

DIE ZENTRIERUNG

Das Tier zentrieren heisst, dass man dem Tier seine „Mitte“, sein Energiezentrum, bewusst macht. Die Technik ist im Kampfsport sehr verbreitet und hilft, dem Kämpfer physisch und psychisch sein Gleichgewicht zu erhalten. Genau das gleiche wird es beim Tier bewirken.

Ist das Hara schwach ist das Tier physisch und psychisch anfälliger. Ist das Hara stark wirkt sich dies positiv auf die Psyche und die Gesundheit aus.

Ein guter Therapeut kann die „Mitte“ zum Hara holen. Er kann die „Mitte“ stärken und damit die Verteilung des Qi begünstigen.

Die Zentrierung hat mit Erdung zu tun und damit auch mit dem Element Erde. Die Erdung bringt Vertrauen, Standfestigkeit, Zuversicht und innere Ruhe.



DURCHFÜHRUNG

Eine Hand mit der Mitte der Handfläche (HK8) auf der unteren Mittellinie dem Konzeptionsgefäss (KG) in der Nähe des Nabels legen. Die andere Hand (HK8) auf die obere Mittellinie, dem Lenkergefäss (LG), in der Höhe des 2./3. LW legen oder wenn dies nicht geht ist dies auch ohne Berührung möglich. Die Hände verbinden sich und wir stellen uns dies wie einen Faden vor. Eine Stelle im Körper, welche sich etwas unterhalb der Hälfte der Fadenlänge befindet, fokussieren. Warten bis das Tier, meist erst auf uns, aber dann in seinen Körper führt und zwischen die Hände atmet.

ZIEL

Die Fokussierung auf das Hara bewirkt einen vermehrten Qi-Fluss im Hara. Das Tier fällt in einen meditativen Zustand. Das Tier atmet zwischen den Händen und wird dadurch „zentriert“.

WIRKUNG

Die Qi-Verteilung wird optimiert. So wird zum Beispiel der Energiefluss in den Organen verbessert. Die Erdung wird begünstigt. Das Tier nimmt sich besser wahr.

TIP

Erst auf die eigene Zentrierung achten. Denn Tiere übernehmen gerne die energetische Haltung, die energetische Sphäre der Umgebung.