



DIE TIER-SHIATSU TECHNIK – DEHNUNGEN & KONTRAKTIONEN

DEHNUNGEN

Dehnen heisst eine Körperpartie, einen Meridian, ein Muskel oder ein Bein auseinander zu „ziehen“ oder zu „strecken“. Vergleichbar mit einem Gummiband, soll die Materie auseinander gezogen werden. Wobei Zug nicht das richtige Wort ist. Vielmehr wird ein Auseinanderdehnen angedeutet und auf das Loslassen der Materie gewartet. Vergleichbar mit Yogaübungen. Damit wird vor allem der Abfluss von verbrauchtem Qi und Schlackenstoffen ermöglicht. Dehnungen wirken Qi zerstreuend.

Dehnungen der Gliedmassen mit Unterstützender Mutterhand



DURCHFÜHRUNG

Das Bein/der Schweif sollte möglichst entspannt sein. Vor der Dehnung muss das Bein/der Schweif genauestens ausgerichtet werden. Wir bieten die Richtung der Dehnung an, so, dass sie das Tier wahrnimmt. Nun ist Geduld gefragt. Wir warten darauf, dass das Tier loslässt.

Die „Merkwörter“ sind ausrichten und anbieten.

ZIEL

Löst festsitzendes Qi im Gewebe und verbessert somit die Durchblutung.

WIRKUNG

Erstes Ziel ist das Loslassen/Zulassen einer Dehnung. Weiter wird die Förderung der Beweglichkeit angestrebt.

TIPP

Das Tier dazu animieren, sich selber zu dehnen.

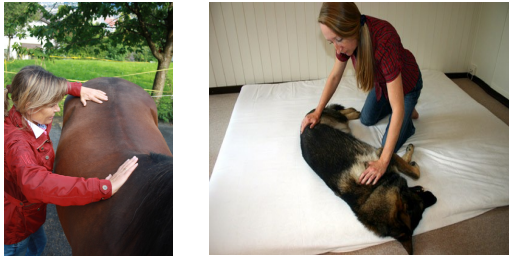
KONTRAINDIKATIONEN DEHNUNGEN

Bei Folgendem darf nicht gedehnt werden:

- Bei Qi-Leere (Kälte) im gesamten Körper
- Bei Verletzungen des entsprechenden Beines
- Bei sehr losem Schweif/loser Rute
- Wenn das Tier sich beim Dehnen unwohl fühlt (Schmerz)



Dehnung zwischen den Händen

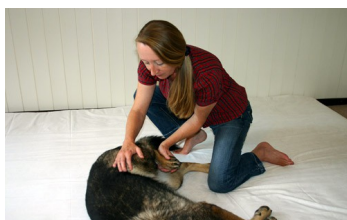


Die Dehnung findet zwischen beiden Händen statt. Der Bereich wird wie ein Gummiband angedehnt und dann wird gewartet. Wichtig ist das langsame Beenden der Dehnung!

Geübte Therapeuten stellen beim Andehnen fest, wo sich das Gummiband zu sehr (Qi-Leere) und wo es sich gar nicht (Qi-Stau) dehnen lässt. Bei diesen Partien wird mit anderen Techniken gearbeitet.

KONTRAKTION

Ist ein Bereich, z.B. ein Bein kaum dehnbar, sei dies aus psychischen oder körperlichen Gründen, so empfiehlt es sich, eine Kontraktion durchzuführen. Die Kontraktion geht in Richtung der Verspannung und verkürzt den Bereich anstatt diesen zu dehnen.



Löst Verspannungen/Stau auf nährende Art und fügt wieder zusammen.
Verbessert das Körpergefühl.
Empfehlenswert bei sehr starken Verspannungen.

DURCHFÜHRUNG

Zwischen den Händen das Gewebe, so zusammen führen, dass kein Gelenk gequetscht wird.

ZIEL

Der Körper wird sich als Gegenreaktion strecken wollen. Was zu einer Entspannung führt.

WIRKUNG

Das Zusammenführen wirkt entspannend und nährend.

TIPP/WICHTIG

Gelenke nicht zusammendrücken.