

ÜBUNG: DAS HARA STÄRKEN

DIE ZENTRIERUNG

«Das Tier zentrieren» heisst, dass man dem Tier seine Mitte bewusst macht. Die Zentrierung bringt Vertrauen, Standfestigkeit, Zuversicht, innere Ruhe und kann Traumata lösen. Lässt sich ein Tier nicht zentrieren, kann dies mit einer früheren Traumatisierung zu tun haben. Das Tier will sich nicht spüren. Die meisten Tieren lassen sich zentrieren. Es kann von Fall zu Fall jedoch etwas dauern.

Selbstversuch ‚Hara finden‘:

Starte zuerst bei dir selber: Eine Hand positionierst du gleich unterhalb des Nabels und die andere Hand zwischen den Nieren. Also eine Hand vorne, eine hinten. Stell dir vor, dass zwischen den Händen eine Verbindung besteht und auf diesem Faden eine Perle aufgezogen ist. Diese Perle sucht sich einen Ort, etwas vor der Mitte zwischen den Händen und somit etwas vor der Mitte im Bauchraum. Versuche den Atem dorthin zu führen. Wie fühlt es sich an? Wenn es dir unwohl wird, die Übung einfach abbrechen.

Durchführung beim Tier:

Wir legen eine Hand auf die Mittellinie des Rückens in Höhe der Nierenregion und eine Hand so etwa auf den Bauchnabel oder halten die Hand auf der Mittellinie in Höhe des Bauchnabels etwas vom Körper entfernt. Es wird sich fragen was wir da machen und den Fokus dorthin führen. Wenn das Tier zwischen die Hände atmet ist die Übung beendet. Verlange nicht, dass dies gleich zu Beginn geschieht. Versuche es einfach immer wieder.

Achte auch die Reaktion des Tiers. Wichtig: wir erzwingen nichts!



Beachte hier den meditativen Ausdruck in den Augen des Pferdes. Die meditative Haltung und die Ohren weisen darauf hin, dass das Pferd seinen Fokus in die Region des Hara richtet. Das Atmen zwischen den Händen unterstreicht dies.