

Reiterstaffel:

Akupressur für euren Alltag

- Einführung -



Inhalt

Teil I

- Was ist die Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)?
- Die 5 Elemente
- Welcher Elemente Typ ist dein Pferd?

Teil II

- Was sind Meridiane?
- Akupressurpunkte und Massagen
- Wo liegen deine Grenzen?
- Was brauchst du für den Praxis Tag?

Was ist die Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)?

- **Verschiedene Heilmethoden** aus China, die seit über 5.000 Jahren (am Pferd seit ca. 900 v. Chr) angewandt werden
- Entstand aus **Naturbeobachtungen**, weshalb sie mit den Gesetzmässigkeiten der Natur in Verbindung steht (z.B. die 5 Elemente, natürlichen Rhythmen, Jahres- oder Tageszeiten, Klima)
- Im Gegensatz zur relativ jungen Schulmedizin, die auf wissenschaftlichen Beweisen basiert, basiert die TCM auf **tatsächlichen Erfahrungswerten**
- **Krankheit** i.S. der TCM = ein **Ungleichgewicht** von Emotionen, Körper und Energie
- Dein **Pferd wird ganzheitlich betrachtet** - emotionale und körperliche Symptome werden nicht einfach therapiert, sondern zeigen uns die Ursache des Ungleichgewichts und dort setzt wir dann an
- Die **5 Säulen** der TCM sind Akupunktur, Tui Na (Massage), Qi Gong, Yang Shen (Lebenspflege inkl. Ernährungslehre) und Kräutertherapie.
Akupressur wird mal als Akupunkturtechnik, mal als Tui Na Technik geführt.

Grundbegriffe

Yin

- Weibliche, Passivität, Willenskraft, Ruhe, Gelassenheit, Materie (Muskeln/Knochen/Zähne), Aufnehmen, Entspannung, Nacht, Kälte, Winter

Yang

- Männliche, Aktivität (z.B. Muskel anspannen und entspannen), Bewegung, Schutz (Abwehrkräfte), Abgeben, Tag, Wärme, Sommer

Qi

- Lebenskraft/Vitalkraft. Die Energie, aus der der Kosmos und alles Leben geformt sind. Fließt in den Meridianen durch den Körper, "Qi ist ein Tanz von Yin & Yang"

Blut

- Bezeichnet im energetischen Sinne Blut und Körpersäfte

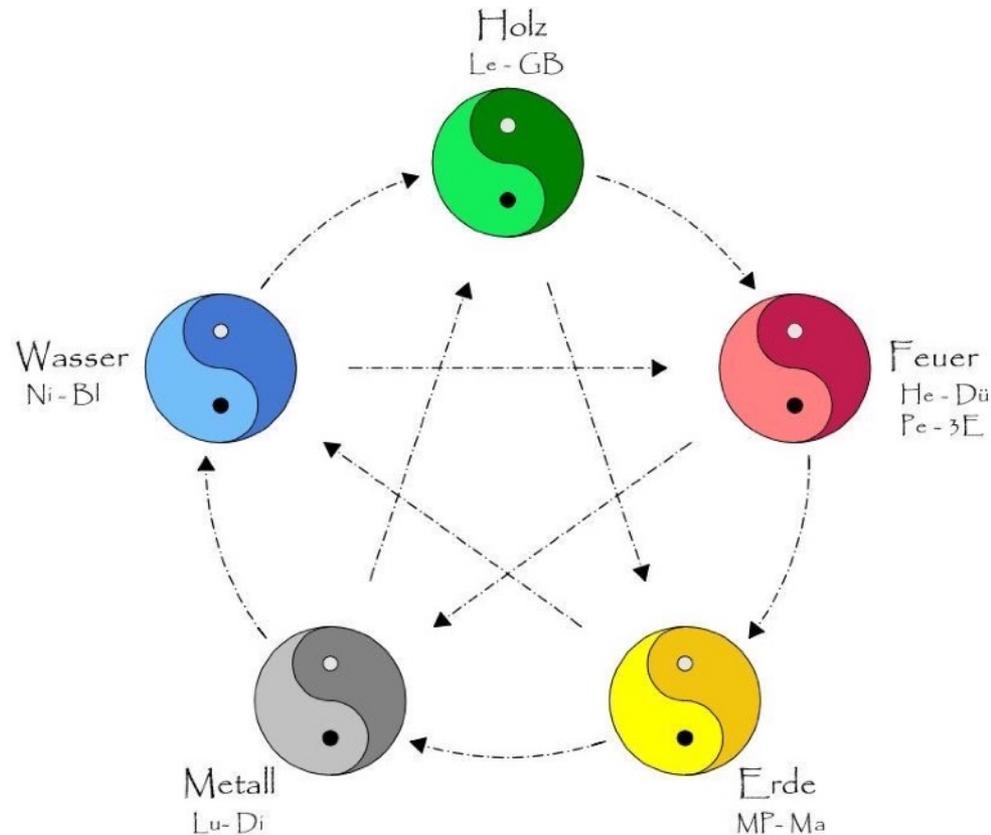
Organ

- Nicht Organ im westlichen Sinne, sondern Funktionskreise, die miteinander verbunden sind

Stagnation

- Qi und/oder Blut können nicht richtig durch den Körper fließen und verursachen Symptome wie Schmerzen, Lahmheit oder Husten

Die 5 Elemente



© Abbildung "5 Elemente" Barbara Eggers-Scholz

- Beschreiben die **Bewegung von Qi** durch Zeit, Raum und Körper
- Jeweils ein **Yin & ein Yang** Partner sind miteinander gekoppelt
- Bestehen zwar unabhängig voneinander, sind aber miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig

Holz

- Leber und Gallenblase -

Steht für:

- Wachstum, Kreativität, Frühjahr, Fohlenalter, Planung, Orientierung, Entscheidungen treffen, harmonischen Fluss von Qi, Blut und den Emotionen

Emotionen:

- Selbstwertgefühl, Wut, Aggressivität, Zorn

Uhrzeiten:

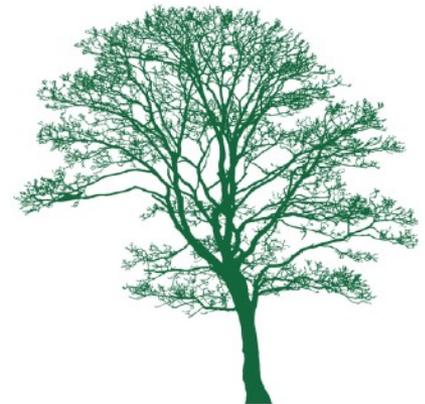
- 23 - 3 Uhr

Spiegelt sich am Körper in:

- Hufe und Augen
- Sehnen, Bänder, Muskeln, Faszien

Anfällig für:

- Wind, Stress
- Trockenheit (Blutmangel)
- Stagnationen



Holz-Typ

- Ich zeig dir, wo's langgeht -

Körper

- Athletischer Körperbau mit gut trainierten, festen Muskeln
- "Wow"-Pferde, die sofort ins Auge stechen und durch ihren trainierten Körper auffallen
- Maul ist oft angespannt, im Gesicht kann man Launenhaftigkeit oft gut erkennen

Charakter

- Dominante Pferde, die oft weit oben in Herde stehen (General/Krieger)
- Sportskanone - kann sich super konzentrieren und ist sehr leistungsbereit - wenn er/sie will
- Leicht reizbar, neigt zu aggressivem Verhalten und setzt sich (körperlich) durch (z.B. Reiter abbocken)
- Ein Pferd für erfahrene Pferdemenschen - bei ihm musst du die feine Balance zwischen Fördern und Druck finden, deutlich und bestimmt, aber freundlich und ruhig auftreten

Dysbalance

- Neigt zu Symptomen an Sehnen, Muskeln, Bändern, allgemein zu Muskelverspannungen, trockenen bis rissigen Hufen, geröteten Augen
- Stimmungsschwankungen, Depression mit schwankender Stimmung
- Neigt im Frühjahr zu Atemwegserkrankungen
- Anfällig für Wind

Feuer

- Herz, Dünndarm, Dreierwärmer und Perikard -

Steht für:

- Sommer, Wärme, Ausdruck, Verbindung mit sich Selbst & der Umwelt (v.a. Liebesbeziehungen), Erblühen, Umsetzung, Blutzirkulation, Herzthemen, Konzentration, Kommunikation

Emotionen:

- Freude, Akzeptanz, Aufregung, Panik

Uhrzeiten:

- 11-15 Uhr (He & Dü), 19 - 23 Uhr (PC & 3E)

Spiegelt sich am Körper in:

- Ausdruck & Ausstrahlung deines Tieres (z.B. wache, freundliche Augen)
- Zunge

Anfällig für:

- Überhitzung, Schwitzen
- Angst, Hysterie und Panik
- Blutmangel und Trockenheit



Feuer-Typ

- Heute schon gelacht? -

Körper

- Oft wunderschöne Pferde mit freundlicher Ausstrahlung, deren Körper gut proportioniert und ausgeglichen sind, ausgeprägte Muskulatur (weicher als Holz-Typ)
- Bewegt sich harmonisch, schwebende Bewegungen, wirkt elegant
- Wache, energische Augen,

Charakter

- Freundliche, oft menschenbezogene Pferde, die in der Balance zugänglich und ruhig sind
- Machen gerne Quatsch, werden gerne bewundert, brauchen ihre Quality-Time mit dir
- Sehr kommunikativ, bewegungsfreudig, meidet Konflikte, oft mittlere Herdenposition, hat tiefe Freundschaften, kann Spass an Wettbewerben haben, um bewundert zu werden

Dysbalance

- Panisches bis hysterisches Verhalten, bei dem von der einen auf die andere Sekunde der Schalter umgelegt wird und das Pferd nicht mehr ansprechbar ist, oft unberechenbar wird - meist ohne ersichtlichen Grund
- Übermässiges Nachschwitzen oder Schwitzen
- Depression i.S. Abwesenheit von Freude, Kreislaufprobleme, Kleben an Freunden

Erde

- Milz und Magen -

Steht für:

- Spätsommer & Übergangszeiten, Ernährung von Geist und Seele, Mütterlichkeit, Erdung, Heimat, Herde, Ankommen, Zugehörig fühlen, Verdauung äusserer Einflüsse (z.B. deine Emotionen und Verarbeitung von Gelerntem) und Nahrung

Emotionen:

- Stabilität, Beständigkeit, Grübelei, Überdenken

Uhrzeiten:

- 7 - 11 Uhr

Spiegelt sich am Körper in:

- Verdauung - von Zahnfleischproblemen bis zu Kotwasser
- Fellwechsel, Gewebe (Bindegewebe), Lippen

Anfällig für:

- Feuchtigkeit/Schleim
- Schlechte Nahrung (geistige und materielle)
- Herdenthemem, Fehlende Routinen



Erd-Typ

- Probier's mal mit Gemütlichkeit -

Körper

- Weiche Muskulatur, Tendenz zu Wasser- und Fettansammlungen im Körperbereich
- Stämmige Pferde, die zu hängendem Bauch neigen
- Entspannte Unterlippe, bewegt sich gemütlich, Bewegungen können träge wirken

Charakter

- "Fels in der Brandung" den Nichts so leicht aus der Ruhe bringt, strahlt Ruhe, Sicherheit, Mütterlichkeit aus, liebt seine Familie und möchte, dass es Allen gut geht
- Nicht sehr leistungsorientiert, wirkt eher faul & stur
- Liebt entweder Fressen oder hat Schwierigkeiten zuzunehmen
- Lernt langsam, behält Erlerntes aber lange bei sich und führt es verlässlich aus, Routine hilft

Dysbalance

- Muskelabbau
- Verdauungsprobleme, v.a. Blähungen, Durchfall und Kotwasser
- Schwellungen im Körperbereich
- Schwaches Immunsystem

Metall

- Lunge und Dickdarm -

Steht für:

- Herbst, Perfektionismus, Struktur, Transformation, Trennung von Klarem und Trüben, Loslassen, Verlust, Hautgesundheit und Abwehrkraft (Schutz vor äusseren Einflüssen)

Emotionen:

- Loslassen, Trauer, Kummer

Uhrzeiten:

- 3 - 7 Uhr

Spiegelt sich am Körper in:

- Haut und Fell
- Atemthemen, Nüstern
- "Panzer anlegen"

Anfällig für:

- Trockenheit
- (Chronische) Atemwegserkrankungen, Hautprobleme
- Trauer und unterdrückte Emotionen



Metall-Typ

- Mein Körper ist mein Schild -

Körper

- Trockener Kopf, trockene Gelenke - Trockenheit charakterisiert Körperbau
- Muskulatur ist eher mässig ausgeprägt und muss gezielt aufgebaut werden
- Pferde für den 2. Blick

Charakter

- Arbeitet verlässlich ihm gestellte Aufgaben ab, braucht einen Sinn im Leben, eine Aufgabe
- Reagiert auf Druck oder Stress mit körperlichen Symptomen (v.a. Haut/Lunge)
- Intelligente, besonnene Tiere, die Struktur mögen und ein sehr ausgeglichenes Temperament haben
- Oft sehr selbstbewusst, ohne dass sie das bewusst durchsetzen müssen
- Kann sich gut auf Neues einstellen

Dysbalance

- Neigt zu Hauterkrankungen, Haarausfall und/oder Infektanfälligkeit
- Neigt dazu, Emotionen, v.a. Trauer, in sich hinein zu fressen
- Sollte langsam und behutsam aufgebaut werden, da sich seine Muskeln langsam ausbilden

Wasser

- Niere und Blase -

Steht für:

- Winter, Quelle von Yin & Yang im Körper, "Batterie des Qi", Gelassenheit, Sitz des Jing (Essenz), Sicherheit, Lebensabend, Balance zwischen Action und Ruhe

Emotionen:

- (Ur-) Vertrauen, Angst

Uhrzeiten:

- 15 - 19 Uhr

Spiegelt sich am Körper in:

- Ohren, Zähnen, Knochen, Gelenken, Langhaar

Anfällig für:

- Kälte
- alles, was Yin & Yang verbraucht leert die Nieren, v.a. chronische Erkrankungen, Sport, Zucht, traumatische Lebensereignisse
- Erkrankungen von Knochen, Gelenken und Zähnen



Wasser-Typ

- Kann ich dir vertrauen? -

Körper

- Weicher, fließender, zart gebauter Körper, kleine Hufe und zierliche Gelenke, Tendenz zu angelaufenen Beinen/Fesselgelenken
- Kurze Maulspalte, tiefe & grosse Augen
- Neigt zu dünnem Langhaar und Fell sowie zu frühzeitigem Ergrauen

Charakter

- Wägt Risiken ab und sucht nach der besten Lösung, wirkt dadurch eher vorsichtig, aber auch weise
- Reagiert nervös bis ängstlich auf Neues, sucht Sicherheit bei anderen Pferden und Menschen
- Ordnet sich unter, friert leicht, oft eher ängstliche Pferde, die mutiger tun, als sie sind
- Hat eine dünne, oft helle Stimme
- Lernt schnell und will seinem Menschen gefallen - bietet z.B. einfach Übung an, wenn ihm nicht klar ist, was er machen soll, in der Hoffnung, das richtige zu tun

Dysbalance

- Ängstlich bis panisch, bleibt aber eher zugänglich
- Neigt er zu Problemen mit Knochen, Gelenken, Zähnen und Ohren
- Graue Haare, v.a. im Kopfbereich