



DAS WASSER-ELEMENT

INPUTS & FRAGEN ZUR VERTIEFUNG

Eigene Körperübungen, die das Wasser-Element unterstützen

- Makko-Ho Übung Wasser
- Dehnung des Blasen-Meridians: Stehend, Arme nach oben strecken und langsam den Rumpf nach vorne-unten beugen, bis die Hände den Boden berühren. Die Knie bleiben gestreckt, damit die Hinterseite der Beine gedehnt wird.
- Auf dem Rücken liegend: Beine zuerst nach oben strecken (Kerze), dann die Beine nach hinten sinken lassen, bis die Zehen den Boden berühren, dabei entspannt weiter atmen.
- Stehend, ein Bein auf Tischhöhe aufstellen (z.B. Lattenrost, Sofa ect.) und den Oberkörper nach vorne dehnen, bis die Hände die Füße berühren.
- Die Hände reiben, bis diese warm werden, dann auf die eigenen Nieren auflegen.

Klärende Fragen zum Element Wasser

- Wie geht es dem Tier im Winter, bei kaltem Wetter?
- Ist das Tier sehr ängstlich?
- Zittert das Tier schnell?
- Neigt das Tier rasch zu Angst- und Fluchtreaktionen?
- Hat es oft Ohrenprobleme? Ein ausgeprägtes Ohrenspiel?
- Hat das Tier gesunde und starke Zähne, sowie einen starken Knochenbau?
- Neigt das Tier zu Blasenentzündungen? Uriniert es oft?
- Hat es einen langen Rücken und/oder oft Rückenprobleme?
- Leidet das Tier unter Stress bei Überforderung?
- Fehlt dem Tier der Lebenswille, evtl. ausgelöst durch ein Trauma?
- Hat das Tier hormonelle Dysbalancen? Fortpflanzungsprobleme?

Wichtige Techniken die das Element Wasser unterstützen

- Den Hals und den Rücken bis zu Hinterhand ausstreichen. Dem Tier verschiedene Streichtechniken und Rhythmen anbieten und seine Reaktion beobachten
- Die Hände auf den Rücken legen und auf Verhärtungen oder bedürftige Stellen achten (kyo/jitsu)
- Ohrenbehandlung
- Phyton-Griff an den Hinterbeinen um das Qi zu aktivieren