



DAS HOLZ-ELEMENT

IDEEN & FRAGEN ZUR VERTIEFUNG

Eigene Körperübungen, die das Holz-Element unterstützen

- Makko-Ho Übung Holz
- Stehend, den Oberkörper zur Seite dehnen, sodass der Brustkorb seitlich geöffnet und gedehnt wird. Diese Übung regt die Gallentätigkeit an.
- In die Hocke sinken, ein Bein seitlich ausstrecken oder am Boden die Beine auseinander dehnen und mit dem Oberkörper zur Seite lehnen. Die Dehnung der Beininnenseite aktiviert den Leber-Meridian.

Klärende Fragen zum Element Holz

- Wie fühlt sich das Tier am Morgen?
- Wie geht es ihm im Frühling?
- Wie reagiert das Tier auf windiges Wetter?
- Hat das Tier oft Augenprobleme?
- Hat es eine starke oder schwach ausgeprägte Muskulatur?
- Leidet es oft an stark verspannter Muskulatur, z.B. im Schulterbereich?
- Macht es ihm Freude sich zu bewegen?
- Leidet es oft an Sehnen- und Bänderzerrungen?
- Wie drückt es Zorn oder Frustration aus?
- Verhält sich mein Tier gegenüber Artgenossen oft dominant bis aggressiv?
- Ist mein Hund ein aufmerksamer Wachhund? Hat er Mühe mit Hundebegegnungen?
- Zeigt sich mein Pferd gegenüber Artgenossen dominant?
- Fühlt sich das Tier biegsam und geschmeidig an. Wie ein junger Weidebaum oder Bambus, der sich im Wind bewegen kann, ohne zu brechen? Oder ist die Holz-Energie in Disharmonie und ein Ast am Baum droht zu brechen?

Wichtige Techniken die das Holz unterstützen

- Überlappendes Ausstreichen der Muskulatur
- Den seitlichen Rumpf, das Gesäss und die Oberschenkel behandeln. Mit der Vorstellung – inneren Haltung, die Energie in Bewegung zu bringen und im Körper zu verteilen.
- Bei aggressiven Tieren, die viel Energie im Kopf- und Halsbereich gestaut haben -> den Gallenblasen-Meridian arbeiten. Dabei stellst du dir vor, wie du die Energie verteilst und in Richtung Hinterhand nach unten zum Boden in Bewegung bringst. Wichtig dabei ist, selber gut zentriert zu bleiben und die Schultern locker zu lassen. (Das Tier übernimmt unsere innere und äussere Haltung, wir sind quasi das Vorbild)
- Klopfen der grossen Muskelpartien hilft die Spannung abzubauen und fördert die Losgelassenheit.