

Facharbeit zur Zertifizierung als „ Raidho Trainerin“

道TAO



Harmonie von Körper Geist und Seele und die Kraft der Pferde.

Einen gesunden Lebensstil um mehr Kraft Energie und Lebenslust zu erlangen.

Elke Gritsch

Akad. Exp. für traditionelle chinesische Medizin und
Masterstudium

Qi Gong Lehrer

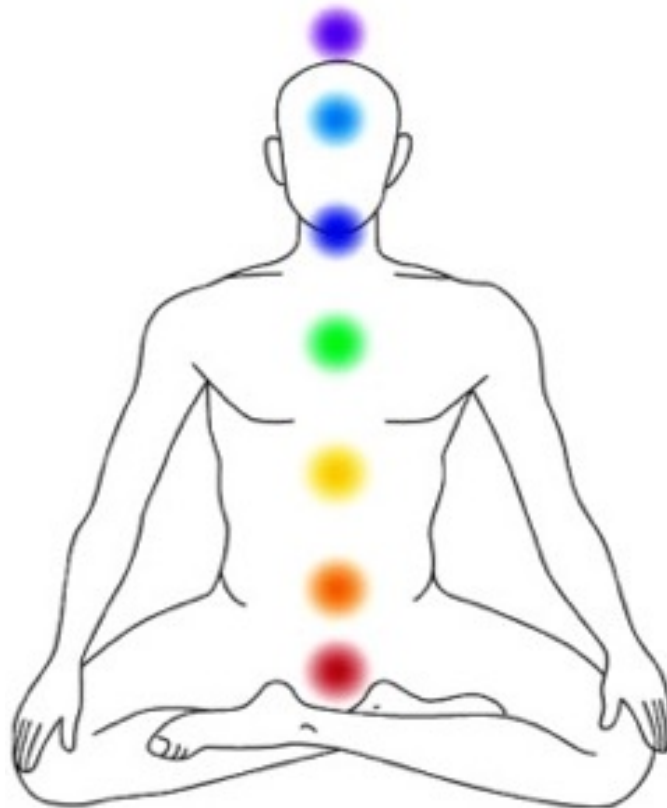
Bewegungstherapeut und Heilmasseur

Dipl. für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder für
Mensch und Pferd

Inhaltsverzeichnis:

1.EINFÜHRUNG	5
2.ELEMENT „HOLZ“	6
Das Verwurzeln	6
Übung mit Pferd	7
3.ELEMENT „FEUER“	9
Qi Gong Übung:	10
Übung mit dem Pferd:	10
4.ELEMENT „ERDE“	12
Qi Gong Übungen: „Milz Magen „	13
Übung mit dem Pferd:	14
5.ELEMENT“ METALL“	15
Qi Gong Übungen: „Lunge“	16
Übungen mit dem Pferd:	17
6.ELEMENT WASSER	18
Qi Gong Übungen: „Niere stärkend“	19
Übungen mit Pferd:	19

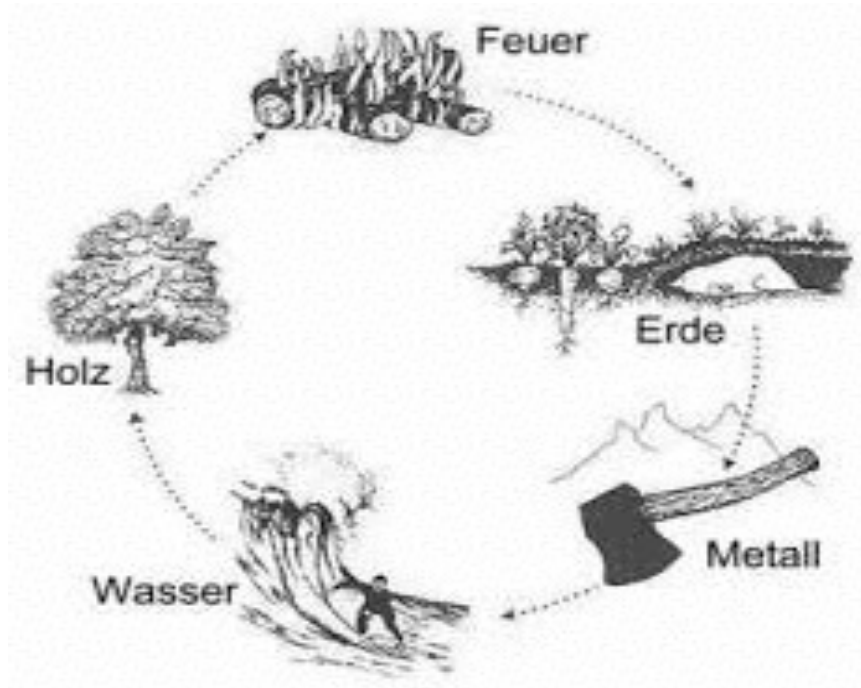
7 CHAKREN



- **WURZEL CHAKRA:** AKZEPTANZ
- **KREUZBEIN CHAKRA:** ACHTSAMEKIT UND RAUM
- **NABEL CHAKRA:** ERNSTHAFTIGKEIT- ICH WILL
- **HERZ CHAKRA:** VERGEBUNGSPROZESS
MITGEFÜHL UND LIEBE
- **HALS CHAKRA:** RHYTHMUS, VIBRATION,
RESONANZ
- **STIRN CHAKRA:** SELBSTVERTRAUEN,
WILLENSKRAFT, DISZIPLIN, BE-
WUSSTSEIN
- **KRONEN CHAKRA:** ALLBEWUSSTSEIN, SPIRITUELLES

VERSTÄNDNIS, AUTORITÄT

FÜNF WANDLUNGSPHASEN!



	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
1	Leber Gallenblase	Herz Dünndarm	Milz Magen	Lunge Dickdarm	Niere Blase
2	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
3	Augen	Zunge	Mund (Lippen)	Nase	Ohren
4	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
5	Schultern	Ellbogen	Hüfte	Handgelenk	Knie/Fussgelenk
6	Zorn, Wut, Ärger	Freude	Nachdenken	Trauer	Angst

1 Meridianpaare 2 Jahreszeit 3 Sinnesorgan 4 Geschmacksrichtung 5 Gelenke 6 Emotionen

1. Einführung

Das Leben ist ein Gleichgewichtszustand zwischen Ungleichheiten. Kleine Abweichungen von der Norm sind die Norm eines lebendigen Lebens.

Wir pendeln zwischen Yin und Yang.

Wenn wir längere Zeit an einem Pol verweilen und den anderen nicht leben wird dieses Ungleichgewicht unseren körperlichen und geistigen Zustand schaden.

So brauchen wir Bewegung (Yang) und Ruhe (Yin) usw.

Damit wir in einem harmonischen Fluss des Qi uns befinden sowohl körperlich und geistig müssen wir unseren Lebensstil genauer betrachten.

Wir sollten uns der Natur wieder bewusster werden, da die 5 Elemente der chinesischen Lehre in allen Erscheinungen des Kosmos zutage werden. In den Himmelsrichtungen den Jahreszeiten Klima in den Sternen Pflanzen und Tieren und letztendlich in den Menschen.

Besonders die Pferde die Botschafter der Wahrheit denn sie zeigen uns den Weg in die Dimension der Gegenwärtigkeit, den momentanen Zustand.

So versuche ich mein Wissen der chinesischen Medizin mit dem Raidho healing horses zu verbinden.

2.Element „ Holz“

WURZEL CHAKRA – Akzeptanz – Ziel: max. Gelöstheit

Die Kraft des Holzes ist am Morgen und der Himmelsrichtung Osten zugeordnet.

Sowie die Geburt oder Neubeginn, den Wind und Frühling.

Im menschlichen Organismus wird Holz den Organen Leber und Gallenblase zugeordnet, den Muskeln und Sehnen emotional Wut Ärger und Reizbarkeit. Im Geist Bewegung Wachstum, Planen in unseren Gedanken einer neuen Idee.

Die Leber (Yin) das innere öffnet sich nach außen in den Augen (Yang).

Das Wurzel Chakra: Sowie ein kleiner Baum oder Pflanze muss der Mensch mit beiden Beinen im Leben stehen um die negative Energien über die Wurzeln zu entlassen.

Das Verwurzeln

Jeder sucht sich einen Platz aus und stellt sich hin. Wir gehen in die Bauchatmung und stellen uns vor wie aus unseren Fußsohlen Wurzeln wachsen, und sich mit der Erde verbinden.

Wir nehmen unsere Außenwelt wahr die Natur rund um uns und auch Geräusche wie Verkehr oder Sonstiges.

Dann nehmen wir unser Inneres wahr und gehen in Gedanken vom Kopf bis zu den Füßen unseren Körper entlang und fühlen ob wir Verspannungen spüren und um sie mit der Ausatmung den Wurzeln zu übergeben.

Wie sind unsere Emotionen? Auch die spüren wir bzw. fühlen wir und atmen sie durch unsere Wurzeln wieder aus.

Dann wird mit den Stik unser Außenbereich im Sand/Wiese eingezeichnet.

Ich bin Ich im Zentrum diese Kreises und gestalte mein Leben. Die Übung des I A O wird gelernt.

Übung mit Pferd

Platz einnehmen – unseren Raum wahrnehmen.

Es ist wichtig den Anwesenden die Hierarchie eines Herdenverbandes zu erklären. Die Leitstute, den Haremshengst und dahinter die Abstufungen. Ein ranghöheres Herdentier bewegt sich frei und verschiebt das rangniedrige Pferd.

Wichtig ist das ich neutral beobachte. Eingreife wenn es notwendig ist, um in eine Pause zu gehen und die Wurzelatmung wieder durchzuführen.

Frage nach irgendwelche Gefühle die während der Übung vorhanden waren. Die anderen bitte das sie mitmachen bei der Wurzelatmung damit mehr Energie da ist. Und dann nachfrage ob derjenige eine Botschaft bzw. die Lösung bekommen hat. Um die Emotion über die Wurzelatmung auszuatmen. Wieder gemeinsam.

Nach dieser Übung werde ich mit ihnen Leber stärkente Qi Gong übungen machen wie z.B

- ☯ den Start in den neuen Tag,
- ☯ zwei Fische spielen im Wasser
- ☯ das alte Pferd ruht sich aus um neue Energie zu kriegen.

Wir stehen mit allen Kräften des Himmels und der Erde im Bezug. Auch die Lage der physischen Organe. So ist die untere Hälfte des Körpers der irdische Teil zu finden. So wie Niere Blase Dickdarm usw. Die Ausscheidungsorgane.

Lunge Herz und Gehirn dieser Teil verbindet sich mit den Kräften des Himmels.

Leber und Milz liegen in der Mitte und verbinden so das irdische mit den Himmels.

So entspricht die Leber den Wurzelchakra und die Milz den Milzchakra und Nabelchakra.

Welche Patienten oder Kunden werde ich damit ansprechen?

So gehört zu einer Leber Qi Schwäche oder Mangel meist Migräne , Spannungskopfschmerz, Augenprobleme, Verdauung und Nahrungsunverträglichkeiten, Probleme oder Schmerzen während der monatlichen Periode. Und Schmerzen im Becken und LWS Bereich.

3.Element „Feuer“

HERZ CHAKRA: Liebe, Gleichgewicht, Beziehungen,

Akzeptanz und Mitgefühl öffnen das Herz

Die Kraft des Feuers manifestiert sich zu Mittagszeit und im Süden in der Hitze und im Sommer

Im menschlichen Organismus zeigt es sich im Organ Herz und Dünndarm und Dreifach-Erwärmer, öffnet sich in der Zunge und regiert die Arterien, Venen und Kapillaren.

Die Feuerkraft ist vertikal aufwärts, von der Tiefe der Erde zum Himmel von der Materie zum Geist, von dumpfen Beharren zum Bewußtsein.

Im geistig-emotionalen Bereich bringt das Feuer die Freude hervor (Tanzen, Lachen). Es wird als Zentrum des Fühlens und Denkens bezeichnet.

Im Herzen regiert Shen der Geist des Feuers – Seele – Gott – göttliches kann man es übersetzen oder auch Esprit.

Der Shen hat zwei Wohnsitze. Der untere ist das Herz von dem aus es eine Ausgewogenheit der Gefühle und für eine klare ehrliche Redensweise sorgt. Der zweite Sitz ist das 3. Auge oder Stirn-Chakra von dem die Klarheit des Denkens ausgeht. Ein zerstreuter verwirrter Shen zeigt sich in

Nervosität, Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit stumpfe blicklose Augen.

Wenn die Feuer Energie im Herzen zu schwach ist im Mangel kann derjenige sich schwer bzw. nicht gut ausdrücken.

Im Element Herz ist Shen unser Geist- Esprit verankert so würde ich das Stirn und Kronen Chakra in diesem Element nehmen.

Spiritualität, Allbewusstsein, Verständnis

Qi Gong Übung:

- ☯ Der weiße Affe schenkt uns Obst
- ☯ Lotusblüte
- ☯ Der goldene Elefant rollt seinen Rüssel ein

Übung mit dem Pferd:

- ☯ Wurzel Atmung – Power Position max. Aufrichtung über die Wirbelsäule
- ☯ FOCUS dort wo ich meine Aufmerksamkeit hinrichte ist mein Ziel.
- ☯ Im Zirkel das Pferd voran treiben dort wo ich meine Aufmerksamkeit hinrichte ist das Ziel.

Starker Wille!

Raum wahren – Pausen – Fokus leben!!

Weitere Übung!

- ☉ Imagineres Seil, Synchron mit dem Pferd gehen im Schritt, Trab und im Galopp.

Bei der Arbeit mit dem Klienten ist es wichtig immer gut zuzuhören denn Worte schaffen unerere Realität.

„Willst du ein kraftvollen Leben so wähle kraftvolle Worte!“

Welche Syndrome bei Herz Mangel, Herz Blut Mangel, Herz Yin Mangel?

Palpation, Belastungsdyspnoe, Schwitzen(übermäßig),
Lustlos, Engegefühl in der Herzgegend, Schwindel,
Vergeßlichkeit, Angstzustände, Schlaflosigkeit, Unruhe.

4.Element „Erde“

NABEL CHARKA: Ernsthaftigkeit, I C H W I L L, Wollen – Sein
Das Schwache zu stärken, aus Mangel wird Fülle!

Es ist die Zeit wo die Natur Wärme, Fülle und Überfluss zeigt.
Es ist die Zeit der Ernte. Der Nachsommer.

Erde ist der Mitte zugeordnet, sie ist weder Yin noch Yang.
Die Richtung ihrer Kraft ist ein horizontaler geschlossener
Kreis, der Übergang von der Yang in die Yin Phase.

Erde das Erhalten von Leben und Mütterlichkeit und
Geborgenheit.

Im menschlichen Organismus ist es die Milz und der Magen.

Im Menschen drückt sich das Element Erde durch Mitgefühl,
Anerkennung, Liebe und Verbundenheit aus.

Der Elementargeist der Erde dessen Qualität drückt sich im
logischen Denken, rationalen Intelekt, die Fähigkeit Kritik zu
üben das Nachdenken und ein gutes Gedächtnis.

Ungleichgewicht in diesem Element drückt sich aus durch zu viel Grübeln man kann nicht mehr aufhören zu denken.
Zwanghafte Verhaltensweisen für Ideen (Spleen).

Die wichtigste Funktion der Milz sind Transport und Umwandlung von Nahrung und Flüssigkeit in Blut.

Eine Disharmonie des Erde Element (Milz, Magen) hat deshalb immer auch mit der Verdauung zu tun,

Die Milz kontrolliert die Muskeln des ganzen Körpers, sie kontrolliert das Blut.

Geistige Funktion ist der übermäßige Gebrauch des Geistes beim Denken, zu viel Konzentration schwächt die Milz.

Allgemeine Milz Schwäche neigt zu Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Mattigkeit, Schwäche der Extremitäten und man neigt zu Ödemen.

Qi Gong Übungen: „ Milz Magen „

- ☯ Pendel entlang des Windes
- ☯ Auf „ drei Meilen den Fuß klopfen“
- ☯ Buddha reibt den Energie Ball

Übung mit dem Pferd:

- ☞ Pferde beobachten und sich fragen ob ein Pferd irgend jemand widerspiegelt aus den Familien oder Freundeskreis.
- ☞ Im Roundpen die Mutter Stuten Position in jeder Gangart machen
- ☞ Um sich kreisen lassen in jeder Gangart ohne das ich mich mitbewege.
- ☞ Tanz mit dem Pferd.

Welche Symtome bei Milz Qi Scwäche, Milz Yang Mangel, absinkentes Milz Qi?

Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Frösteln, Schwäche der vier Extremitäten, Prolapse, Senkung von Magen, Uterus, Anus, und Ödemen.

5.Element“ Metall“

HALS CHAKRA: Kommunikation, Rhythmus, Vibration, Kreativität
Weisheit die Botschaft des Körpers zu verstehen.

Jahreszeit ist der Herbst, Himmelsrichtung der Westen,
Tageszeit der Abend.

Die Kräfte gehen nach innen, eine kontrollierte Kraft eine
Essenz die das Universum zusammenhält.

Das Grundgefühl ist die Trauer.

Aufnehmen und Abgeben die Grundsätzliche Form von
Energieaustausch (Atmen) mit unserer Umwelt.

Aufrechterhaltung der Ordnung.

Die meisten spirituellen Traditionen benutzen die Konzentration auf die Atmung und der Lenkung der Atemenergie im Organismus als Technik der Meditation.

Der Atem ist unsere Verbindung mit dem Universum und sein bewußter Gebrauch ein Mittel mit Himmel und Erde in Harmonie zu leben.

Die Lunge kontrolliert die Haut sie ist das äußerste Organ und beeinflusst das Abwehr Qi.

Sie ist jenes Organ das am leichtesten und direktesten durch äußere pathogene Faktoren nämlich Wind, Kälte, Nässe und Trockenheit befallen wird.

Qi Gong Übungen: „Lunge“

☯ Spiel der Pipa

- ☯ Den Kopf drehen und Tianzhu aktieren
- ☯ Mit einer Hand den Himmel stützen

Übungen mit dem Pferd:

Dessensibilisierungs Übungen wie

- ☯ Plastik Tüte (Pferd rundherum berühren, das Pferd muss dabei stehen bleiben)
- ☯ Plane über das Pferd ziehen
- ☯ Tonne aufstellen und Plane auflegen und das Pferd durch die Gasse schicken.
- ☯ Wippe
- ☯ Gymnastizieren – Hinterhand und Vorderhand verschieben ,seitlich verschieben

Welche Symptome bei Lungen Schwäche, Lungen Yin Mangel Befall von pathogenen Faktoren?

Atemnot, chronischer Husten, schwache Stimme, Schwitzen untermittags, trockener Husten, Körper und Kopf Schmerzen, Allergien und Asthma.

6.Element Wasser

KREUZBEIN CHAKRA: Achtsamkeit und Raum

Jahreszeit ist der Winter, Himmelsrichtung ist der Norden, Zeit ist die Nacht.

Das Leben hat sich in die Unterwelt zurückgezogen, die Kräfte schlummern in den Samen.

Die Kraft des Wassers wirkt in jeder Zelle und im jeden Gewebe.

Organisch gehören Niere und Blase, das Gewebe der Knochen und des Markes zum Element Wasser. Das Wesen des Wassers ist das Sinken nach unten.

Der Elementargeist des Wassers ist der Überlebensantrieb die Willenskraft.

Ungleichgewicht im Element des Wassers sind Nieren und Harnwegserkrankungen, Knochenerkrankungen, LWS und Knie Probleme. Die Niere regiert das Ohr und den Gehörgang.

Hauptfunktion der Niere ist die Essenz Jing zu speichern über Geburt Wachstum und Fortpflanzung zu herrschen.

Emotion die Angst – Existenzangst und Todesangst, bei Kindern häufig das Bettnässen.

Qi Gong Übungen: „Niere stärkend“

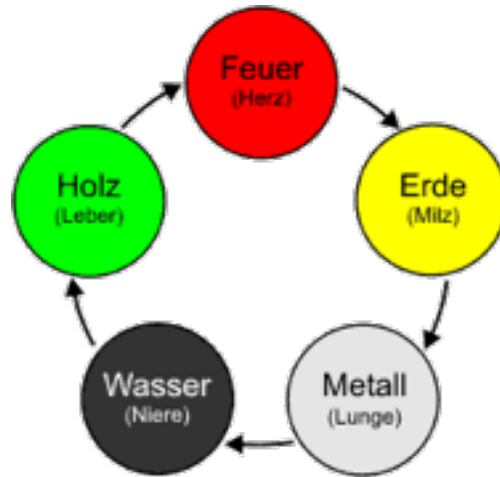
- ☯ Der goldene Löwe bewacht den Turm
- ☯ Mit den Händen Buddhas Füße fassen
- ☯ Wildgänse landen auf den flache Sandstrand

Übungen mit Pferd:

- ☯ Führungs Position, Leitstuten Pos., Hengst Pos.
- ☯ Führen durch ein Tor,
- ☯ Pferd auf sich aufmerksam machen
- ☯ Im Kreis gehen
- ☯ Pferd in eine Ecke oder Viereck führen aus der Hengst Pos. ohne Seil.

Symptome bei Nieren Qi Schwäche, Nieren Yang Mangel und Nieren Yin Mangel.

Schwindelgefühl, Tinnitus, Vergeßlichkeit, Rücken und Knochenschmerzen, Beinschwäche, LWS und Knie Probleme.



Wasser nährt Holz, Holz nährt Feuer, Feuer bringt Asche für die Erde, Erde beinhaltet Metall, Metall oxidiert und wird Wasser.

Ein Kreislauf der Naturgesetze.

Manche chronische Erkrankungen die nach der Schulmedizin schon austherapiert sind ist die TCM und die heilenden Kräfte der Pferde sicher ein neuer und interessanter Weg für jene die in Gesundheit leben möchten.

Die Perde spiegeln uns so das wir eine energetische Neuorientierung in unserer Seele finden.

So würde ich aus der Sicht der TCM die Elemente Wasser und Holz als Wurzelchakra, Erde – Solarplexus und Milz Chakra, Feuer Herz und Stirn Chakra und das Element der Lunge als Hals Chakra zu ordnen und die Übungen dementsprchent machen.

Die Ganzheit der Elemente in uns in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen soll unser Ziel sein, für unser Körperliches und Seelisches Befinden.

Literaturhinweise:

Das heilende Tao Achim Eckert

Grundlagen der chinesischen Medizin Giovanni Maciocia

Daoyin Übungen zur Lebenspflege Dr. Li Xiaoqiu

Heilenden Kräfte der Pferde Alexandra Rieger

Alle Schätze dieser Erde wiegen einen guten Freund nicht auf.
Voltaire (1694-1778)

Danke Alexandra für deine Freundschaft und für all das was ich bei dir lernen konnte und die wunderschöne Zeit am Gardasee.





Und wenn du auch die Kraft hast, einen Berg zu versetzen,

so brauchst du noch einen Verstand,
der so groß und so ruhig ist wie ein Ozean

