

natural horse

Über den **achtsamen Umgang** mit Pferden

Durch Loslassen zur Freiheit ...

... erwartungslos zur
Seele des Pferdes

Die Lunge des Pferdes

ganzheitlich betrachtet

Energiefütterung im Winter

Wie viel Warmes braucht mein Pferd?

So ein Mist! Einstreu im Test

Schwerpunkt

Wege zum balancierten Pferd

Was bedeutet Balance des Pferdes?

Out of Balance – Ein Blick in die Tiefe

Trittsicherheit und Balance ergotherapeutisch fördern



4 198751 1809808 04



Jin Shin Jyutsu

Altes Gesundheitswissen neu entdeckt

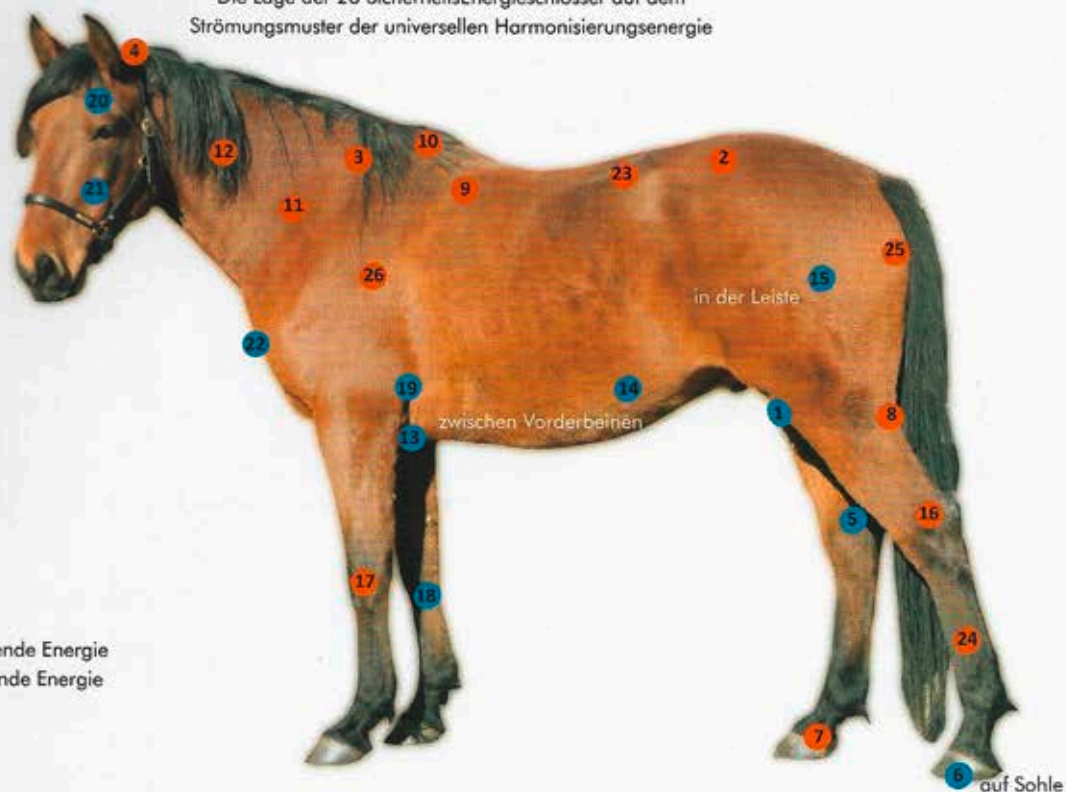
Reportage und Fotos von Sandra Fencl

Jin Shin Jyutsu (sprich „Dschin Schin Dschutsu“) ist eine über 4000 Jahre alte Kunst, den Fluss der Energie im Körper anzuregen und zu harmonisieren. Diese in den Alltag leicht integrierbare Methode ist äußerst sanft und wird durch „Auflegen der Hände“ ausgeführt. Im bayrischen Reichertsheim auf dem Hof von Annette Richter fand ein Jin-Shin-Jyutsu-Selbsthilfeseminar für Mensch und Pferd mit Isabella Habsburg statt. Natural-Horse-Autorin Sandra Fencl hat die Methode des sogenannten „Strömens“ auf ihre Wirksamkeit und Praktikabilität geprüft.

Viele Menschen und Tiere leiden gleichermaßen unter Stress, Anspannung, psychischen Disharmonien, Ängsten, aber auch körperlichen Blockaden und Verspannungen. Jin Shin Jyutsu (abgekürzt JSJ) ist eine sanfte, sehr wirkungsvolle Methode, um Körper, Psyche und Seele von Mensch und Tier wieder in Einklang zu bringen. So können beispielsweise Verspannungen sowie psychische Stresszustände beim Pferd bereits vor dem Reiten gelöst werden und das Training damit viel effizienter durchgeführt werden. In asiatischen Kulturen ist die aktive Gesundheitsvorsorge deutlich stärker verankert als in westlichen Kulturen. Die Vorstellung, dass, wenn Energie im Körper gleichmäßig verteilt ist und frei fließen kann, es gar nicht zum Ausbruch einer Krankheit kommen kann, ist in den fernöstlichen Ländern tagtäglich gelebte Philosophie und Praxis. Insofern setzt Jin Shin Jyutsu schon an, bevor eine Krankheit entsteht – als vorbeugende Gesundheitsmaßnahme.

Jin Shin Jyutsu

Die Lage der 26 SicherheitsEnergieschlösser auf dem Strömungsmuster der universellen Harmonisierungsenergie



- aufsteigende Energie
- absteigende Energie

Die Lage der 26 Sicherheitsenergieschlösser (SES) auf dem Strömungsmuster der universellen Harmonisierungsenergie.
Illustration: Isabella Habsburg, Foto: Sandra Fencl

Konkret wird im JSJ der Energiestrom beidseitig an 26 Körperstellen – den sogenannten Sicherheitsenergieschlössern (SES) – geprüft und bei Bedarf harmonisiert. Durch bestimmte Griffkombinationen der SES kann im Jin Shin Jyutsu auch mit Organströmen (Meridianen) gearbeitet werden. Jedes Energieschloss hat immer besondere Wirkungen auf alle drei Ebenen – Körper, Geist und Seele. So hilft beispielsweise Energieschloss Nr. 9 beim Absetzen von Fohlen. SES 2 hilft auf körperlicher Ebene unspezifisch dem gesamten Bewegungsapparat.

Durch das „Halten“ der SES werden Blockaden gelöst und der ganze Körper harmonisiert. Sollten bereits massive Störungen (= Krankheiten) vorhanden sein, kann Jin Shin Jyutsu als Ergänzung zur Schulmedizin alternativ unterstützen.



Mittels „Strömen“ können Krankheiten vermieden, das Immunsystem positiv beeinflusst und Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Foto: Sandra Fencl

Das sollte man wissen!

1. Es ist unerlässlich, während einer Jin-Shin-Jyutsu-Sitzung das Pferd immer zu beobachten. Obwohl JSJ eine sehr feine und sanfte energetische Behandlungsform ist, kann es auch zu teils unerwarteten Reaktionen kommen, wenn sich zum Beispiel verspannte Muskeln lösen. Deshalb muss man immer mit der Konzentration beim Pferd bleiben und darf sich nicht ablenken lassen.
2. Sicherheitsschuhe oder zumindest festes Schuhwerk sollten im Umgang mit Pferden „Pflicht“ sein.
3. Pferde sollten bei energetischen Behandlungen nicht angebunden werden, da man ihnen sonst die Möglichkeit nimmt, dass sie „Ausgleichs-“ beziehungsweise „Dehnungsbewegungen“ durchführen. Viele Pferde „helfen“ bei diesen feinen Behandlungen regelrecht mit, Verkrampfungen aufzulösen. Daher ist ein gewisser Bewegungsfreiraum sehr wichtig. Am besten bittet man einen kompetenten Stallkollegen, sich als fachkundiger Halter nützlich zu machen, oder man arbeitet allein in einem nicht zu großen abgeschlossenen Bereich (Paddock oder Round Pen).
4. Der Behandlungsort sollte in jedem Fall ruhig sein und eine entspannte Atmosphäre zulassen. Oft fühlen sich Pferde in ihrer gewohnten Umgebung am wohlsten. Das Pferd sollte bereits gefüttert worden sein, denn hungrige Pferde entspannen sich nur schwer.
5. Ganz wichtig ist es auch, auf die eigene Bauchatmung zu achten. Pferde „synchronisieren“ sich sehr schnell mit der Atmung von Menschen. Daher ist eine entspannte, tiefe Bauchatmung ein wichtiger Beitrag zu einer effektiven Behandlungsatmosphäre. Und selbst ist man so dann auch besser im Fluss.
6. Zur Dauer ist zu bemerken: Weniger ist oft mehr! Besonders bei der Erstsitzung ist es oft schwierig einzuschätzen, ob das Pferd schon genug hat. Folgen Sie Ihrem Bauchgefühl und beobachten Sie Ihr Tier. Die unten stehenden Kombinationen sollte man jeweils 10 bis 20 Minuten halten, wobei es normalerweise reicht, eine Seite des Pferdes (zum Beispiel nur die rechte Körperhälfte) zu bearbeiten. Wenn ein Pferd immer wieder „Fluchtversuche“ unternimmt, reicht ihm das Strömen bereits. Häufig sind bereits 20 Minuten eine recht intensive Behandlungsdauer für die so feinen Pferde (siehe auch maximale Behandlungszeiten im Interview).

7. Das Pferd braucht besonders nach der Erstsitzung eine Ruhephase. Gerade bei Pferden, die nicht gleich Reaktionen zeigen, kommen diese Reaktionen häufig erst später und sie legen sich vielfach auch gern hin.

Vorgehensweise und Reaktion

Wenn man aufgrund des Verhaltens oder körperlicher Gegebenheiten die Energieschlösser, die harmonisiert werden sollen, identifiziert hat, legt man einfach sanft seine Hände auf die zu kombinierenden Schlösser. Dies geschieht ohne Druck und man muss sich auch nichts dabei „vorstellen“, wie zum Beispiel, dass man Energie von der einen in die andere Hand „schickt“. Allein durch den sanften Kontakt mit den Händen werden die Sicherheitsschlösser und Meridianverläufe, Muskeln, Organe, die Psyche und so weiter harmonisiert.

Meist dauert es nicht lange, bis die Pferde zu kauen, gähnen, schütteln, abschnauben und entspannen beginnen. Manchmal fühlt man, dass das Energieschloss zu „pulsieren“ beginnt, ein deutlicher, lokaler Temperaturanstieg spürbar wird oder sogar lokales Schwitzen erfolgt. Ein paar besonders praktische Schlösserkombinationen für Pferdebesitzer sind folgende:

Kombination 1: Sicherheitsenergieschloss 13 mit SES 10

Lage: Das Sicherheitsenergieschloss (SES) Nr. 13 liegt zwischen den beiden Vorderbeinen, SES 10 liegt am höchsten Punkt des Widerrists seitlich. Diese Kombination wird aber mittig geströmt, das heißt Mitte der Brust und direkt auf dem Widerrist.

Wirkung: Diese Kombination unterstützt Lunge und Atmung, das Immunsystem, hilft bei Nacken- und Schulterbeschwerden und bei Sattelzwang. Sie stärkt die gesamte emotionale und geistige Ebene. Auch das Löschen von einem Schmerzgedächtnis bei alten Verletzungen wird gefördert. Ebenso hilfreich ist diese Kombination bei Stallwechsel, Besitzerwechsel oder auch beim Absetzen von Jungpferden.

Kombination 2: Sicherheitsenergieschloss 2 mit 3

Lage: SES 2 liegt über dem Hüfthöcker seitlich neben der Wirbelsäule, SES 3 befindet sich am vorderen, oberen Rand des Schulterblatts (Richtung Oberhals).



Gähnen, Abschnauben und Schütteln sind positive Zeichen, dass sich Blockaden lösen und das Pferd sich entspannen kann.

Wirkung: Diese Kombination tut Pferden für den Rücken, die Wirbelsäule und die Muskulatur gut und kann so bei Verspannungen oder Zeiten mit weniger Bewegung das Pferd lösen helfen. Auch bei gestauten Hinterbeinen, bei Erschöpfungszuständen oder Verdauungsproblemen hilft diese Schösserkombination. Auf emotionaler Ebene kann sie Traurigkeit und Sorgen harmonisieren.

Kombination 3: Sicherheitsenergieschloss 4 mit 22

Lage: SES 4 liegt am Übergang vom Kopf zum ersten Halswirbel, SES 22 findet man direkt auf dem Buggelenk, hier sollte man SES 4 LINKS und SES 22 RECHTS gleichzeitig halten und vice versa.

Wirkung: Diese beiden Sicherheitsschlösser wirken sich positiv auf die Gelenke und die Beweglichkeit von Pferden aus. SES 4 ist auch gut für die Augen, Ohren und bei Nackenverspannungen. Auf emotionaler Ebene harmonisiert diese Kombination aggressive Tiere.

Kombination 4: Sicherheitsenergieschloss 23 mit 25

Lage: SES 23 liegt über der Niere an der letzten Rippe neben der Wirbelsäule, SES 25 befindet sich auf dem Sitzbeinhöcker.

Wirkung: Diese Kombination regt den Stoffwechsel und die Entgiftung bei Pferden an, auch der Fellwechsel wird unterstützt. Generell hat es auch eine gute Wirkung auf die Muskulatur. Auf psychischer Ebene verhilft diese Schösserkombination speziell ängstlichen Pferden zu mehr Ruhe, Sicherheit und Selbstvertrauen und kann Wunder bei stressanfälligen Pferden vor einem Turnier, der Tierarzt- oder Hufschmiedbehandlung wirken.

Das Fazit aller Teilnehmer war eindeutig – extrem viel hilfreiches Wissen an sich selbst (man strömt sich im Seminar auch selbst) und den Pferden gelernt und angewendet und rundum harmonisiert nach Hause gefahren. Ein Kurs, der sicherlich Mensch und Tier gleichermaßen gefallen hat.

Sandra Fencl ist mit Pferden aufgewachsen und hat aufgrund ihrer eigenen Rückenproblematik früh ein feines Gespür für physische, aber auch psychische Leiden entwickelt. Sie hat eine vielfältige Ausbildung im Gesundheitsbereich für Pferde und Menschen absolviert, ist Trainerin für Islandpferde und Trainerin klassisch-barock. Die studierte Betriebswirtin ist Bloggerin für alles rund ums Pferd.
www.sandrafencl.com



Isabella Habsburg

Porträt

„Wenn du liebst, was du tust, wirst du nie mehr in deinem Leben arbeiten!“

(Konfuzius)

Ihr Reiterleben begann mit 13 Jahren, wobei Isabella Habsburg anfänglich von Dressur begeistert war und erst durch einen Urlaub in den USA ins „Westernreiterlager“ wechselte. Mit der Tellington-Arbeit und dem Natural Horsemanship hat sie sich intensiv auseinandergesetzt.

Sechs pferdische Wegbegleiter mit diversen „Wehwehchen“ und eigene Beschwerden wie Allergien, Migräne und Rückenprobleme brachten aus der Not heraus die Auseinandersetzung mit alternativen Heilmethoden.

Während der Ausbildung lernte sie zufällig Jin Shin Jyutsu kennen und lieben. Nach dem Motto: „Meine Hände habe ich immer bei mir“, faszinierte sie die Möglichkeit, überall und zu jeder Zeit sich selbst und anderen zu helfen. Mit Jin Shin Jyutsu wurde die Vorliebe der Betriebswirtin für alternative Gesundheitsmethoden zum Beruf. So ist diese Lebenskunst Herzessache und Lebensaufgabe geworden, und sie vertieft diesen „Schatz“ immer weiter mittels jährlicher Fortbildungen. In ihrer Freizeit teilt sie mit ihrem Ehemann die Leidenschaft fürs Wanderreiten.

Isabella Habsburg ist seit 2001 für Mensch und Tier in Österreich mit zwei Praxen tätig und bietet Seminare im Jin Shin Jyutsu in Österreich und Deutschland an. Ihre Ausbildungen umfassen unter anderem Jin Shin Jyutsu, Cranio Sacrale Omnipathie® und Bachblüten nach Krämer.

www.isabella-habsburg.at



Interview

Isabella Habsburg – IH,
Sandra Fencl – SF

SF: Was ist das Besondere an Jin Shin Jyutsu?

IH: Als ich Jin Shin Jyutsu kennenlernte, hat mich am meisten beeindruckt, dass

ich mir damit selbst helfen konnte. Und vor allem kann man sich über die Fingertechnik oder über die Sicherheitsenergieschlösser auch in der Öffentlichkeit „unauffällig“ strömen. Es gibt nie wieder im Leben eine ungenutzte Zeit des Wartens. Es bringt mich in die innere Ruhe und in meine eigene Mitte. Beim Strömen verändert sich sofort der Atem, und das entspannt auch Sorgen, Ängste und Wut. Diese positive Grundhaltung ist übrigens auch eine wichtige Grundlage, wenn man mit Tieren arbeiten möchte.

SF: Kann diese Methode jeder erlernen?

IH: Ja, Jin Shin Jyutsu kann jeder erlernen. Oft strömen wir uns alle schon unbewusst! Wir legen instinktiv unsere Hände auf Sicherheitsenergieschlösser, die wir unbewusst aktivieren oder harmonisieren wollen. Wenn man betroffen ist, legt man die Hand auf die Brust. Sucht man etwas oder muss einen Text verfassen, legt man die Hand auf die Stirn. Selbst im Tierreich kann man manchmal beobachten, wie sich Tiere selbst strömen.

SF: Wie oft soll man es ausüben?

IH: Idealerweise täglich. Im Jin Shin Jyutsu nennen wir das die tägliche Wartung. Wenn man es regelmäßig ausübt, geht die Harmonisierung immer schneller und man ist viel fitter und ausgeglichener.



SF: Gibt es Kontraindikationen?

IH: Eigentlich nein, aber ein paar Regeln sollte man schon beachten. Bei Kopfschmerzen ist das Strömen von Sicherheitsenergieschlössern, die auf dem aufsteigenden Energiemuster (also Richtung Kopf) liegen, keine sehr gute Idee. Dies könnte möglicherweise die Kopfschmerzen kurzfristig noch erhöhen. Auch bei Schwellungen sollte man nicht die Energieflussrichtung zur Schwellung hin aktivieren. Besonders bei Tieren muss man mit sehr viel Achtsamkeit arbeiten, da sie uns Reaktionen (Hitze, Kribbeln, Ziehen, Schmerz) im Körper nicht sagen, sondern nur zeigen können. Und das könnte für weniger sensible Menschen möglicherweise auch in einer schmerzhaften Erfahrung enden.

SF: Wie lange strömt man?

IH: Bei sich selbst gibt es keine zeitliche Einschränkung, denn man merkt sowieso, wenn man „ausreichend Energie in Bewegung“ gesetzt hat. Wenn man erwachsene Menschen oder Tiere strömt, sollte die maximale Strömdauer eine Stunde nicht überschreiten. Kinder und Jugendliche und junge Tiere strömt man 10 bis circa 50 Minuten,

Menschen- oder Tierbabys circa 10 Minuten, bei sehr alten oder kranken Menschen oder Tieren kann man nach Gefühl die Strömdauer auch kürzer wählen beziehungsweise auch Pausen einlegen. Besonders nach der ersten Strömeinheit sollte man sich oder seinem „Patienten“ etwas Ruhe gönnen.

SF: Was war dein schönstes oder erstaunlichstes Strömerlebnis?

IH: Mein erstaunlichstes Strömerlebnis war meine erste eigene Jin-Shin-Jyutsu-Sitzung 1999 bei einem Heilpraktiker, der mir aber davor nichts erklärt hatte. Ich zeigte extreme Reaktionen, von Hitze- bis Kältegefühl, meine Beine fühlten sich tonnenschwer an und zusätzlich befand ich mich in einem meditativen Zustand. Hinterher war ich so müde, dass ich endlich nach einer längeren Zeit der Schlaflosigkeit wieder geschlafen habe. Und das alles nur von ein bisschen Handauflegen ...!? Das hat damals natürlich meine Neugier geweckt.

Es gibt sehr viele schöne Geschichten über meine Kunden, Mensch wie Tier, aber was ich immer wieder als sehr berührend empfinde, sind Reaktionen von Tieren, die nur bei einer Strömeinheit anwesend sind und gar nicht selbst geströmt werden. So beginnt zum Beispiel das Pferd in der Nachbarbox zu gähnen, aber auch eine ganze Herde kann Reaktionen beim Strömen eines einzelnen Tieres zeigen. Bei den Besuchen meiner alten Stute habe ich sie oft direkt auf der Koppel geströmt. Dabei durfte ich erleben, dass sich der Rest der Herde um uns herumgruppiert hat und alle gedöst – manche auch abgekaut – haben. Selbst der Herdenchef, der mich damals noch nicht kannte und argwöhnisch betrachtete, ließ bald seine Lider fallen. Diese feine und sanfte Kunst hat so eine enorme Schwingung, Kraft und Energie, die mich jeden Tag aufs Neue fasziniert!

SF: Danke für das Gespräch!