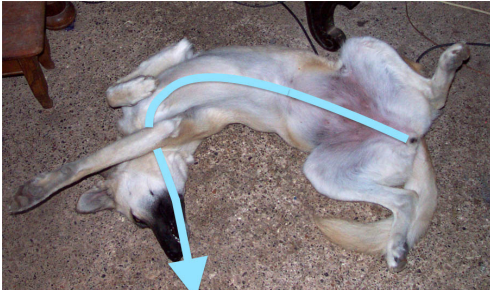


ÜBUNG: Yin – Yang – Ausgleich

ÜBUNG ZUR EIGENWAHRNEHMUNG

Die Körperseiten und Flussrichtungen beim Tier

Yin Flussrichtung



Yang Flussrichtung



Die Körperseiten und Flussrichtungen beim Menschen

Yin Flussrichtung



Yang Flussrichtung



Deine Übungen für den Alltag:

Fühlst du dich belastet und energielos, hast du einen verspannten Rücken und kreisende Gedanken, dann:

Setze dich auf eine Stuhlkante und führe deine Konzentration in deinen Körper. Beginne im Kopf und stelle dir vor, Wasser fließt im Körper vom Hinterhauptbein Wirbel für Wirbel den Hals und Rücken entlang über das Kreuzbein zum Boden. Vom Boden über das Schambein aus führst du beide Hände, geformt wie wenn du Wasser schöpfst, deiner Körpermitte entlang, über die Stirn hinweg.

Achtung: Sollte es dir schwindlig werden, dann deshalb, weil das vegetative Nervensystem etwas hektisch reagiert. Atme tief durch und konzentriere dich auf deine Füße, wackle mit den Zehen.

Für die Tiere:

Führe deine Hand langsam mit oder auch ohne Berührung der oberen Yang-Linie entlang über den Schweif/der Rute. Dies stärkt und verbindet die Seiten, löst und stärkt den Rücken. Sehr gut vor und nach dem Reiten. Die Yin Seite bitte ohne Berührung, weniger oft als die Yang-Seite und nur wenn das Tier es mag durchziehen. Der vorgängige „Selbstversuch“ zeigt dir wie empfindlich die Yin-Seite im Vergleich zur Yang-Seite ist und wir wollen ein zu heftiges Aufsteigen der Energie vermeiden.