



## **DIE GRUNDLAGEN DER SHIATSU-TECHNIKEN**

### **DIE BASIS DEINER AUSRICHTUNG**

#### **Der Tai Chi-Stand (Pferd) - Der Tai Chi-Sitz (Hund)**

Wir behandeln die Pferde aus dem Tai Chi-Stand. Bei einem hüftbreiten Stand, sind wir optimal in der Balance und können unser Körpergewicht für die Behandlung entspannt einsetzen, ohne zu drücken.

Bei den Hunden arbeiten wir am Boden aus dem Tai Chi-Sitz, auch Seiza genannt oder in der „Krabbelposition“, evtl. mit einem Bein aufgestellt.

Wenn wir gut in unserem eigenen Hara verankert sind und unser Oberkörper sich frei bewegen kann, können wir beim Tier tief und weich in die Meridiane einsinken.

#### **Übungen:**

- Die Füße hüftbreit auseinander stellen. Ins Hara sinken und vor und zurück wippen. Danach nach rechts und links schaukeln, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.
- Aus derselben Position eine liegende „Acht“ mit dem Becken zeichnen. Dabei die Knie leicht gebeugt halten, um den Bodenkontakt nicht zu verlieren.
- Aus der Tai Chi-Stellung ein Bein vorstellen und auf die Zehenspitzen stehen, ohne die Balance zu verlieren.
- Aus dem Tai Chi-Stand in die Hocke sinken, und das Gleichgewicht halten.
- Am Boden kniend: Rechts und links neben den eigenen Hüften absitzen. Diese Übung fördert die Beweglichkeit des Beckens.

#### **Übungen am Tier:**

- Aus dem Tai Chi-Stand das Pferd mit „überlappendem Ausstreichen“ behandeln. Dabei mit den Füßen nachrutschen, um das ganze Tier zu behandeln. Für den Betrachter sieht dies fast aus wie ein Tai Chi Tanz!
- Für die Behandlung von Kleintieren, sich auf den Boden setzen, ein Bein angezogen, das andere Bein ausgestreckt. Nun aus dem Hara vor- und zurücklehnen, dabei mit den Händen, beim Tier entspannt einsinken.
- Aus der „Krabbelposition“ vor- und zurücksinken, ohne Druck auszuüben. Sich vorstellen, tief in das Gewebe oder die Meridiane einzusinken.