

Zertifizierungs – Arbeit Healing Horses – Raidho

Von Almut Burmeister – Betz

25.04.2017



Das Pferd drückt so lange auf Deine Seele, bis Du das Licht in ihm erkannt hast. (KFH)

Über mich

Es ist in meiner Erinnerung ein riesiger Garten, in dem ich meine Kindheit verbrachte. Dort durfte ich eine enge Beziehung zur Natur eingehen, dies war mein Paradies. Zunächst musste ich es verlassen, um es später wieder zu finden.

Mein Weg führte zu den Pferden, welche mich von da an immer begleiteten. Dort erlebte ich zunächst eine Welt, welche von Druck, Enge, Angst, Unfreiheit geprägt war. Parallel dazu prägte mich meine Schulzeit, die genauso verlief.

Später mit 17, fast fertig mit der Schule, bekam ich mein erstes Pferd. Jetzt wollte ich raus aus diesen Strukturen, ich suchte andere Wege, denn mit meinem Pferd wollte das alles so gar nicht mehr „funktionieren“.

So führte mich der Weg ganz tief zu mir selbst und in meiner schwersten Krise waren sie, die Pferde, es, die mich zum Licht führten.

Hier bei Alexandra am Gardasee habe ich eine Verbindung gefunden zu allem, was ich bis dahin erlebt hatte, wie ein roter Faden, der sich schon lange durch mein Leben zog. Ich konnte das, was wir uns dort erarbeiteten, ganz praktisch in den Alltag integrieren und lernte, die Vorgehensweise weiter zu geben.

Mein Alltag ist der einer Mutter von drei Kindern. Gemeinsam mit meinem Mann betreiben wir eine kleine Landwirtschaft im Nebenerwerb in der Nähe von München. Hier leben wir mit unseren drei Pferden, Schafen, Hühnern und einem großen Garten.

Mit meiner Vorgehensweise, welche ich hier in diesem Bericht darstelle, möchte ich ganz speziell Lehrer, Erzieher und Eltern ansprechen. Ich möchte als Raidho – Trainerin über die Pferde ein Bewusstsein erschaffen, wie man Grenzen setzen und gleichzeitig eine Beziehung entsteht lassen kann, da dies grundlegende Elemente im Umgang mit Kindern sind. Menschen, welche den Auftrag haben, sich mit Kindern zu befassen, stehen stetig wachsenden Herausforderungen gegenüber.

Gerne möchte ich Menschen, welche in schwierigen Lebenssituationen stecken oder den Wunsch nach Entwicklung haben, begleiten und mit Hilfe der Pferde ein Bewusstsein für den eigenen inneren Seelenraum erschaffen. Fragen wie z.B.: Warum komme ich hier nicht weiter und drehe mich wie im Kreis? oder Warum geht alles so schwer? Können aufgelöst werden. Alles was wir im Außen erleben, ist eine Analogie zu unserem Inneren.

Da ich selbst gerne Kind war und meine eigenen drei Kinder in ihrer Entwicklung immer mit den Pferden unterstützen konnte, möchte ich dies auch für ander Kinder und Jugendliche tun, so dass sie stark und kräftig werden wie Bäume, die fest verankert in Mutter Erde heranwachsen können.

Auch stehe ich Menschen zu Verfügung, die eigene Pferde haben und ihre Beziehung zu ihrem Pferd vertiefen möchten oder aber in einer Krise mit ihrem Pferd stecken. Denn als Raidho – Trainerin fühle ich mich verpflichtet, für die Pferde zu sprechen, so dass sie eine noch respektvollere Behandlung bekommen.

Und ein ganz großes Anliegen ist es von mir, dass wir alle wieder den Weg zu unseren Wurzeln finden zur Natur, denn wir alle sind Natur und über die Pferde gibt es die Möglichkeit uns wieder mit ihr zu verbinden und in Resonance zu gehen und ins Sein zu kommen.

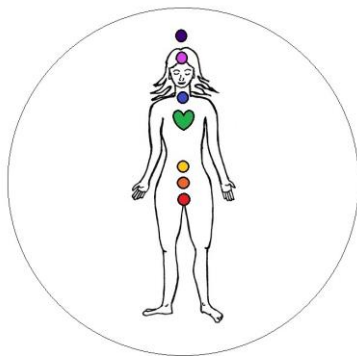
So soll es sein mit dem Willen des Großen Ganzen.

Einführung

„Healing Horses“ ist ein Weg zur Bewusstwerdung des Menschen. Die Übungen mit dem Pferd dienen zur Stärkung der eigenen Psyche. Hier steht der Mensch im Mittelpunkt, nicht das Pferd. Dieser Weg ist für Menschen, die bisher noch keinen Kontakt zu Pferden hatten und einen Bewusstwerdungsprozess beschreiten möchten, aber auch für Pferdeliebhaber und Pferdemenchen, die eine innige Beziehung zu ihrem Pferd bekommen möchten, ohne Techniken, sondern zur Bewusstwerdung der eigenen Energie und deren Entwicklung.

Um eine innige Beziehung, sei es zum Pferd, Partner, Schüler oder Kind aufbauen zu können, ist der Mensch gefordert, sich auf geistig - seelischer Ebene zu entwickeln.

Da wir uns in der Arbeit „Healing Horses“ mit Hilfe des Pferdes um die Aktivierung der eigenen Energien auf allen vier Ebenen, der körperlichen, der emotionalen, der geistigen und der spirituellen Ebene, bemühen, ist es sinnvoll, sich mit den sieben Hauptchakren vertraut zu machen.



Der Begriff „Chakra“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet soviel wie „Rad“ oder „Wirbel“. Chakren sind Energiezentren im Körper. Sie sind nicht materiell oder anatomisch, sondern haben ihren Ursprung im feinstofflichen System des Körpers. Jedes Chakra steht mit einem bestimmten Lebensbereich in Verbindung. Störungen und Blockaden in den Chakren können sich sowohl auf der

physischen als auch auf der psychischen Ebene auswirken. (Quelle: Die Erzengel, von Isabelle von Fallois S.15). In diesen „Energiewirbeln“ werden alle Informationen übermittelt, die wir zum Menschsein benötigen. (Quelle: Schamanisches Heilbuch, von Jakob Oertli, S.94) Die sieben Chakren stehen für die grundsätzlichen Themen des Lebens.

Die Beschäftigung mit den Chakren führt zur Auflösung versteckter Blockaden in der Seele, stärkt bestimmte Eigenschaften für ein erfolgreiches menschliches Miteinander, stabilisiert das Selbstvertrauen im Umgang mit den Herausforderungen des täglichen Lebens.

Pferde sind Botschafter der Wahrheit, denn sie zeigen uns den Weg in die Dimension der Gegenwärtigkeit, des Jetzt, des momentanen Zustands. Gelingt es uns, in den jeweiligen Moment, den Augenblick einzutreten, hört der Verstand auf, uns ständig unter seiner Kontrolle zu halten und wir können fühlen, dass hinter der groben, rein materiellen Welt andere, weitere, tiefere Zustände als die augenscheinlichen und meist oberflächlichen der Gegenwart befinden.

Pferde sind Fluchttiere sie leben im Hier und Jetzt, nehmen jedes Detail ihrer Umgebung wahr und reagieren unmittelbar – auch auf ihr menschliches Gegenüber. Sie spiegeln diesen und sein Verhalten und machen so auch Unbewusstes sichtbar. Pferde sind hochsensible Wesen, welche sofort wahrnehmen, in welchem energetischen Zustand der Mensch sich befindet. Im

Laufe der Evolution haben Pferde sich darauf eingestellt, auf feinste Signale, wie energetische, zu achten und sie richtig zu interpretieren: Liegt das Raubtier z.B. träge und satt im Schatten dort drüben, so wäre es Energieverschwendung zu flüchten, oder verändert sich das Signal auf energetischer oder auch körperlicher Ebene (Muskelanspannung) und ein Angriff steht bevor? (Quelle: homepage: icamani – pferdegestützte Therapie Berlin)

Wegen seiner sensiblen Wahrnehmungsfähigkeit stellt sich das Pferd als Spiegel des Menschen auf allen Ebenen dar. Es spiegelt uns die Beschaffenheit unserer Psyche und unserer Seele. Somit werden die Schwächen nonverbal sichtbar, uns erfahrbar, d.h. bewusst. So können mit Hilfe der Arbeiten und Übungen in der Interaktion zwischen Mensch und Pferd die in den Chakren vorhandenen Blockaden bewusst gemacht und dann aufgeöst werden, „heilende Pferde“.

Die heilenden Kräfte der Pferde können wir am eigenen Leib erleben, indem wir die Kräfte durch das Pferd nicht nur intellektuell verstehen sondern erleben und so eine energetische Neuorientierung in unserer Seele finden.

Das Pferd kommuniziert über Gefühle (die bei uns hochkommen) auf nicht verbaler Ebene. Durch die Interaktion mit den Pferden haben wir die Möglichkeit, sich in der Gesamtheit wahrzunehmen und die eigenen Potentiale zu erkennen.

Die gemachten Erfahrungen erreichen nicht nur unseren Verstand sondern unser gesamtes Sein. Wir erfahren das Gelernte mit jeder Zelle. Auf diese Weise gelingt es uns, die gemachten Erfahrungen auf das tägliche Leben zu übertragen. (Quelle: homepage Alexandra Rieger - Healing horses)

Das Pferd entspricht der Ying Energie, also der weiblichen Energie, da es ein Beutetiere ist. Somit bringt das Pferd unsere Seele zum Schwingen. Da wir heute in einer Yang lastigen Welt leben, ist es wichtig, wieder mehr Ying Energie in uns zu erfahren und zu integrieren.

Das Wurzelchakra:

Ich beginne in der Arbeit „Healing Horses“ mit dem Wurzelchakra, welches oft in der Wahrnehmung rot erscheint und zwischen den Ansätzen der Beine liegt.

Für was steht das 1. Chakra:

Die materielle Existenz, alle körperlichen Funktionen, Bedürfnisse nach Schutz, Nahrung und Geld. Es bezeichnet die Basis.

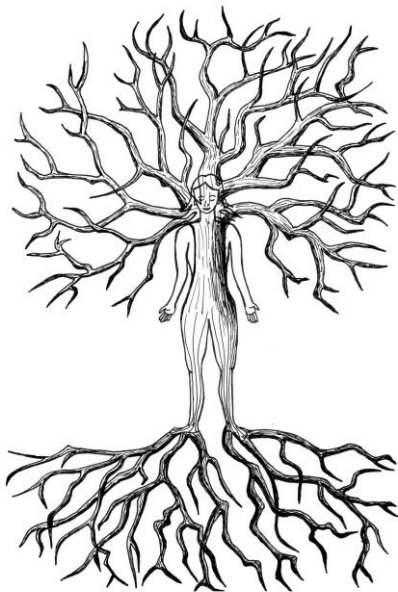
Dem 1. Chakra ist das Element Erde zugeschrieben, dem Geerdetsein, mit Mutter Erde verbunden sein.

Vertrauen, Akzeptanz und Dankbarkeit sind hier die essenziellen Energien, die gestärkt und bewusst gemacht werden, welche einen in ein Leben der Fülle führen. Sind wir z.B. geplagt von Existenzängsten, so nimmt dies das Pferd wahr und reagiert darauf in einer Übung, da wir nicht verwurzelt sind im Leben und kein Urvertrauen vorhanden ist.



Vorbereitung ohne Pferd

Bevor der Mensch dem Pferd begegnet, ist es nun wichtig, dass er sich seinen Individualraum bewusst macht. Das ist jener Raum, in dem jeder auf seine individuelle Weise im „Ich bin Ich“ als Herrscher/in des eigenen Raumes erwacht. Dies geschieht am besten so, indem die Person einen Kreis um sich zeichnet mit ausgestrecktem Arm und einem Stick. In der Mitte stehend kann derjenige sich nun in seinen Raum einleben. Jetzt beginnt er sich vorzustellen, Wurzeln an den Füßen zu haben, die ganz tief verzweigt und



ausgedehnt in das Erdreich reichen. Wie ein Baum, dessen Wurzeln genauso tief in der Erde sind, wie seine Zweige in den Himmel ragen. Hierbei ist es auch hilfreich, sich barfuß unter einen Baum zu stellen und sich mit geschlossenen Augen in unsere Wurzeln und die des Baumes einzuleben. Das Barfußgehen stärkt allgemein die Verbindung zur Erde. Beim Einatmen nehme ich Energie aus der Erde auf, und beim Ausatmen gebe ich Energie an die Erde ab durch meine vor dem inneren Auge entstandenen Wurzeln. Dies wird als **Wurzelatmung** bezeichnet. Am besten gelingt dies, wenn wir beim Ausatmen das Schnauben eines Pferdes nachahmen, d.h. die Lippen locker dem Luftstrom überlassen. Dies ermöglicht einen sehr gelösten Zustand.

So kommen wir in die Präsenz, dem Hier und Jetzt, der authentischen Seinsebene und können auch Blockaden und negative Gefühle über die Atmung an die Erde abgeben. Dies nennen wir auch die **Neutrale Position**.

Nehmen wir diese Position ein, vermitteln wir dem Pferd, hier kann ich mich entspannen, so entsteht Vertrauen und somit Beziehung, wenn ich meine Grenzen wahre.

Wichtig hier ist auch, mit welcher Achtsamkeit und dem nötigen Respekt ich in die Außenlebensphäre, dem Individualraum des Pferdes oder der gesamten Herde eintrete.

Übungen mit dem Pferd

Haben wir uns diesem Teil ganz bewusst hingegen, begegnen wir dem Pferd.

Für alle Übungen wird ein sogenannter „Stick“ benötigt. Dies ist ein etwas 1.20 m langer Stock mit einer langen Schnur daran, dieser dient als verlängerter Arm. Das Pferd sollte nicht damit berührt werden, außer es ist ausdrücklich erlaubt. Der Stick dient dazu den eigenen Individualraum zu wahren.

Auf die Brust weisend weicht das Pferd rückwärts, auf die Hinterhand vorwärts oder seitwärts.

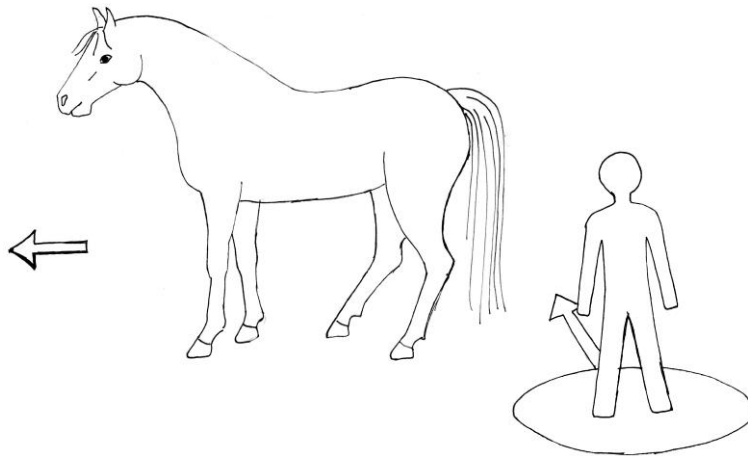
Für einige Übungen werden auch ein Strick und ein Halfter benötigt.

Es gibt verschiedene Führpositionen, welche in den Übungen erklärt werden.
Leitstutenposition, Hengstposition und Mutterstutenposition.

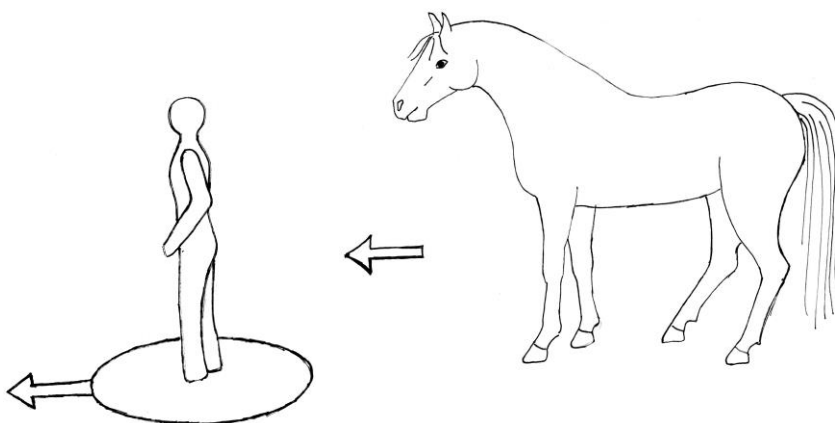
Übungen:

1. *Platz einnehmen*

Der Mensch geht aus der **Hengstposition** auf das Pferd zu. Das ist die Position, welche von hinten treibend wirkt, welche eben der Hengst einnimmt, wenn er seine Stuten zusammen treibt. Der Mensch darf nicht zu nahe herankommen, das Pferd sollte vor ihm weichen. Der Stick wirkt treibend von hinten. Verwurzelt sich der Mensch über Wurzelatmung, so bleibt das Pferd stehen.



.2 *Führen*



Der Mensch führt das Pferd in der **Leitstutenposition** an Strick und Halfter. Das ist die Position welche vor dem Pferd führend, leitend wirkt, eben welche die Leitstute einnimmt, wenn sie die Herde anführt. Versucht das Pferd zu überholen oder kommt unangenehm nahe in den Individualraum, bleibt er stehen, verwurzelt sich über die Wurzelatmung und schickt das Pferd mit Hilfe des Sticks aus dem eigenen Raum.

3. *Pferd läuft um den Mensch herum*

Der Mensch bringt das Pferd dazu, außerhalb seines Individualraums um ihn herum zu laufen. Dies kann mit oder ohne Strick und Halfter ausgeführt werden. Die Energie ist auf die Hinterhand gerichtet. Hier können Handwechsel, Gangartwechsel und Anhalten immer außerhalb des Individualraums getätigt werden.

Das Pferd steht als Symbol für das Leben, so spiegelt es unser eigenes Leben. Kreist das Pferd um mich, wie die Planeten um die Sonne, so bin ich tief eingebunden in mein Leben selbst, wo sich alles, wie von selbst um mich herum bewegt.

Wichtig bei allen drei Übungen ist, das Sich-immer-wieder-Verwurzeln in die neutrale Position, wie wir sie auch nennen, mit Hilfe der Wurzelatmung, um zur Ruhe zu kommen und gelöst zu sein.

Weitere Übungen:

1. Pferd im Gelände führen
2. Pferd durch einen Kanal schicken und zu sich ausrichten
3. Pferd frei durch einen Parcours schicken

Lösung von Blockaden im Wurzelchakra

Gelingt eine Übung nicht, dann findet Bewusstwerdung statt. Die Bewusstwerdung des eigenen Raumes.

Beispiel:

Eine Frau kam zu mir und erzählte sie habe Angst vor Männern, die ihr sehr oft aufdringlich nah kamen. Wir gingen zu Rondeño, nachdem ich ihr die Vorgehensweise des Raumeinnehmens und die Bedeutung des Individualraums und der Wurzelatmung erklärt hatte. Rondeño machte genau das, was die Männer mit ihr taten. Er stellte sich in ihren Raum und war sehr schwer nur von dort weg zu bekommen. Da sie nun die Möglichkeit kannte, wie sie ihren Raum waren konnte und sich verwurzelte, gelang es ihr das Pferd aus ihrem Raum zu bringen. Schließlich stand Rondeño mit gesengtem Kopf außerhalb ihres Raumes. Für sie war das Schönste, dass Rondeño so gelöst und friedlich war.

Das Gefühlschakra (auch Sakral oder Sexualchakra)

Das 2. Chakra wird meist orange wahrgenommen, befindet sich unterhalb des Bauchnabels.

Für was steht das 2. Chakra:

Es steht für Kreativität, Vitalität und Geduld, auch geht es um Polarität wie Gut und Böse, vorwärts rückwärts, hart und weich, Mann und Frau. Das Eine kann ohne das Andere nicht sein, was im Symbol des Ying und Yang bewusst wird. Das 2. Chakra hilft, die eigenen Wünsche zu erkennen und anzunehmen.



Dem 2. Chakra ist das Element Wasser zugeschrieben. Hier wird leicht klar, welche Bedeutung dieses Chakra hat.

Das fließende, erfrischende, reinigende, klare, weiche, kühlende Element, entfacht, wenn es frei fließen kann, seine ganze Kraft, Stärke und Energie. Ist es allerdings verschmutzt und stehend, so kann darin kein Leben sein. Daran wird hier gearbeitet, dass es frei fließen kann.

Gefühle können hier die Ursache sein, dass kein Fluss von statten gehen kann.

Gefühle sind Botschafter, welche uns zur Bewusstwerdung führen.

Gefühle sind Wachrüttler.

Gefühle decken konditionierte Teile in uns auf, und wir können sie erlösen.

Gefühle können Situationen aus der Vergangenheit zurückholen, es entsteht eine Erinnerung.

Gefühle dürfen zunächst nur wahrgenommen und nicht verurteilt oder beurteilt werden, dann werden sie angenommen und dann in Liebe entlassen.

Wenn wir das 2. Chakra aktivieren, können wir uns die kindliche Freude zurückholen. Wir können die eigenen Wünsche erkennen und annehmen, können die Emotionen fließen lassen, welche schon lange darauf warten. Denn nicht ausgeleitete Emotionen führen zu Blockaden und körperlichen Beschwerden, da hier die Energie nicht frei fließen kann.

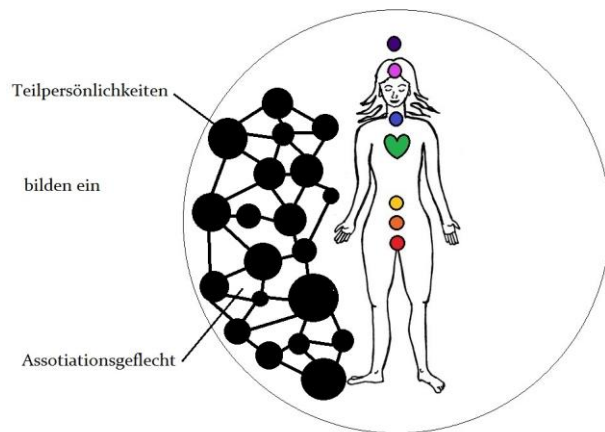
Hier kann die kindliche Kreativität erweckt und integriert werden, um sich an ihr zu erfreuen.

Die Gefühle werden einem mehr und mehr bewusst.

Die Pferde provozieren Gefühle.

Wir haben in unserem Seelenraum eine Anzahl von Teilpersönlichkeiten, welche miteinander reagieren oder in Verbindung stehen. Dies bildet ein Assoziationsgeflecht, welches ständig Störungen im Seelenraum verursacht. Daraus entsteht ein Schmerzkörper, eine Art Selbstverleugnung. Der Schmerzkörper wurde von Eckard Tolle, einem Weisheitslehrer, geprägt. Er wird mehr oder weniger als diffuser Schmerz empfunden. Wir versuchen, ihn zu unterdrücken, viel durch exzessive Arbeit, Alkohol oder andere Suchtmittel, auch mit Sport etc. Die Kontaktaufnahme mit dem Schmerzkörper ist zunächst „schmerzhaft“. Doch nur in der bewussten Begegnung kann dieser Schmerzkörper Stück für Stück aufgelöst und dadurch

erlöst werden. Daraus entsteht eine „innere Befreiung“, welche eine Befreiung von äußeren Zwängen mitsichbringt. Unser Schmerzkörper ist uns größtenteils nicht bewusst. Wir wollen und in den meisten Fällen können wir ihn nicht erkennen. Er ist der „blinde Fleck“ in unserem Selbst, der Schattenanteil. Unsere konditionierten Energien gehören auch zu diesem Schattenanteilen, welche zu körperlichen Krankheiten führen. Die Pferde holen uns ins Hier und Jetzt, wir kommen aus dem ständigen Gedankenfluss heraus. Die Pferde führen uns Menschen in unsere Gefühle, vor allem in die, welche uns gar nicht mehr bewusst sind, da sie irgendwann unterdrückt und als Blockade in uns schlummern. (Quelle: Chakrenarbeit mit Pferden, von Alexandra Rieger, S.78)



Übungen:

1. Das Pferd kreist um den Menschen, und der geht zweigleisig. Die Energie ist auf die Hinterhand gerichtet, wenn das Pferd in den Richtungswechsel geführt wird. Hier wird die Parallelität bewusst, da der Mensch das Gleiche ausführt wie das Pferd. Dadurch entsteht eine emotionale Bindung zum Pferd.
2. Das Pferd geht neben dem Menschen im Gleichklang synchron. Dies kann auch im Gelände stattfinden. Das Pferd bleibt stehen, wenn der Mensch stehen bleibt, oder das Pferd geht zuerst los, der Übende synchron mit, dadurch entsteht eine tiefe innere Beziehung zum Pferd.
3. Der Mensch schickt das Pferd aus der Hengstposition durch einen aufgebauten Parcours. Da dies sehr schwierig ist, da das Pferd vollkommen frei ist, kommt es durch das Nichtgelingen zum Bewusstwerden, zum Erlösungsprozess.

Alle Übungen, auch jene, die schon beim Wurzelchakra erwähnt wurden, können hier einen Erlösungsprozess ermöglichen.

Gelingt eine Übung nicht oder sind bereits im Vorfeld Gefühle, oder ein Pferd löst Gefühle aus, so ist es hilfreich, sich wieder den Individualraum in den Sand zu zeichnen und in die Wurzeln, wie bereits beschrieben, zu atmen. Wir rufen die höchste Macht und Kraft an unsere Seite, wenn das möglich ist, um uns zu erlösen. Vielleicht wird das Gefühl noch stärker, so dass es auch körperlich spürbar wird. Alles darf sein. Nun frage ich nach einer Situation aus dem Alltag, bei dem das Gefühl auch auftritt oder einer Situation aus der Vergangenheit. Derjenige, der den Prozess durchlebt,

braucht die Situation nicht zu erzählen, nur wenn er es möchte. Wenn er darüber spricht, kann mehr aufgelöst werden. Es darf alles sein.

Weiter frage ich, ob das Gefühl einen Platz im Körper hat oder ob im Körper Druck oder Enge entstanden ist. Vielleicht hat das Gefühl dort im Körper eine Farbe, Form oder einen Geruch.

Gemeinsam atmen wir in die Wurzeln und bitten um Erlösung für dieses Gefühl. Dann kann es über die Wurzeln ausgeatmet, entlassen werden. Es gibt vielleicht auch die Möglichkeit, die Form vor dem inneren Auge auszulösen oder liebevoll zu entlassen. Hier kann von mir Hilfestellung gegeben werden.

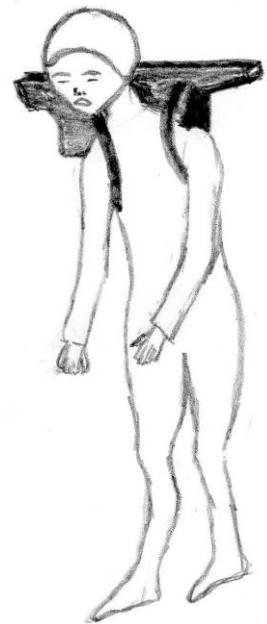
„Achtsames Beobachten, nichts verändern zu wollen, nur dabei zu bleiben, ist der wichtigste Weg zum heilsamen Umgang mit unserem Schmerz.“

Wenn Tränen fließen, so sind diese reinigende Gewässer der Seele.

Das Pferd kommt in den Raum und begleitet den Prozess, es transformiert.

Beispiel:

Als ich bei Alexandra Rieger am Gardasee war und wir das 2. Chakra behandelten, hatte ich schon vor jeder Übung einen enormen Leistungsdruck, wie, ich schaffe das nicht, oder ich kann das nicht. Beim Erlösungsprozess wurde das Gefühl zunächst sehr stark körperlich spürbar als ein schweres Gewicht, welches auf meinen Schultern lastete in Form eines eisernen, schweren Ambosses. Diesen konnte ich mit Hilfe von Alexandra und den anderen Kursteilnehmern ins Feuer werfen, wo er zu schmelzen begann. So konnte ich durch meine Atmung in die Wurzeln gleichzeitig eine innere wie äußere Aufrichtung erreichen. Ich fühlte mich wie befreit. Das Gefühl kam immer wieder und wollte erlöst werden. Doch je öfter ich ihm begegnete, umso leichter war es zu befreien. Das Pferd kam völlig freiwillig in meinen Raum und atmete mit mir.



Das 3. Chakra

Der Solarplexus, ein Nervengeflecht über dem Bauchnabel am Oberbauch, repräsentiert das 3. Chakra und wird in der Regel gelb wahrgenommen.

Für was steht das 3. Chakra

Es ist der Ort von Kraft, Macht, Kontrolle und Selbstbewusstsein. Hier wird der Geist der Ernsthaftigkeit geweckt.

Dem 3. Chakra ist dem Element Feuer zugeordnet. Es ist das innere Feuer, welches durch Begeisterung und Freude entzündet wird. Es ist heiß und weckt Kräfte, wie Konzentrationskraft, Glaubenskraft, Imaginationskraft und Energien, wie Autorität, Transformation, Ausdauer, Verdauung, Selbstbeherrschung und Willensstärke. Es repräsentiert unsere persönliche Macht und Kraft.



Der eigene Wille wird hier gefördert. Ist er stark, trägt er zur Gesundheit bei, ist er schwach führt er zu Zorn, Ungeduld, Kampf, Unzufriedenheit, Starrsinn, Stumpfsinn und Interesselosigkeit. Ein starker Wille wird erzeugt durch Gelassenheit (Neutrale Position) und bringt Enthusiasmus und Begeisterung, dann ist der Körper gelöst, und die Energien können frei fließen.

Haben wir in uns nun einen Wunsch erkannt, machen wir uns von diesem Wunsch ein Bild. Setzen wir unseren Focus darauf, so heißt das, wir wollen erreichen, dass der Wunsch Wirklichkeit wird. So wird das Bild und der Wille noch klarer und stärker, und die positiven Gefühle der Freude und Begeisterung wirken mit. Dann folgt das Handeln im Fluss der Energien. „Dein Wille Geschehe“. Das heißt, der Wille der höheren Macht ist gepaart mit dem eigenen Willen. Was die höhere Macht will, ist auch mein Wollen und Streben.

Wichtig ist es, ein Ehrgefühl sich selbst gegenüber zu entwickeln, Selbstachtung und Selbstrespekt, dem eigenen Körper Wertschätzung und Dankbarkeit schenken, und das eigene Handeln mit Liebe und Achtsamkeit verbinden.

Habe ich Liebe und Weisheit in mein Leben integriert, so bin ich in meiner vollen Macht und Kraft, welche ich leben darf.

Stehe ich nun in meinem Individualraum mit meiner Willenskraft im „Ich bin Ich“, die Herrscherin der Herrscher im eigenen Reich, habe ich meine **Powerposition** eingenommen, das ist die maximale Aufrichtung bei maximaler Gelöstheit, somit ist der Energiestrahle des Solarplexus aktiviert. Gebe ich den Focus, das heißt die Richtung, in die mein Wunsch zielt, an, so erlebe ich Freude, Begeisterung und Enthusiasmus. Verliere ich den Focus, werde ich abgelenkt, oder es kommen Gedanken, wie „Will ich das wirklich?“, erlebe ich Energieverlust. Habe ich eine schlechte Körperhaltung, bin also nicht absolut körperlich aufgerichtet, bricht der Energiestrahle ab und kein Energiefluss ist möglich.

Mit Akzeptanz meiner selbst, nehme ich nun meinen Platz ein, der mir zusteht. So kann ich meinen Raum wahren und Grenzen setzen. Ich lebe Geduld und Ruhe und bin emotional gelöst, so nehme ich meine Gefühle immer bewusster wahr. Daraus entsteht die Ernsthaftigkeit. Ich selbst nehme mich mit meinen Wünschen und Bedürfnissen ernst und somit nimmt mich meine Umwelt auch ernst. Meine Aussagen sind klar, und je klarer sie sind desto sanfter.

Übungen:

Treffe ich nun auf das Pferd, wie in allen vorangegangenen Übungen des 1. und 2. Chakra mit Hinblick auf den Focus „Wohin soll das Pferd gehen“, „in welche Richtung“, z.B. wenn es um mich kreisen soll. Die ausgestreckte Hand mit ausgestrecktem Zeigefinger zeigt in die

Richtung an einem Punkt am Horizont, weit soll der Focus gesteckt sein. Dorthin soll das Pferd gehen. Bin ich klar, und die Absicht stimmt, geht das Pferd in diese gewünschte Richtung.

Bei allen Übungen ist wichtig, die Powerposition mit maximaler Aufrichtung bei maximaler Gelöstheit einzunehmen. Eine Haltung, die zu Beginn jeder Übung immer eingenommen wird, welche auch immer wieder meine Haltung mir selbst gegenüber deutlich macht.

Daraus entsteht „die Übung des unsichtbaren Menschen“, das Pferd ist frei, und der Mensch gibt die Anweisung mit Focus und Powerposition. Es sieht leicht und mühelos aus, als würde ein Unsichtbarer das Pferd bewegen. Die Freude springt auf die Betrachter über, welche die Einheit Pferd und Mensch hier erleben.

Wichtig ist, hier immer die Gefühle zu beobachten, und sie in der neutralen Position zu entlassen.

Beispiel:

Mein Sohn wollte Rondeño um sich kreisen lassen, dieser bewegte sich keinen Schritt. Zunächst kam das Gefühl „Ich bin schlecht, Ich kann das nicht“. Dies konnte er aber über Wurzelatmung und neutrale Position entlassen. Nun forderte ich ihn auf seine Powerposition einzunehmen und den Focus klar in die Richtung zu setzen, in die er wirklich wollte. So erlebte er, wie das Pferd sich in Gang setzte, und die Freude kam sofort mit dazu, er trabte ihn noch und wollte gar nicht mehr aufhören.

Die drei ersten Chakren enthalten die Überlebensenergie.

Das 4. Chakra, auch Herzchakra

Es liegt in der Mitte der Brust und wird oft grün wahrgenommen.

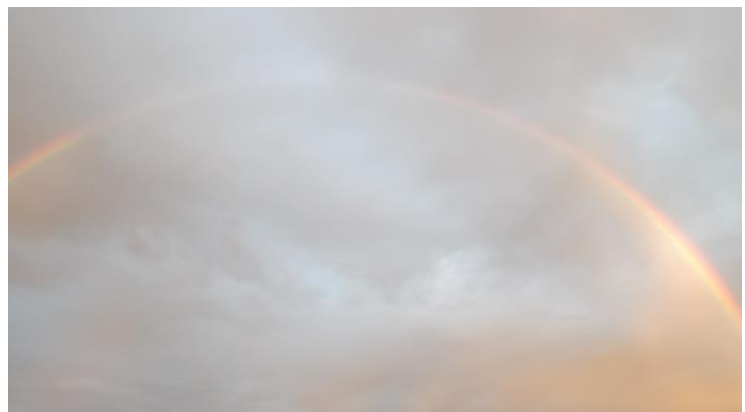
Für was steht das Herzchakra

Es steht für Liebe, Mitgefühl und Vergebung. Es ist der Sitz der göttlichen Ordnung. Das wichtigste Thema hier sind

Entscheidungen: Füllen wir sie mit dem Herzen, so gehen wir den Weg des Herzens. Das 4. Chakra stellt die Verbindung von den drei oberen zu den drei unteren Chakren her.

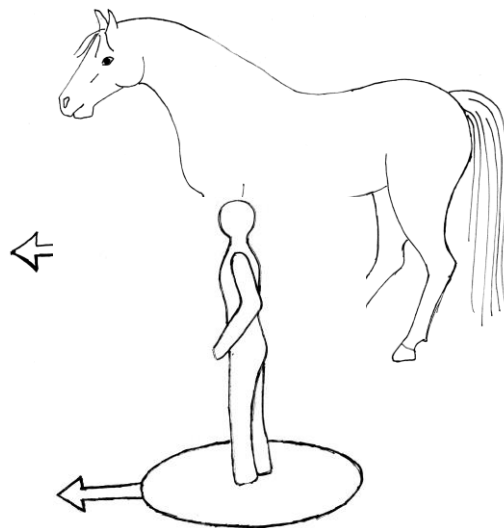
Herzenergie wird durch die Herzatmung aktiviert. Hier ist das Element Luft präsent mit seiner leichten verspielten Art und Weise.

Das Pferd fungiert hier als geistiger Lehrer, ich gebe einen geistigen Impuls, so dass das Pferd in seiner Entwicklung weiter kommt.



Übungen:

Die **Mutterstutenposition** wird nun eingeführt, das ist die Position, welche das Fohlen neben seiner Mutter einnimmt, direkt neben der Schulter. Das Pferd ist frei ohne Strick und Halfter, vielleicht lediglich ein Band oder den Hals. Innerlich stellt sich der Mensch ein Band oder Seil zwischen ihm und dem Pferd vor. Das Pferd wird eingeladen zu folgen, und so geht es über Hindernisse und um Hindernisse im Slalom auf dem Reitplatz. Es kann angehalten werden, die Gangart wechseln oder einen Richtungswechsel vorgenommen werden, das was Mensch und Pferd gerne miteinander tun. Sind wir seelisch frei und die Herzenergie ist da, so folgt uns das Pferd überall hin. Das Pferd ist hier gleichberechtigter Partner, jeder darf seine eigene Meinung haben. Vielleicht zeigt uns das Pferd, was es gerne tun möchte und der Mensch geht darauf ein, so entsteht ein Spiel, welches leicht und mit Freude ohne Druck geschieht. Das Pferd tut es freiwillig, vielleicht geht es auch mal weg, dann holen wir es wieder. Es tut es aus Liebe und Zuneigung zu uns.



Es herrscht eine klare Kommunikation, wenn das Pferd neben mir läuft. Mit Hilfe der Herz- und Wurzelatmung folgt die göttliche Ordnung in mir, ich bin die Lebenssonne für das Pferd, um die das Pferd kreist. Die Pferde folgen mir, wenn ich in meiner Kraft und Stärke bin und das Selbstvertrauen habe. Das geschieht, wenn von der Mutterstutenposition in die Hengstposition gewechselt wird. Wichtig ist, dass das Pferd spürt, dass eine Führung da ist. Wer die Gangart und die Richtung bestimmt ist der Führer.

Auch hier, wenn eine Übung nicht funktioniert, so frage ich nach einem Gefühl, welches dabei entsteht. Ich frage nun, ob mit diesem Gefühl eine bestimmte Person in Verbindung gebracht wird, welche hier stellvertretend das Pferd einnimmt. Der Mensch stellt sich nun die Person vor seinem inneren Auge vor, und ich frage nach Verbindungen zwischen ihm und der Person. Dieses können Netze, Schnüre, Seile oder Stangen sein aus unterschiedlichen Materialien wie Holz, Eisen, Stahl, Spinnweben. Diese versucht der Mensch mit Hilfe von bestimmten passenden Werkzeugen, wie Schere, Flex etc. zu lösen. Gemeinsam nehmen wir dabei die neutrale Position ein und atmen in unsere Wurzeln, um die Verbindungen zu entlassen und bitten darum die Person und den Menschen frei zu geben. Der Mensch bittet um Vergebung, wo er nicht der Person gegenüber in der Liebe war und vergibt der Person, wo sie ihm gegenüber nicht in der Liebe war. Im Anschluss gehen die Übungen leichter.

Wir möchten nun auch mit inneren Bildern mit dem Pferd arbeiten. Der Mensch schickt dem Pferd ein Bild, wie die Übung aussehen soll, und das Pferd folgt dem Bild. Je schöner und klarer ich das Bild vor meinem inneren Auge sehe, umso besser klappt die Übung.

Das 5. Chakra, Halschakra

Es liegt zwischen Halsgrube und Kehlkopf, das Chakra ist hellblau gefärbt.

Wofür steht das Halschakra

Im 5. Chakra ist das Element der Vibration, der Schwingung des Klangs meiner Stimme und der Schwingung, welche ich aussende, disharmonische oder harmonische Schwingungen, enthalten.

Es ist der Ort der Kommunikation, der Wahrheit und des Selbstaudrucks, wie wir uns geben, kleiden oder gestikulieren. Wir nehmen die Schwingung oder den Selbstaudruck des anderen wahr durch zuhören.

Hier soll uns bewusst werden, wie wir uns ausdrücken, wie wir über uns sprechen. Übermitteln wir unsere Wahrheit, welche wir wiederum mit unserem Körper zum Ausdruck bringen.

In meinen Worten spiegeln sich meine Werte, welche ich artikuliere. Wenn ich mich für ein kraftvolles Leben entscheide, muss ich kraftvolle Worte wählen, Worte, die mich vorwärts bringen. Hinter diesen Worten ist Energie gestellt, die klar macht, woran ich glaube. Kommuniziere ich meine Wahrheit, so sehen mich die anderen als eine kraftvolle Person.

Ich gehe nicht in Resonance, mit dem, was andere sprechen. Empfinde ich Gedanken und Gefühle der anderen, wenn ich genau hinhöre, bleibe ich neutral (Neutrale Position), bin aber mitfühlend, empathisch. Ich bin der Fels in der Brandung und gebe Sicherheit.

Übung:

1. Das Pferd wird geparkt, das heißt, es wird an einen Platz gestellt, den der Mensch auswählt. Hier bleibt es stehen, ganz frei. Nun bewegt sich der Mensch weg vom Pferd und schlägt wild mit dem Strick. Fühlt sich das Pferd sicher bei diesem Menschen, wird es seinen Platz als Fluchttier nicht verlassen. Während der Mensch um das Pferd herum läuft, vermittelt er dem Pferd immer wieder Sicherheit über die neutrale Position, somit hat es Vertrauen. Schaut das Pferd weg oder läuft es sogar weg, fühlt es sich nicht sicher. Der Mensch stellt es wieder genau an den Platz zurück, den er gewählt hatte, das vermittelt ebenfalls wieder Sicherheit.



Die Egostimme ist die Summe aller Teilpersönlichkeiten. Ich höre mir besser zu, mit welcher „Stimme“ ich spreche. Ist es meine Kopfstimme, welche das Ego verwendet? Sie will herunterziehen. Sie möchte, dass ich mich z.B. kleiner fühle als andere. Oder ist es meine Herzstimme, die spricht, welche aus der Seele kommt? Wie spreche ich mit meiner verbalen Stimme über mich selbst, negativ verurteilend oder positiv aufbauend?

Zu unseren Übungen gehört, dass wir auch auf anderer Ebene zuhören. Wir kommunizieren mit dem Pferd: Was braucht das Pferd, wie geht es ihm heute? Hören wir ihm zu, können wir eine Stimme wahrnehmen, welche uns sagt, was das Pferd braucht oder möchte.

2. Das Pferd ist mit Halfter und Strick ausgerüstet, der Mensch steht an dessen Schulter, so lädt dieser es ein, den Kopf zu sich zu drehen, dies auf beiden Seiten. Hier kann erfragt werden, wie biegsam es ist. Der Mensch fordert es auf, den Kopf nach unten zu nehmen. Hier zeigt sich, wie nachgiebig das Pferd ist. Mit der richtigen Absicht bitten wir es, das rechte Vorderbein über das linke zu kreuzen und umgekehrt. So erkennen wir, wie frei beweglich die Schulter ist. Der Mensch verschiebt die Hinterhand, in dem er von vorne auf die Hinterhand zu geht, so weicht das Pferd zur Seite. Wer die Hinterhand verschieben kann ist Chef. Bei allen hier aufgezählten Übungen gilt das hören, zuhören. Was möchte mir das Pferd mitteilen. Wichtig ist hier immer die Intention, die Absicht, darauf folgt der Gedanke, ein Bild entsteht, daraus folgt der Wille, dann das Gefühl und jetzt die Aktion.

Die Pferde helfen uns dabei, unsere eigene, individuelle Wahrheit besser zu erkennen, authentisch zu sein, um unsere Seelenaufgabe zu leben, was uns gesund und glücklich macht. Die Wahrheit ist oft verschüttet, durch unsere Teilpersönlichkeiten oder von bestimmten Rollen, welche wir einnehmen. Die des Opfers, des Retters, des Verfolgers oder des Unnahbaren, sie sind den vier Elementen zugeschrieben Feuer, Wasser, Erde und Luft. Sind sie kongruent, dann herrscht Balance, Ausgeglichenheit. Überwiegt eines, entsteht ein Ungleichgewicht.

Das 6. Chakra oder das Dritte Auge

Es befindet sich etwas oberhalb der Augen in der Mitte der Stirn. Das 6. Chakra ist dunkelblau gefärbt und wird auch als das Chakra der Weisheit bezeichnet.

Für was steht das Dritte Auge

Intuition, Hellsichtigkeit, Visionen, Fantasie und Selbsterkenntnis. Es prägt unsere Sicht auf diese Welt.

Hier hat das Element des Lichts seinen Platz. Meine Vision wird zu meiner Mission. Wie ich die Welt sehe, und wie ich mich entscheide, die Welt zu sehen, erhellt mein Leben, und ich komme ins Licht.

Von hier aus können wir unseren inneren Sinn, die höhere Instanz, welche uns ins authentische Sein führt, besser wahrnehmen. Das Zuhören ist hier nochmals wichtig, unserer authentischen Seite der inneren leisen, stetigen Stimme zuzuhören. Und immer wieder die Position der maximalen Gelöstheit bei maximaler Aufgerichtetheit einnehmen, d.h. Powerposition und neutrale Position.

Die Weisheit steht für die Klarheit, mit der ich mich durch meine Worte und meinen körperlichen Ausdruck ausdrücke. Die Liebe ist mit Sanftmut gepaart, eine Eigenschaft der Gesinnung, behutsam, sanft, weich. Aus Weisheit und Liebe entsteht Kraft und Macht, mit der ich mein Leben lebe.

Übungen:

1. Das Pferd spiegeln
Der Mensch steht neben dem Pferd in der Mutterstutenposition. Das Pferd ist frei. Der Mensch fühlt sich ganz in das Pferd ein und macht für eine längere Zeit jede seiner Bewegungen nach.
2. Rollenspiele
Für diese Übung benötigen wir eine beliebige Anzahl von Pferden. Der Mensch überlegt sich eine Situation aus seinem Leben und stellt hierfür jeweils Pferde auf.

Zum Beispiel stellt er stellvertretend für sich ein Pferd auf. Des Weiteren stellt er für die jeweils passende Situation z.B. den Partner oder eines seiner Kinder oder seines Chefs auf. Nun schickt er die Pferde um sich herum, welche frei durcheinander laufen, und wir beobachten, was für Dynamiken zwischen den Pferden entstehen.
3. Alle vorangegangenen Übungen werden hier auch behandelt, der Mensch folgt seiner Intuition, alles ist im Fluss und bewegt sich leicht.

Das Kronenchakra

Das 7. und letzte Chakra liegt auf dem Scheitel des Kopfes und wird violett wahrgenommen.

Für was steht das 7. Chakra:

Es steht mit der spirituellen Welt in Kontakt und ist der Schlüssel für höheres Wissen. Es wird auch als das Tor zum Höheren Selbst genannt.

Hier ist der Mensch in seinem Denken, Fühlen, Wollen und daraus Handeln sich voll bewusst. Hat das Kronenchakra seine Energie entfaltet wie eine Lotosblüte, denn im Sanskrit bedeutet das 7. Chakra „Sahasara“ und wird mit „tausendfältiger Lotus“ übersetzt, so empfinden wir tiefe Verbundenheit und Einheit mit der Schöpfung, haben den inneren Frieden und Vergebung integriert, unserer Selbstverwirklichung steht nichts mehr im Weg, und wir haben Gott in uns und mit uns erkannt..



Wir tun alle Übungen mit vollem Bewusstsein, der Mensch bekommt eine Wahrnehmung, in wie weit er wirklich im Hier und jetzt ist. Das Pferd zeigt unbeschönigt wie der energetische Zustand des Menschen ist und durch das Feedback vom Pferd, können wir uns neu entscheiden, es anders zu tun. Der Mensch ist nicht mehr Lernender, sondern Führer für das Pferd. Das Pferd weiß um die seelische Stärke, die innere Kraft des Menschen, denn hier im Kronenchakra angekommen, ist die Seele stark und rein geworden.

Nun sind wir Durchlässig geworden, d.h. wir sind emphatisch fühlend. Wir fühlen unseren Körper in allen Teilbereichen und können Verspannungen über unsere Wurzelatmung ziehen lassen. Energien von außen strömen durch uns hindurch.

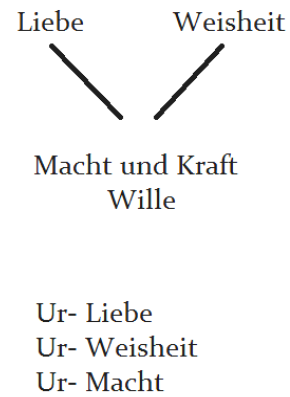
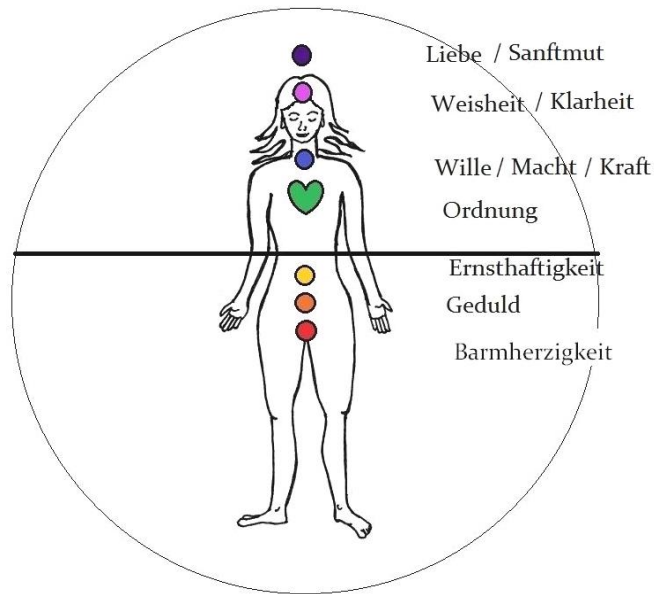
Zusammenfassung

Wie kommen wir ins hier und jetzt? Indem wir in das Energiefeld des Pferdes einsteigen, somit wird die Gehirnaktivität herunter geschraubt, und wir kommen ins Hier und Jetzt in unsere Präsenz.

Wie kommen wir in unsere Macht und Kraft? Indem wir die Wurzelatmung praktizieren, kommen wir zur bewussten Wahrnehmung unseres Körpers. Ist dieser absolut gelöst und die Inhalte in meinem Seelenraum, habe wir ausgeatmet, so sind wir mental und emotional gelöst, und daraus folgt die körperliche Gelöstheit. So nehmen wir unsere Powerposition ein. Richten uns noch ein Stück mehr auf. Und über die Herzatmung gelangt Energie von unten über die Wurzeln und von oben über den Kopf in unser Herz und von dort über die Arme in die Hände. Jetzt können wir mit Macht und Kraft in die Aktion gehen.

Übungen:

1. Wir gehen zu den Pferden auf die Weide, der Mensch weiß seinen eigenen Raum zu wahren. Nun soll er Energie bewusst wahrnehmen, sich in das Erleben hineinfühlen. Energien sind z.B. Frieden, Geborgenheit, Vertrautheit, Vertrauen, Einheit.... Das ist die Qualität des Hier und Jetzt.
2. Der Mensch setzt sich mit einem Stuhl auf eine Seite des Pferdes, welches ruhig dasteht. Was für Botschaften, Energien, Bilder werden hier empfangen? Dann wird die Seite gewechselt, denn hier sind andere Energien spürbar.
3. Der Mensch legt sich mit den Armen vorn über den Pferderücken mit soviel Körperkontakt wie möglich mind. 10min – 15min, denn so gelangt er ins Sein.



Danksagung

Zu allererst geht mein Dank an meine Pferde, welche waren und welche sind, weil sie mich so weit geführt haben, dass ich hier stehe wo ich jetzt stehe.

Dann bedanke ich mich bei meinen Eltern. Ohne sie hätte ich es nicht möglich machen können, an den Gardasee zu fahren.

Des Weiteren danke ich meiner Familie, meinem Mann und meinen Kindern. Mit Hilfe ihre Geduld, Unterstützung, Verständnis und aber auch ihrer scharfen Kritik, welche meine eigenen Egostimmen spiegelten, konnte ich diesen Weg gehen.

Und zu guter letzt danke ich Dir, Alexandra und Deinen Pferden. Wärst Du Deinen authentischen Weg nicht gegangen, so hätte ich die Erfahrungen nicht machen können, welche ich bei Dir am Gardasee gemacht habe. Und an all jene richte ich meinen Dank welche ich in den Kursen bei Dir kennen lernen durfte und wir gemeinsam ein Stück des Weges gehen konnten.

Vision

Ich freue mich darauf, ganz vielen Menschen ein Tor öffnen zu können, zurück zu sich selbst und zur Natur, zu unseren Wurzeln zu finden. Ich möchte das, was ich am eigenen Leib erfahren durfte, anderen weiter geben, damit diese ihre eigenen Potentiale erkennen und so ein Leben in Fülle, Freude, Freiheit und Frieden leben.

In dieses Tor treten wir alle ein und können nur noch staunen über die Fülle des eigenen Lebens.

Und die Pferde sind es, welche uns sanft und behutsam in dieses Reich tragen ohne, dass wir Schaden nehmen.