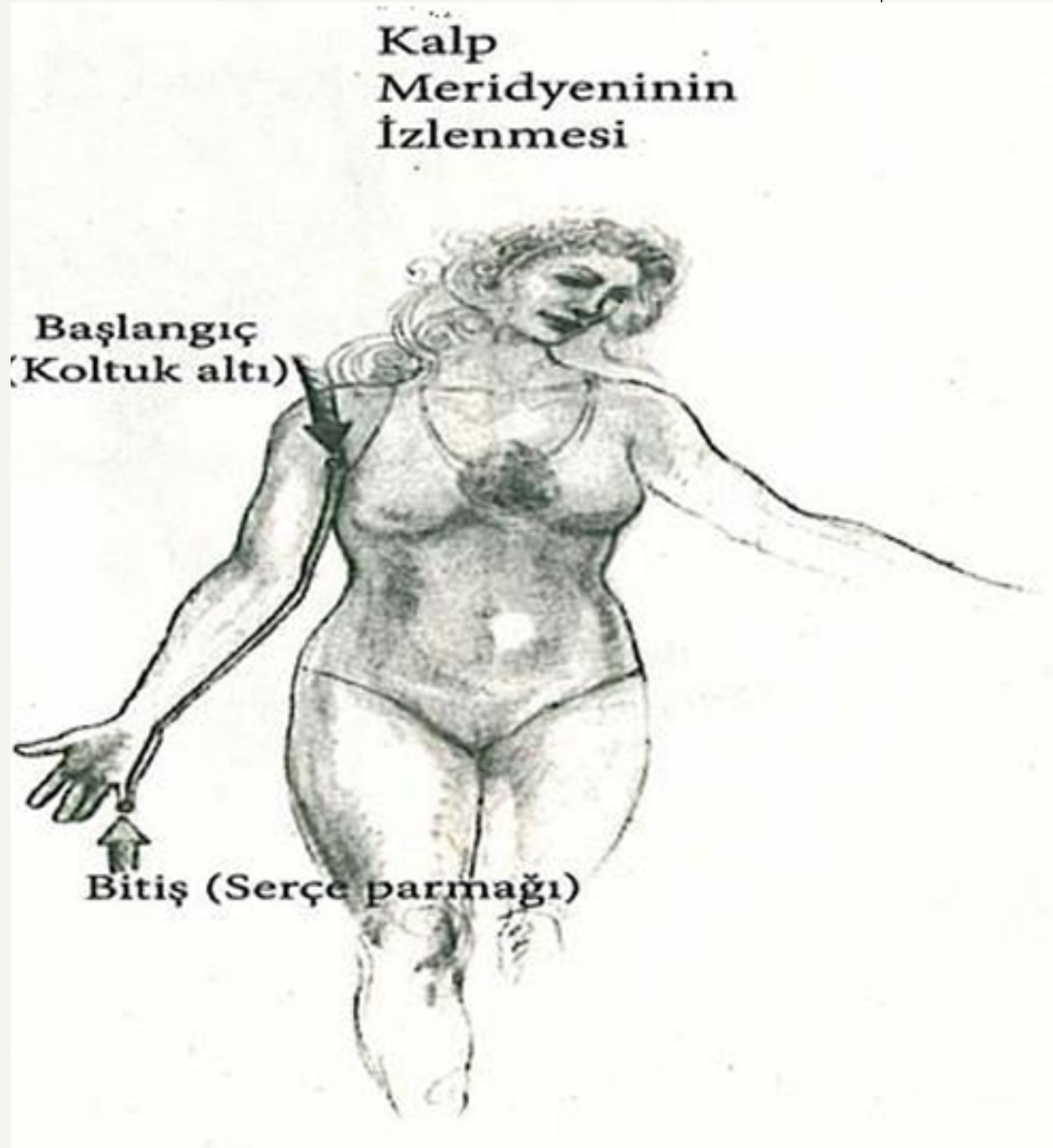
Eş Meridyeni: Mide Meridyeni.



Dalak meridyeni vücuttaki sıvının dengesinde rol oynadığı için, vücutta ödem toplanması da görülebilir.



5) KALP MERİDYENİ



Başlangıç: Koltuk altı

Bitiş: Serçe parmak

İşlev: Kalp ritmini ve dolaşımı etkiler; duygusal dengeyle doğrudan ilişkilidir.

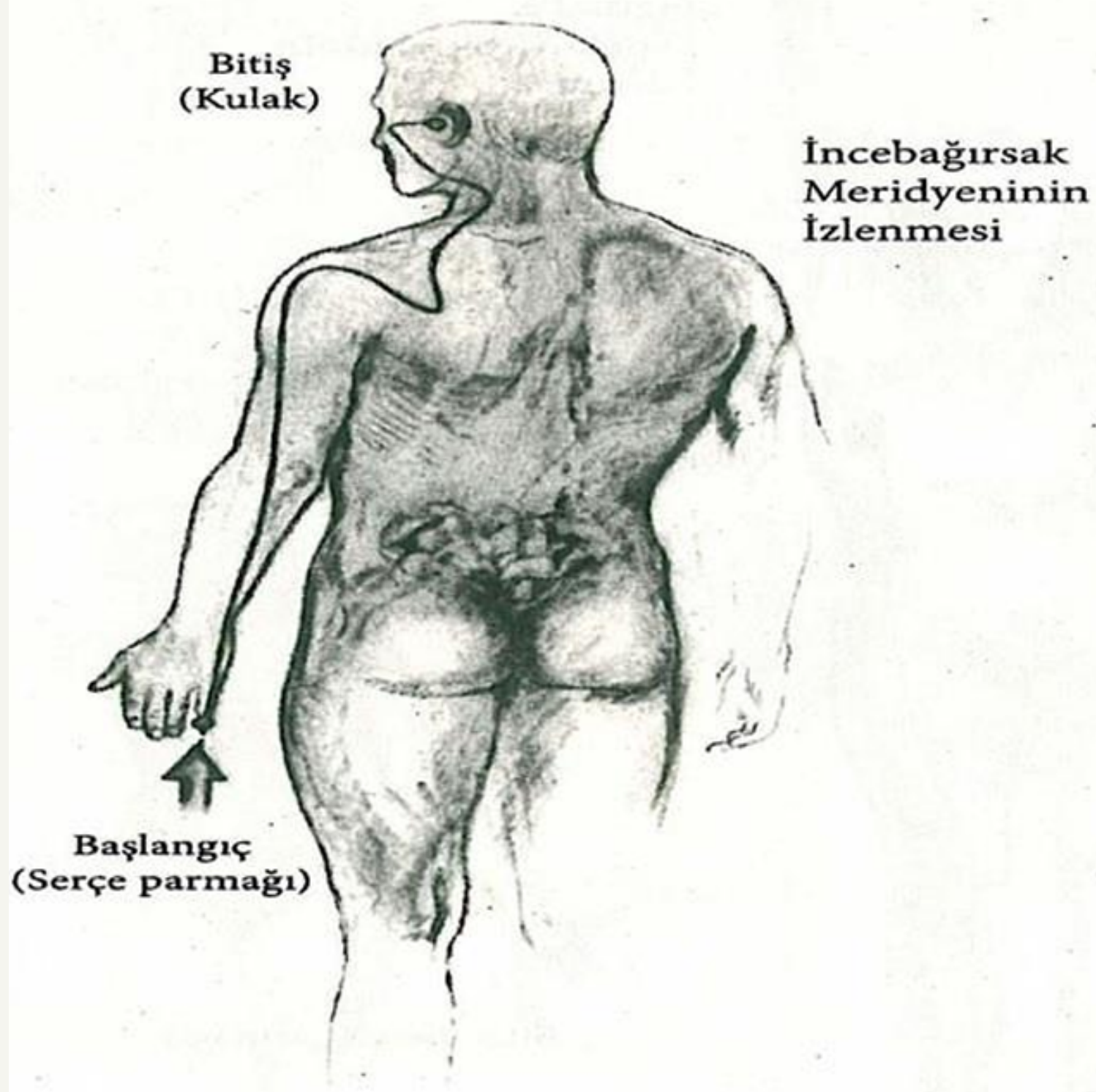
Etki Alanı: Kalp, beyinle duygusal bağlantı.

Dengesizlikte: Gerginlik, huzursuzluk, çarpıntı, duygusal dengesizlik.

Eş Meridyeni: İnce Bağırsak Meridyeni — biri duyguları üretir, diğeri onları ayrıştırır.



6) İNCE BAĞIRSAK MERİDYENİ



Başlangıç: Serçe parmak

Bitiş: Kulak önü

İşlev: Gıdaların ve bilgilerin ayıklanmasını sağlar; neyin “faydalı” olduğunu belirler.

Etki Alanı: Sindirim sistemi, algı, karar verme.

Dengesizlikte: Konsantrasyon güçlüğü, mide gazı, aşırı analiz etme eğilimi.

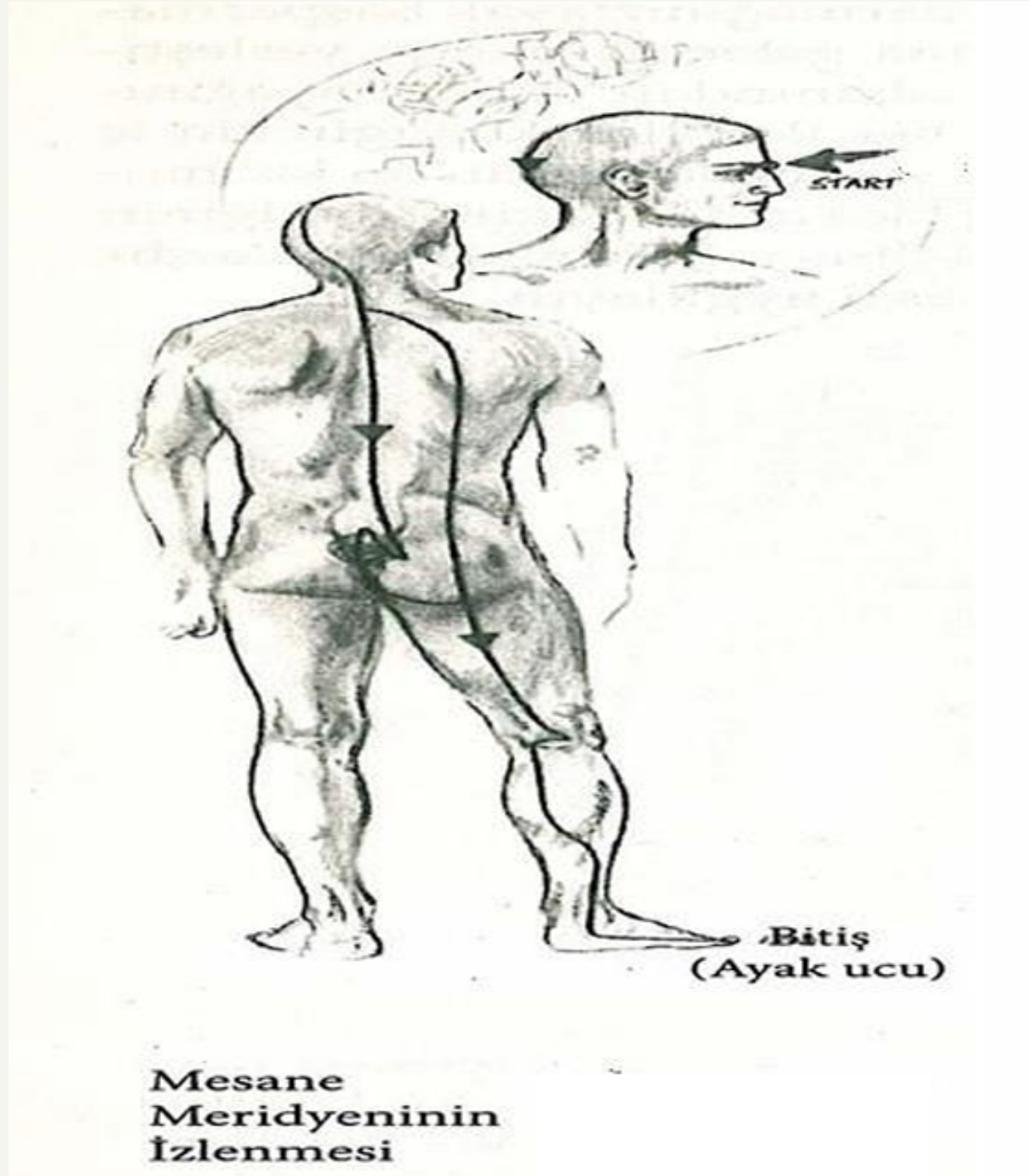
Eş Meridyeni: Kalp Meridyeni.



Kalp meridyeninin enerjiyi karnın alt bölgesine tutmasına yardım eder.
Öfke, şok, keder gibi duygular da karnın alt kısmında toplanır.
Bu duyguların sürekli bastırılması, ince bağırsak meridyenine zarar verir.



7) MESANE MERİDYENİ



Başlangıç: Göz iç kenarı

Bitiş: Ayak serçe parmağı

İşlev: Su metabolizmasını ve sinir sistemini düzenler.

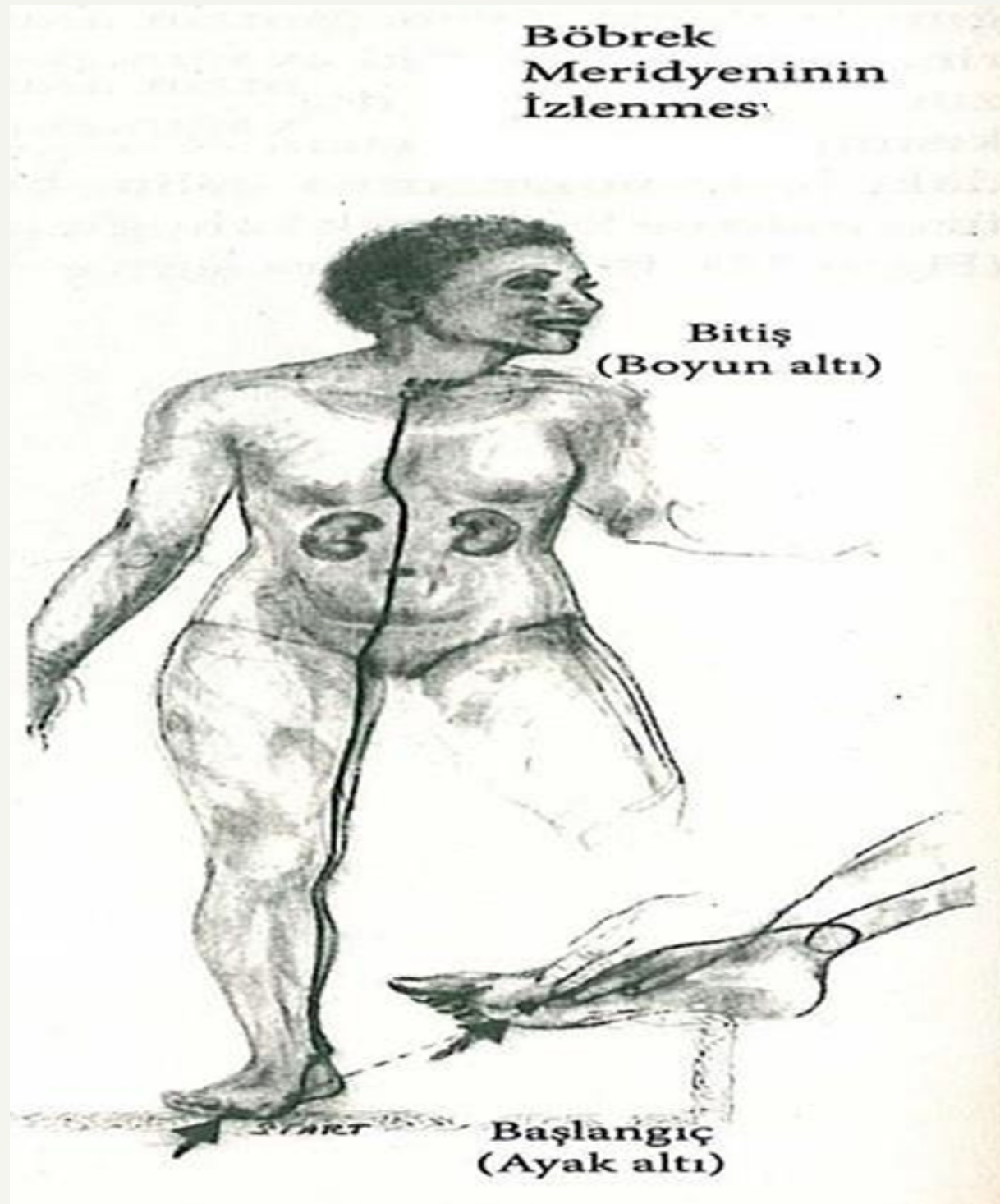
Etki Alanı: Bel, boyun, bacak kasları.

Dengesizlikte: Bel ağrısı, baş ağrısı, sinirlilik, gerginlik.

Eş Meridyeni: Böbrek Meridyeni — biri arındırır, diğeri depolar.



8) BÖBREK MERİDYENİ



Başlangıç: Ayak tabanı ortası

Bitiş: Göğüs kemiği altı

İşlev: Hayati enerji deposu; hormon sistemiyle bağlantılıdır.

Etki Alanı: Üreme, büyüme, yaşam gücü.

Dengesizlikte: Korku, düşük enerji, sırt ağrısı, cinsel isteksizlik.

Eş Meridyeni: Mesane Meridyeni.

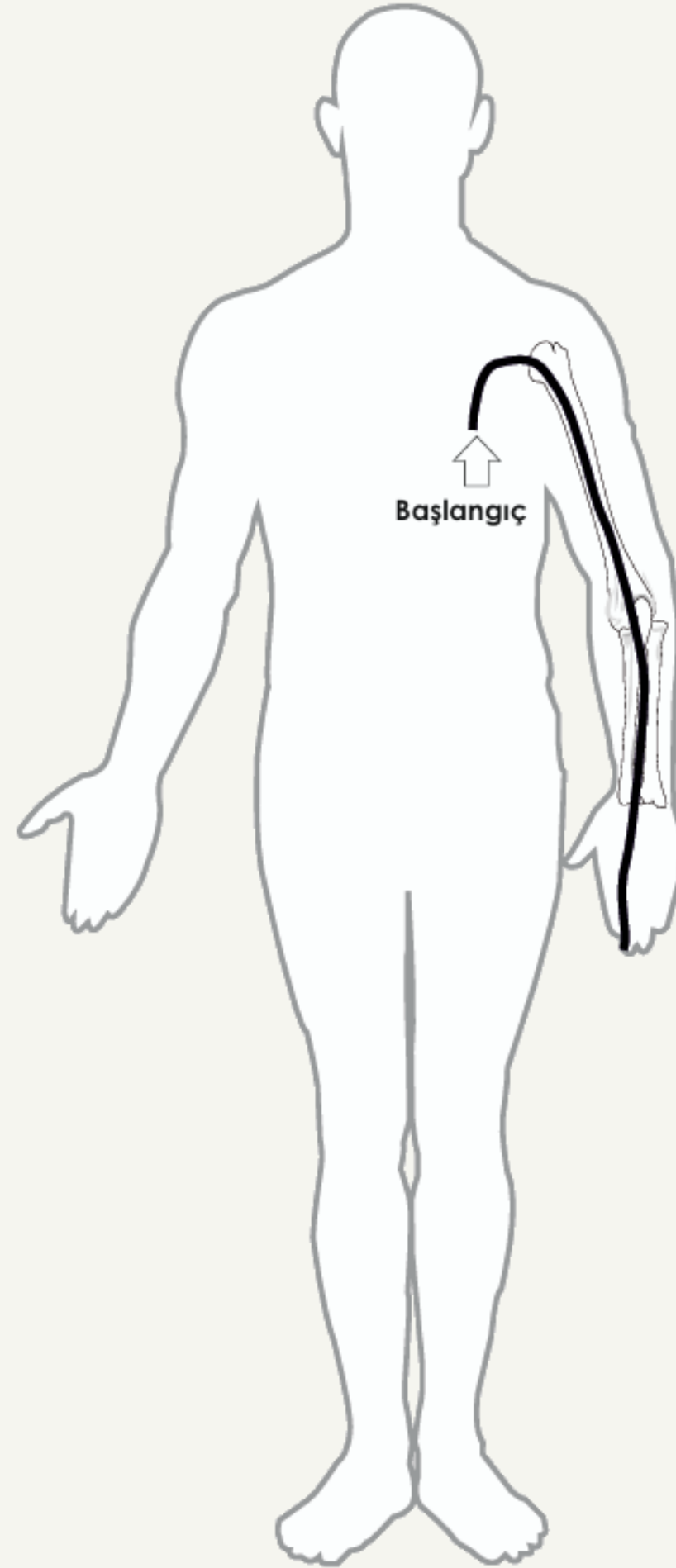


Aynı zamanda, akciğer ile birlikte vücudun asit/alkali dengesinden sorumludur.

Kötü beslenme, aşırı çevre kirliliği ve toksik etkilere maruz kalma böbrek enerjisini bozar.



9) DOLAŞIM MERİDYENİ/PERİKARD



Başlangıç: Göğüs ortası

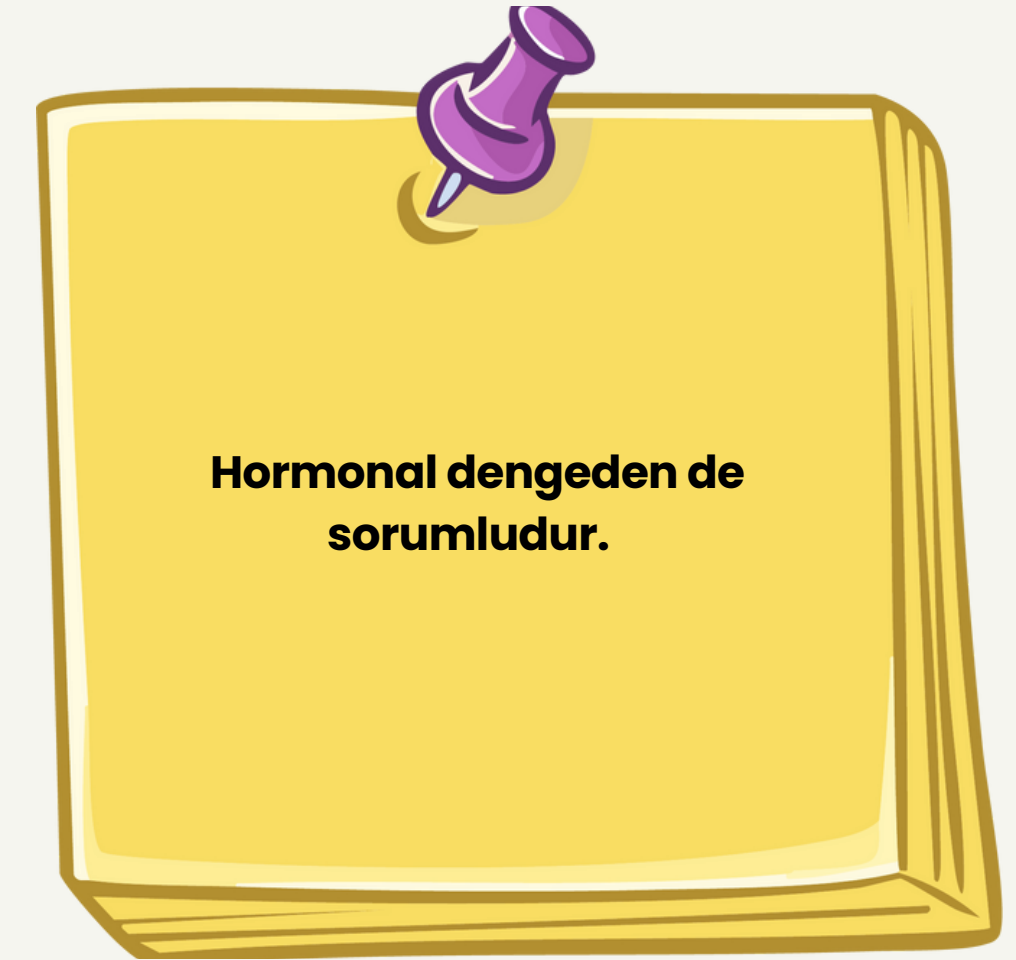
Bitiş: Orta parmak

İşlev: Kalbi dış etkilere korur; stres yanıtını dengeler.

Etki Alanı: Dolaşım, göğüs kasları.

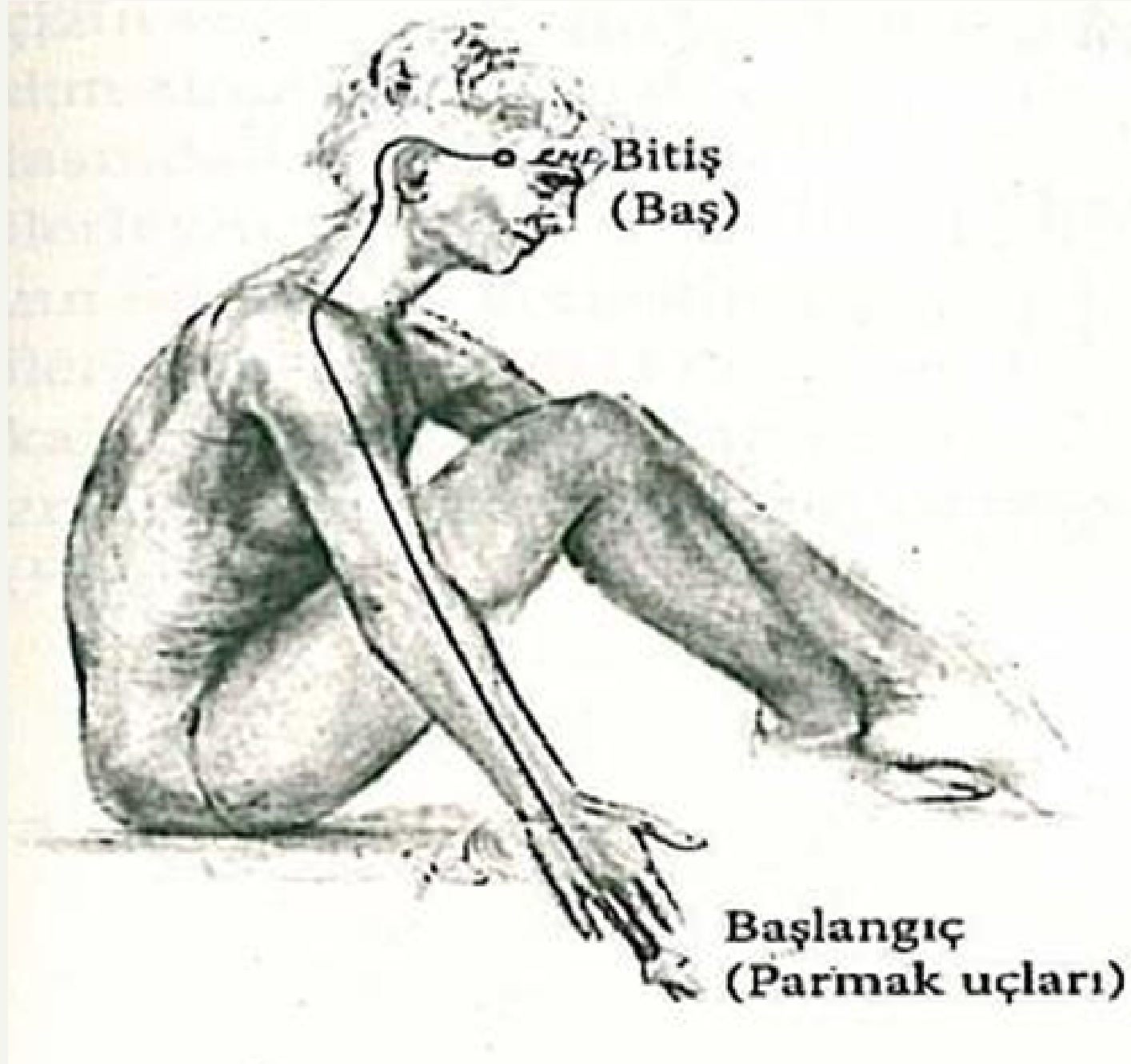
Dengesizlikte: Göğüs sıkışması, aşırı hassasiyet, duygusal yorgunluk.

Eş Meridyeni: Üçlü Isıtıcı Meridyeni.





10) ÜÇLÜ ISITICI MERİDYENİ



Başlangıç: Yüzük parmağı

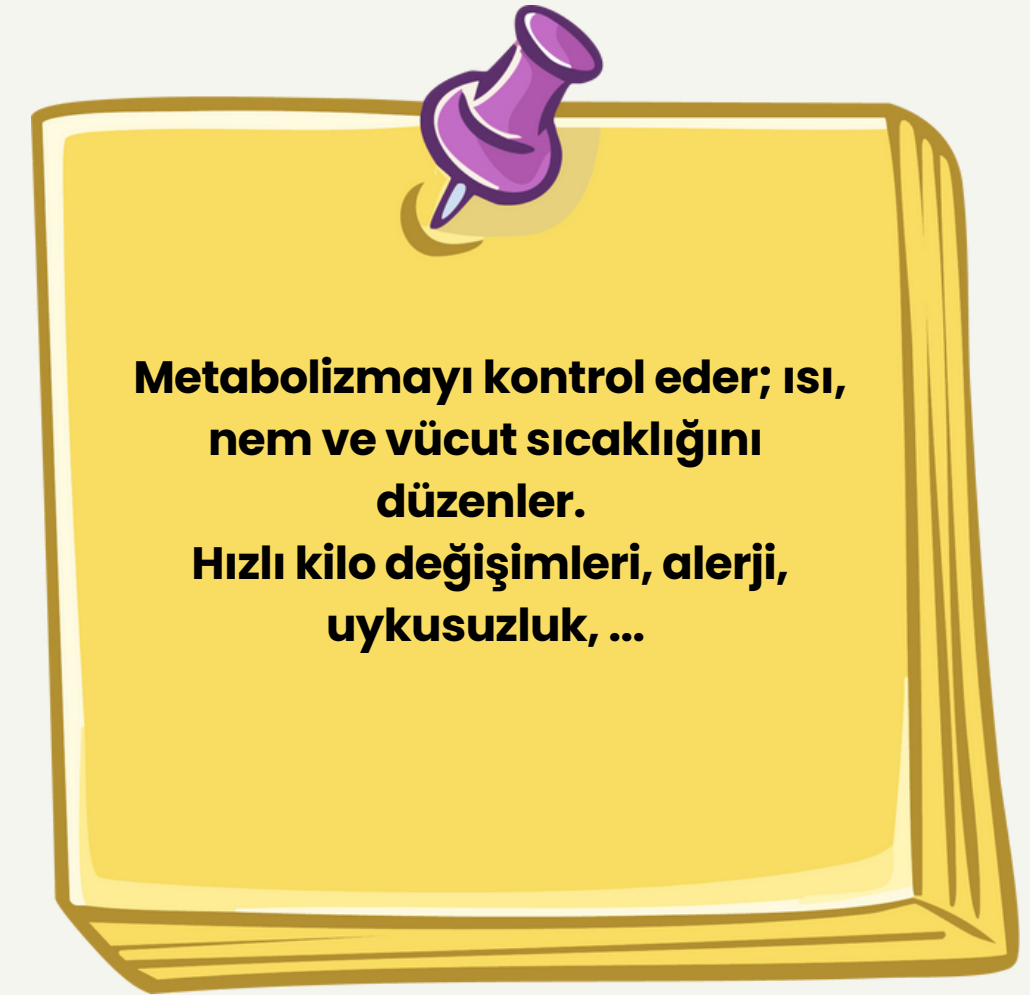
Bitiş: Kaş ucu

İşlev: Vücudun ısı, sıvı ve enerji dengesini yönetir.

Etki Alanı: Tiroid, bağışıklık sistemi, metabolizma.

Dengesizlikte: Ateş basması, soğukluk hissi, bağışıklık düşüklüğü.

Eş Meridyeni: Perikard Meridyeni — biri korur, diğeri dengeler.

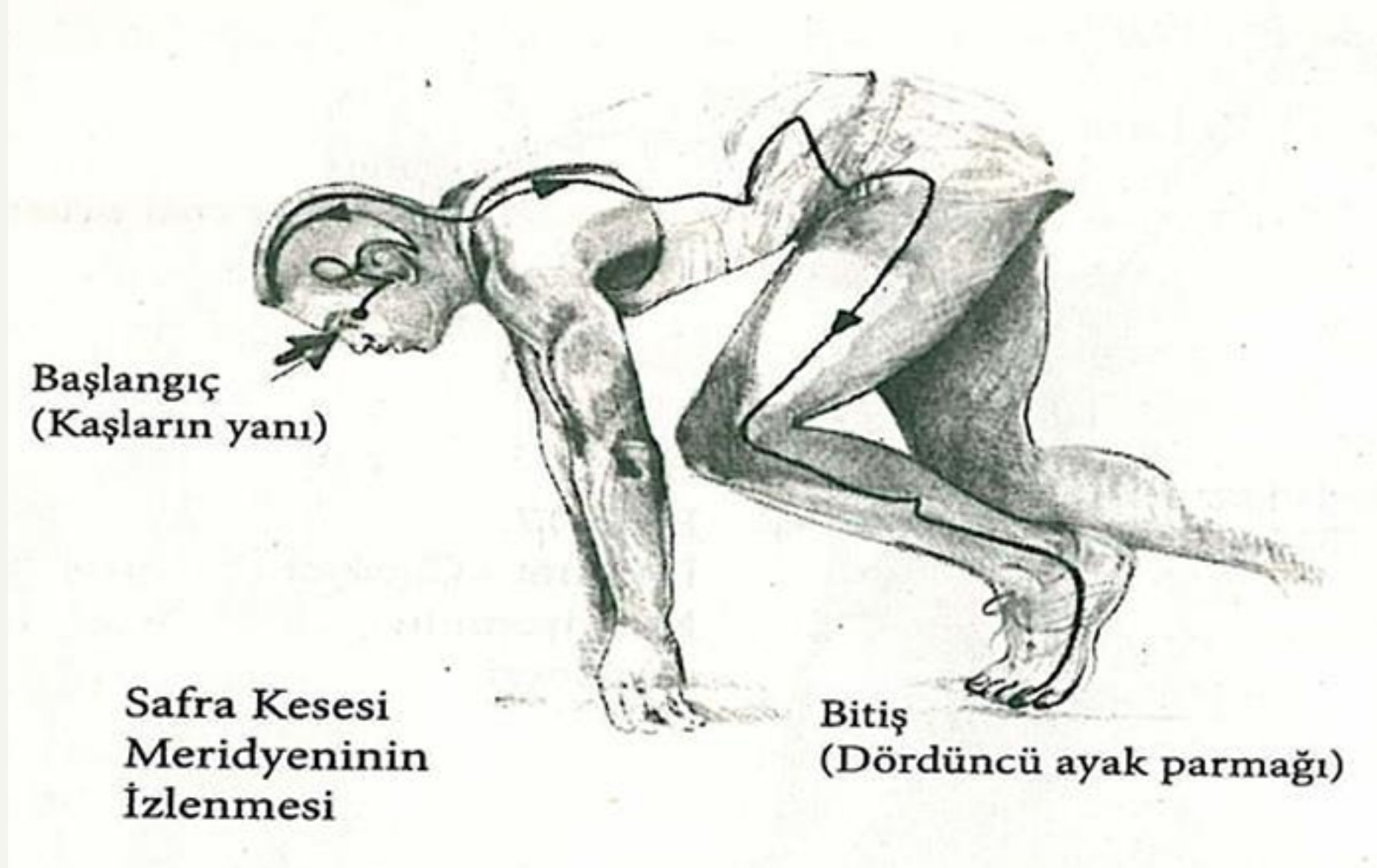


**Metabolizmayı kontrol eder; ısı, nem ve vücut sıcaklığını düzenler.
Hızlı kilo değişimleri, alerji, uykusuzluk, ...**

Günümüz koşullarında aşırı yüklü bir meridyendir. Sakinleştirilmesi gerekir.



11) SAFRA KESESİ MERİDYENİ



Başlangıç: Göz dış kenarı

Bitiş: Dördüncü ayak parmağı

İşlev: Karar verme ve planlama süreçlerinde etkilidir.

Etki Alanı: Kas-iskelet sistemi, yan baş bölgesi.

Dengesizlikte: Migren, kas gerginliği, kararsızlık, öfke.

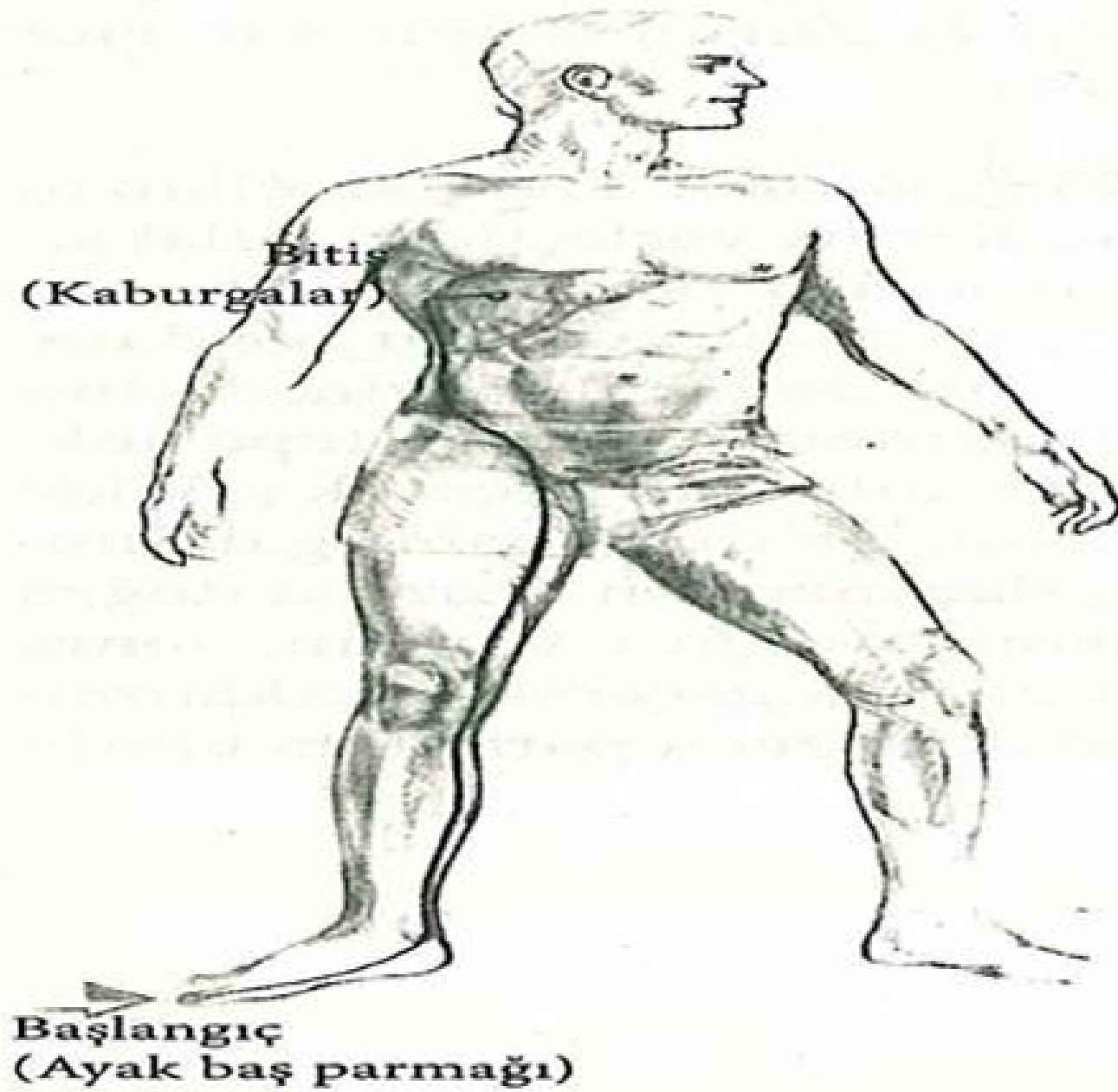
Eş Meridyeni: Karaciğer Meridyeni.

Karar vermekle ve yargılamakla ilişkilidir. Ani karar verme, öfkeyle hareket etme gibi durumlar chi enerjisinin bu organda gereğinden fazla yüklü olması ile ilişkilidir. Kararsızlık ve karar almaktan kaçınma ise, bu organdaki chi enerjisinin gerekenden az olduğuna işarettir.



12) KARACİĞER MERİDYENİ

Karaciğer
Meridyeninin
İzlenmesi



Başlangıç: Ayak başparmağı

Bitiş: Göğüs altı

İşlev: Kanın arınmasını ve enerji depolanmasını sağlar.

Etki Alanı: Gözler, kaslar, üreme organları.

Dengesizlikte: Öfke, gerginlik, baş ağrısı, mide sıkışması.

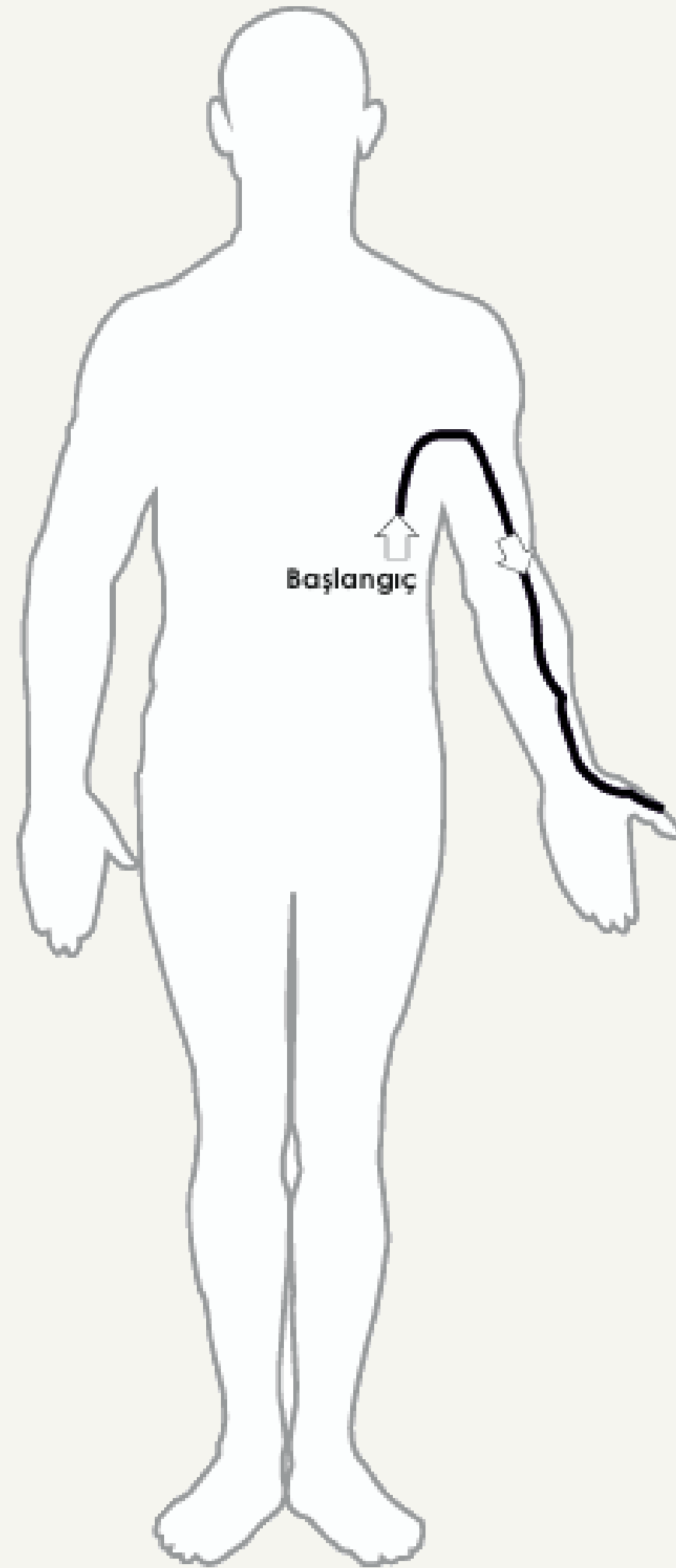
Eş Meridyeni: Safra Kesesi Meridyeni.

Karaciğer meridyeni gece
aktifleşir.
Kaliteli uyku olmadığında
karaciğer görevini tam
yapamaz.

GÇT'de "Karaciğer, gözlere açılır" denir. (肝开窍于目 gān kāi qiào yú mù).



13) AKCİĞER MERİDYENİ



Başlangıç: Göğüs üstü

Bitiş: Başparmak

İşlev: Nefes almayı ve oksijen alışverişini düzenler.

Etki Alanı: Solunum yolları, cilt, bağışıklık.

Dengesizlikte: Nefes darlığı, öksürük, keder, özgüven eksikliği.

Eş Meridyeni: Kalınbağırsak Meridyeni.

Çalışma saati itibariyle kaliteli bir gece uykusu akciğer meridyeni için çok faydalı olurken, uykusuzluk çalışma ritmini bozmakta ve kişiyi depresyona meyilli hale sokabilmektedir



14) KALIN BAĞIRSAK MERİDYENİ



Başlangıç: İşaret parmağı

Bitiş: Burun kenarı

İşlev: Bedenden atıkların uzaklaştırılmasını sağlar.

Etki Alanı: Sindirim sistemi, deri.

Dengesizlikte: Kabızlık, cilt problemleri, geğmişi bırakamama.

Eř Meridyeni: Akciğer Meridyeni.

Dış dünya ile ilişkimiz ve kendimizi konumlama biğimimiz ile de ilişkilidir. Duygusal olarak neleri tutup, neleri bıraktığımızla da ilgilidir.

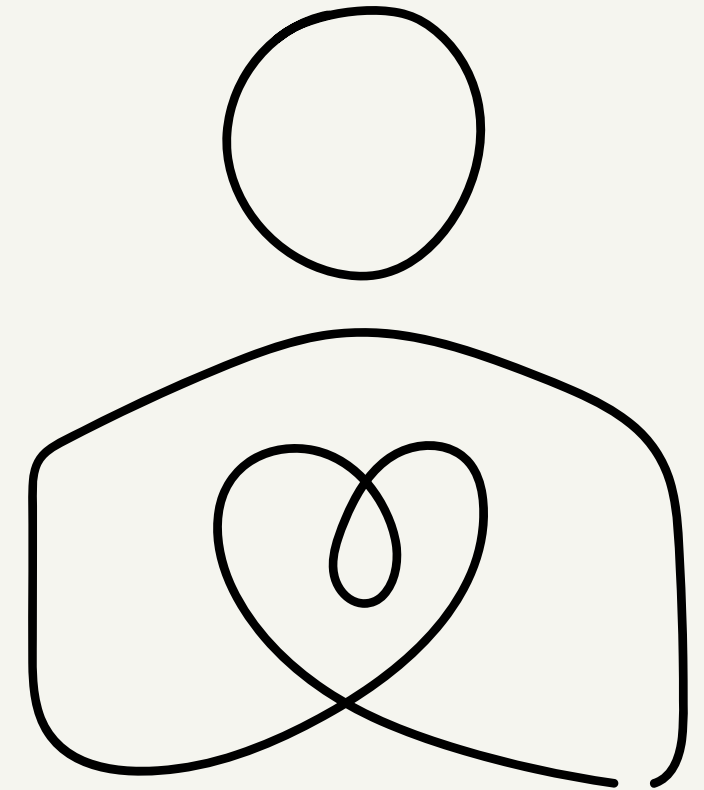


DUYGULARIN MERİDYENLERLE İLİŞKİSİ

Geleneksel Çin Tıbbı'na göre her duygunun bedende enerji akışını etkilediği belirli bir meridyen hattı vardır. Bu nedenle duygusal denge, organların enerji dengesini de doğrudan etkiler.

◆ Kalp meridyeni, sevgi, neşe ve coşku duygularıyla ilişkilidir. Sevgi alışverişinde zorlanmak, duygusal kapanma ya da sürekli kaygı hali kalp enerjisinin dengesini bozabilir. Aşırı coşku veya heyecan da kalbi ve akciğerleri yorabilir.

◆ Dalak meridyeni, düşünme ve endişe ile bağlantılıdır. Aşırı analiz etme, kaygı duyma veya bir konuyu sürekli zihinde döndürmek, dalak enerjisinin akışını zayıflatır ve bedensel yorgunluk yaratabilir.





DUYGULARIN MERİDYENLERLE İLİŞKİSİ

- ◆ Akciğer meridyeni, hüznün ve keder duygularıyla ilişkilendirilir. Uzun süren üzüntü, akciğer enerjisinin akışını tıkar; bu da solunum ve göğüs bölgesinde sıkışma hissine neden olabilir.
- ◆ Böbrek meridyeni, korku duygusuyla bağlantılıdır. Yoğun veya kronik korku hali, böbrek enerjisinde dengesizlik yaratabilir. Bu noktalarla çalışmak, birikmiş korkuların serbest kalmasına yardımcı olabilir.



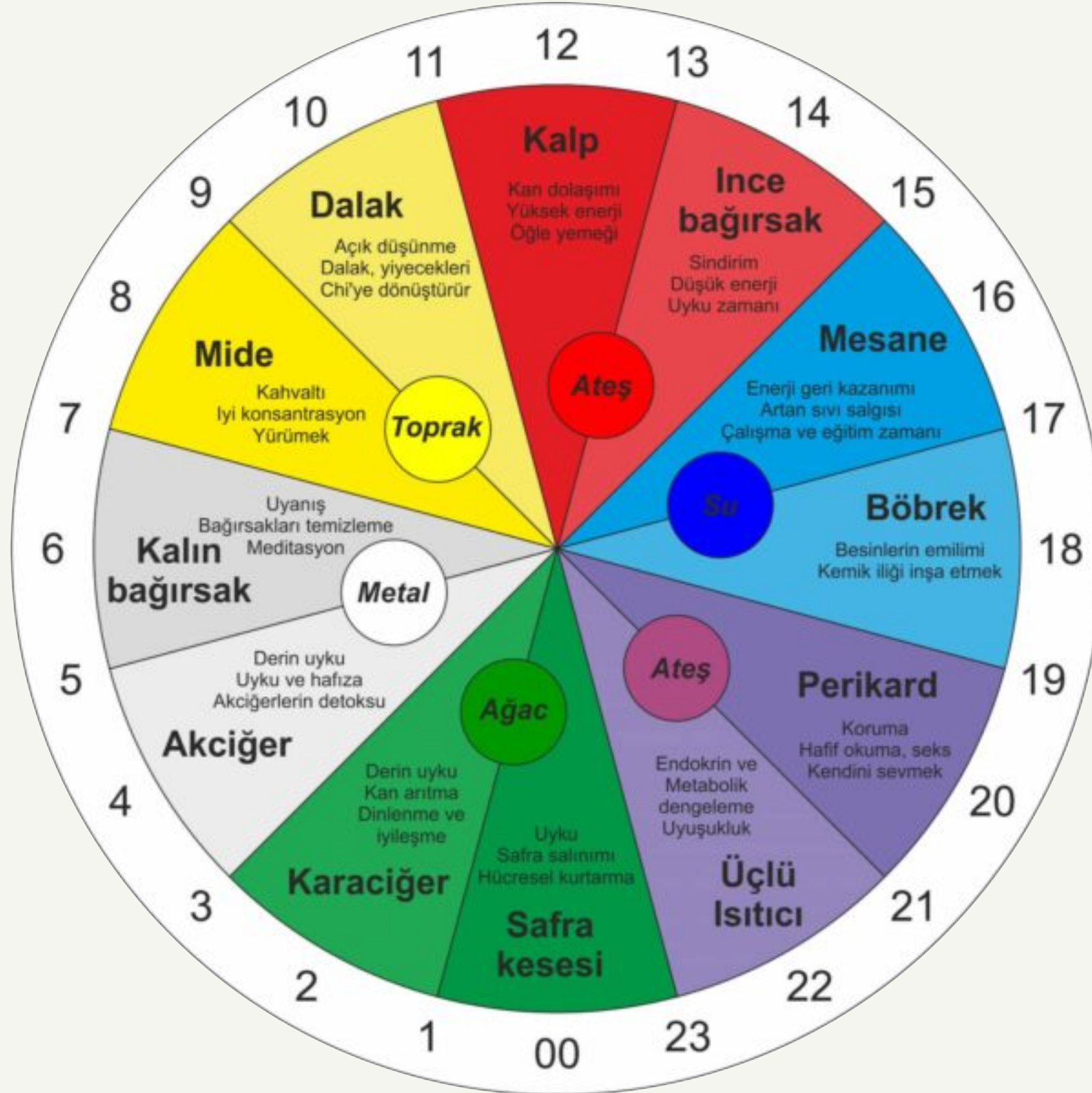
DUYGULARIN MERİDYENLERLE İLİŞKİSİ

◆ Karaciğer meridyeni, öfke ve bastırılmış duygularla ilişkilidir.

Özellikle ifade edilemeyen ya da bastırılan öfke, karaciğerin enerji akışını bozarak bedende gerginlik, huzursuzluk ve sindirim sorunlarına neden olabilir.

◆ Kalın bağırsak meridyeni ise şok ve ani stres tepkileriyle bağlantılıdır. Yoğun stres veya travmatik bir deneyim sırasında, beden savunma moduna geçer ve sindirim sistemi geçici olarak yavaşlayabilir.

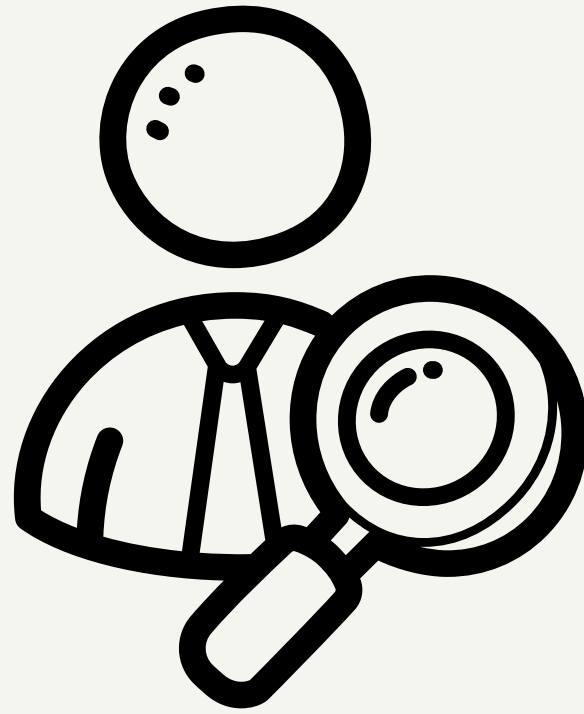
MERİDYENLERİN EN AKTİF OLDUĞU SAATLER



- ◆ İnsan bedeni 24 saatlik bir biyolojik döngüye sahiptir.
- ◆ Bu döngü içinde her meridyenin enerjisi yaklaşık 2 saat boyunca en yüksek seviyededir.
- ◆ Bu zamanlarda o organ veya sistem, en aktif ve çalışmaya en uygun durumdadır.
- ◆ Aynı şekilde, 12 saat sonra aynı meridyen enerjisi en düşük seviyeye iner bu da dinlenme, onarım ya da arınma zamanıdır.



H A P B İ L G İ



- ◆ 15.00–17.00 arası mesane meridyeninin en aktif olduğu zamandır.
- ◆ Bu meridyen sinir sistemiyle ilişkilidir ve omurga boyunca uzanır.
- ◆ Bu saatlerde kısa bir dinlenme, sinir sisteminin toparlanmasına destek olur.



MERİDYENLERİ DENGELEME TEKNİKLERİ

1. Meridyen İzleme (Tracing / Takip Etme)
2. Nörolenfatik Nokta Masajı
3. Alarm (Uyarı) Noktası Aktivasyonu
4. Zıt Meridyen (Eş Meridyen) Dengeleme
5. Ritmik Nefes ve Akış Odaklama
6. Masaj & Hafif Vurma (Tapping)
7. Soğuk-Sıcak Dengeleme

.....



BATI TIBBI VS ÇİN TIBBI

Meridyenler neden batı tıbbı
içerisinde değil?

- ◆ Batı tıbbı anatomik gözleme dayanır, somut olarak görülen ve ölçülebilen yapılara (damar, sinir, organ) odaklanır. Meridyenler ise enerji akışı yolları olarak tanımlanır, yani “görülmez ama hissedilir” sistemlerdir. Bu, Batı’nın mekanistik bilim anlayışıyla uyuşmaz.
- ◆ Batı tıbbı parçalara ayırarak inceler, Çin tıbbı ise bütünü görür. Çin yaklaşımı bedeni, duyguları, çevreyi ve zamanı birlikte değerlendirir (örneğin organ saatleri kavramı). Bu bütüncül bakış, deneysel bilimsel yöntemle kolay ölçülemediği için genellikle göz ardı edilir.
- ◆ Enerji (Qi) kavramı ölçülebilir bir biyolojik parametre olarak tanımlanamadı. Batı, kanıt temelli bir sistemdir ve "ölçülemeyen" kavramlara temkinli yaklaşır.
- ◆ Kültürel çerçeve farkı: Çin felsefesi (Taoizm, Yin-Yang, Beş Element) doğanın ritmine uyumu merkeze alırken, Batı düşüncesi doğayı kontrol etmeyi hedefler. Dolayısıyla, Batı zihni meridyenleri “doğayla uyum” kavramının bir parçası olarak değil, ölçülemeyen bir inanç sistemi gibi görür.

► Evid Based Complement Alternat Med. 2015 Mar 2;2015:410979. doi: [10.1155/2015/410979](https://doi.org/10.1155/2015/410979) [↗](#)

Classic and Modern Meridian Studies: A Review of Low Hydraulic Resistance Channels along Meridians and Their Relevance for Therapeutic Effects in Traditional Chinese Medicine

[Wei-Bo Zhang](#)^{1,*}, [Guang-Jun Wang](#)¹, [Kjell Fuxe](#)²

► Author information ► Article notes ► Copyright and License information

PMCID: PMC4363694 PMID: [25821487](#)

Makale, Geleneksel Çin Tıbbı'nda tanımlanan meridyen hatlarının, modern bilimde bilinen bazı biyolojik yapılarla örneğin bağ dokusu, fasya, sinir ağı, biyofoton iletimi veya vücut sıvılarının dolaştığı yollarla benzer bölgelerde bulunabileceğini ve benzer işlevlere sahip olabileceğini gösteriyor.

KAYNAKÇA

Zhang WB, Wang GJ, Fuxe K. Classic and Modern Meridian Studies: A Review of Low Hydraulic Resistance Channels along Meridians and Their Relevance for Therapeutic Effects in Traditional Chinese Medicine. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015;2015:410979. doi: 10.1155/2015/410979. Epub 2015 Mar 2. PMID: 25821487; PMCID: PMC4363694.

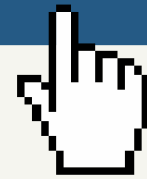
Kalınkılıç, D. E. (t.y.). Meridyen Terapisi Eğitimi. [PDF dosyası]. (2022)

Eden, D., & Feinstein, D. (2014). Enerji Tıbbı (M. Duygun, Çev.). Butik Yayıncılık. [Orijinal eser 1998 tarihli].

Macdonald, A. (2017). Acupuncture main channels or meridians: Visible surfaces. *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 7(4). <https://doi.org/10.15406/ijcam.2017.07.00233>

İLETİŞİM

Takip Et



www.diyetisyenedamavis.com



Instagram: @nutrihealingist



thenutrihealing@gmail.com



Hilton Hotel Karşısı, Cumhuriyet Cad.
No:115, Sipahi Apartmanı Kat:2
Harbiye, Şişli



NutriHealing

Dyt. Eda Maviş



FONKSİYONEL TIP
DİYETİSYENİ

Eda Maviş

Teşekkürler