

WORKBOOK

OBEN, UNTEN, RUNDHERUM

Energetische Balance für dein Pferd im Alltag

Tierisch im Gleichgewicht

Jessika Tiedemann

Osteopathie & Akupunktur





Liebe Pferdefreunde,

schön, dass du dich für mein Workbook entschieden hast, um tiefer in die Welt der energetischen Arbeit mit deinem Pferd einzutauchen.

Vielleicht kennst du das: Der Rücken deines Pferdes ist immer wieder fest, es hat wiederkehrende Magen-Darm-Probleme, ist öfter müde oder du hast das Gefühl, dass es irgendwie „aus seiner inneren Balance“ geraten ist.

In solchen Momenten versuchen wir uns oft selbst durch z.B. Massage am Pferd zu helfen.

Aber was wäre, wenn wir noch eine Ebene tiefer gehen könnten?

In der **Traditionellen Chinesischen Veterinärmedizin (TCVM)** bedienen sich Therapeuten/Tierärzte oft dem Bereich der **Akupunktur**. Die Lehre der Akupunktur basiert auf den Meridianen, sprich den Energieleitbahnen. Diese Leitbahnen beinhalten die Lebensenergie – das Qi.

In diesem Workbook befassen wir uns mit 3 der sogenannten „Außerordentlichen Gefäße“ als Teil der **Meridiantherapie**. Sie werden auch als „Quelle“ aller weiteren Meridiane bezeichnet. Besonders diese 3 Gefäße sind für uns Pferdebesitzer im Alltag von unschätzbarem Wert:

- das Lenkergesäß ,
- das Konzeptionsgefäß und
- das Gürtelgefäß.

In diesem kompakten Workbook möchte ich dir zeigen, wie du diese 3 Energiequellen ganz einfach selbst aktivieren kannst.

Ich habe mich bewusst auf diese 3 Leitbahnen beschränkt, weil sie das energetische Fundament bilden.

Zusammen werden sie auch der *“kleine himmlische Kreislauf”* oder auch *“mikrokosmischer Umlauf”* genannt, und werden bereits im Mutterleib gebildet. Aus ihnen entspringen die restliche Meridiane.

**Ist dieses Fundament stabil, kann der gesamte Körper
deines Pferdes wieder in Balance finden.**

Die Techniken, die ich dir hier vorstelle, begleiten mich täglich in meiner Arbeit als Akupunkteurin. Damit du die Verläufe und Handgriffe nachvollziehen kannst, habe ich Grafiken / Fotos und Videos erstellt. Alles mit meiner schönen Stute Prim.

Du musst kein Profi sein, um deinem Pferd etwas Gutes zu tun!

Beginnen werden wir mit einer Technik, die wir bestimmt täglich am Pferd in irgendeiner Form bereits machen. Ab heute wird es nur etwas ausgiebiger angewendet.

Ich wünsche dir viel Freude beim Anwenden, Entdecken, Fühlen und beim gemeinsamen Entspannen mit deinem Pferd.



Herzlichst

deine Jessika & Prim

Ein wenig Theorie muss sein:

- Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine mehr als 2.000 Jahre alte Behandlungsmethode aus China / Japan.
- Sie findet Anwendung in Form von:
 - Akupunktur, Moxa
 - Kräuterkunde
 - Ernährung
 - Massage (Tui-na)
 - Qi-Gong
- Das Thema dieses Workbooks basiert auf der Meridiantherapie, die der traditionellen Akupunktur zugrunde liegt.
- Diese beiden Therapiemöglichkeiten basieren wiederum auf den Meridianen.

Meridiane

sind Energieleitbahnen, in denen die *Lebensenergie*
- *das Qi* - fließt.

Sie verbinden die Organe mit allen weiteren
Körperfunktionen und der Psyche.

Die Meridiantherapie

bedeutet, die Behandlung der Meridiane. Die Meridiane sind, wie bereits benannt, Energieleitbahnen, in denen die Lebensenergie - das Qi - fließt.

Kann diese Energie frei fließen, ist der Körper gesund. Gibt es irgendwo Blockierungen (wie ein Stau auf einer Autobahn), ist der Energiefluss gestört und der Körper erkrankt.

**Es ist somit essenziell wichtig,
dass die Lebensenergie frei fließen kann!**

Es gibt 12 Meridiane, die jeweils spiegelbildlich auf beiden Körperseiten paarig angelegt sind.

6 Yin-Meridiane

Lunge, Milz, Niere,
Herz und Leber

6 Yang-Meridiane

Dickdarm, Magen, Blase,
Dünndarm und Gallenblase

Und es gibt 8 außerordentliche Gefäße, wobei 3 davon hier im Workbook behandelt werden.

Lenkergesäß,
Konzeptionsgefäß
und Gürtelgefäß

Die gesamte Physiologie, Pathologie und Behandlungslehre der Chinesischen Medizin wird auf **Yin und Yang** zurückgeführt.



Mein Logo stellt so ein Yin und Yang Zeichen dar.

Es steht für mich für das **“Gleichgewicht im Körper”**. Die Herstellung dessen ist ein großes Ziel meiner Arbeit als Therapeutin.

- Yin und Yang sind gegensätzlich, aber einander ergänzend.
- Yin enthält den Keim des Yang und umgekehrt (hier sichtbar als Hufabdruck und Hundepfote).
- Yin und Yang sind voneinander abhängig.
- Der Tag kann nur nach der Nacht kommen und umgekehrt.
- Die Meridiane sind ein geschlossenes System - sie sind miteinander verbunden.
- Sie versorgen das überziehende Gebiet mit Energie.

- Yin (weiß im Logo) steht für Ruhe, die Nacht, Schatten, Weiblichkeit, Entspannung, Dunkelheit, langsam usw.
- Yang (braun im Logo) steht für Aktivität, der Tag, Licht, Männlichkeit, Anspannung, Helligkeit, schnell usw.

→ Beispiel: keine Aktivität ohne Ruhe oder keine Anspannung ohne Entspannung

Das Ziel der TCM ist:

- Aktivierung und Harmonisierung der körpereigener Energieleitbahnen.
- Die Energieleitbahnen werden miteinander verbunden.
- Mit unterschiedlichen Techniken und Wissen werden die Energieleitbahnen ins Gleichgewicht gebracht.
- Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert!

Der perfekte Start: Energetisches Putzen

Bevor wir tiefer in die Arbeit mit den drei außerordentlichen Gefäßen einsteigen, lade ich dich ein, dein tägliches Putzritual neu zu betrachten.

Putzen ist viel mehr als nur das Entfernen von Staub!

Es stärkt euer Vertrauen und eure Beziehung, kann denn Alltag entschleunigen und eine Wohltat für dich und dein Pferd sein. Und es ist eine wunderbare Möglichkeit, das Energiefeld deines Pferdes zu klären.



Hier siehst du den Richtungsverlauf des Energetischen Putzens. Die rote Linie steht für das Yang und die gelbe Linie steht für das Yin

- ein fortwährender Kreislauf -.

So gehst du vor:

Dein **Werkzeug** für das Energetische Putzen ist beliebig. Nutze das Werkzeug, was dein Pferd am Liebsten hat. Eine weiche oder härtere Bürste, einen Putzhandschuh oder deine bloße flache Hand. Das weißt du für euch am Besten oder dein Pferd zeigt es dir am Ehesten.



Sei im Moment des Putzens ganz bei deinem Pferd. Fokussiere dich auf das Ausstreichen der Energie im Pferdekörper. Je mehr du das umsetzen kannst, umso schöner wird es für euch beide sein.



Beginne mit langen, fließend, ausstreichenden Bewegungen:.



Abb. 1

- von der Oberlippe, über den Kopf, die Ohren, den Oberhals, den gesamten Rücken und die Kruppe bis zum Schweif und außen am Hinterbein runter zum Huf;

→ siehe rote Linie Abb. 1

- an den Hinterhufen putzt man beidseitig den Kronsaum von vorne nach hinten bis in die Ballengrube aus;

→ siehe Abb. 1.1

- dann putzt du innen am Kronsaum hoch in Richtung Schlauch / Euter, am Bauch entlang zum Vorderbein und dort an der Hinterkante runter bis zur Ballengrube

→ siehe gelbe Linie Abb. 1.1

- von der dortigen Ballengrube geht es beidseitig nach vorne entlang des Kronsaums

→ siehe Abb. 1.2

- und zuletzt geht es an der Vorderkante des Vorderbeins wieder nach oben, am Unterhals entlang in Richtung Ganasche und am Unterkopf endet der Kreislauf mittig an der Unterlippe.

→ siehe gelbe Linie Abb. 1.1

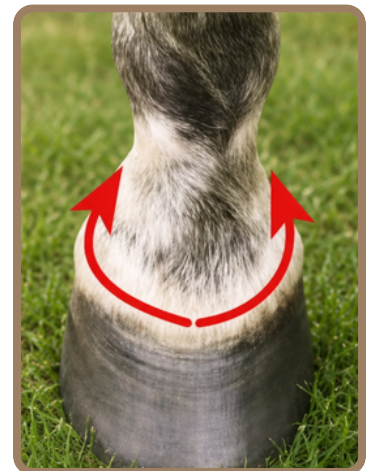


Abb. 1.1

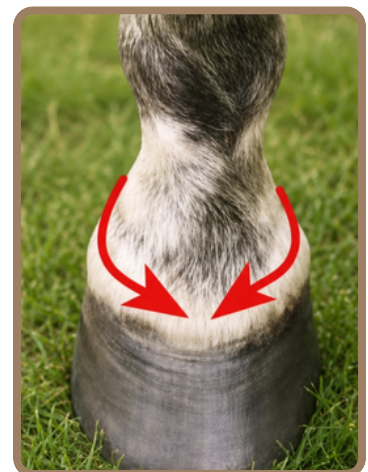


Abb. 1.2

Was ist weiter zu beachten?

- Die Bürstenhärte ist vom Belieben deines Pferdes abhängig.
- Der Druck der Bürste oder der Hand bestimmt ebenfalls dein Pferd
- Empfohlen wird, den Yang-Meridian (hier roter Pfeil) gerne mit einem festeren Druck durchzuführen und den Yin-Meridian (hier gelber Pfeil) eher sanft auszustreichen.
- Die Bürste/Hand wird gezogen nicht geschoben. Du ziehst die Energie in Pfeilrichtung.
- Du kannst die jeweiligen Bereiche auch mehrmals ausstreichen.
- Entlang der Kronsaume wird mehrmals von hinten nach vorne bzw. vorne nach hinten ausgestrichen.

Der Vorteil dieser Technik?

Dein Pferd ist nach diesem „energetischen Putzen“ viel empfänglicher für die gezielten Griffe an den folgenden Gefäßen, da ihr beide bereits im "Hier und Jetzt" angekommen seid.

Klicke rechts auf den Button und schaue dir die Technik komplett an:



QR-Code scannen und direkt am Stall ansehen.



**Für die vorherige und besonders, die kommenden Techniken,
gilt es, Folgendes zu beachten:**

**Achte auf POSITIVE Reaktionen deines
Pferdes:**

- Abkauen, Gähnen, Kopfschütteln, Abschnabben, Zucken mit der Unterlippe, Schildern o.ä.

**Achte auch auf NEGATIVE Reaktionen
deines Pferdes:**

- Weichen, sich nicht anfassen lassen wollen, Ohren anlegen, Kopf-/Schweifschlagen, Ausschlagen, Beißen o.ä.

Kontraindikationen:

- akute Notfälle/Verletzungen
- hohes Fieber
- Trächtigkeit nur bedingt
- Tumore

Das Lenkergefäß (Du Mai) - die Kraft der Oberlinie -

Das Lenkergefäß ist das **"Meer des Yang"**. Es steuert die Energie aller Yang-Meridiane und fließt entlang der gesamten Oberlinie deines Pferdes – von der Oberlippe bis zur Schweifrübe (oberhalb des Afters) - und hat damit einen großen Einfluss auch auf die Wirbelsäule.



Wann solltest du das Lenkergefäß behandeln? Wenn:

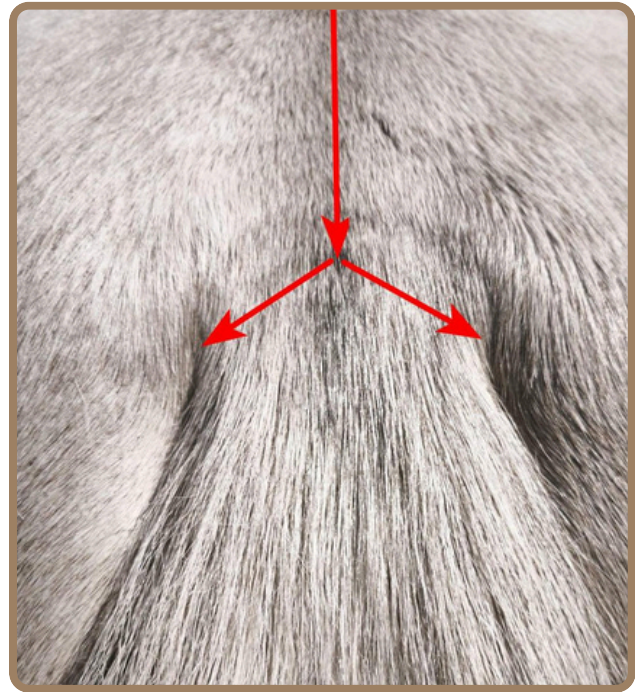
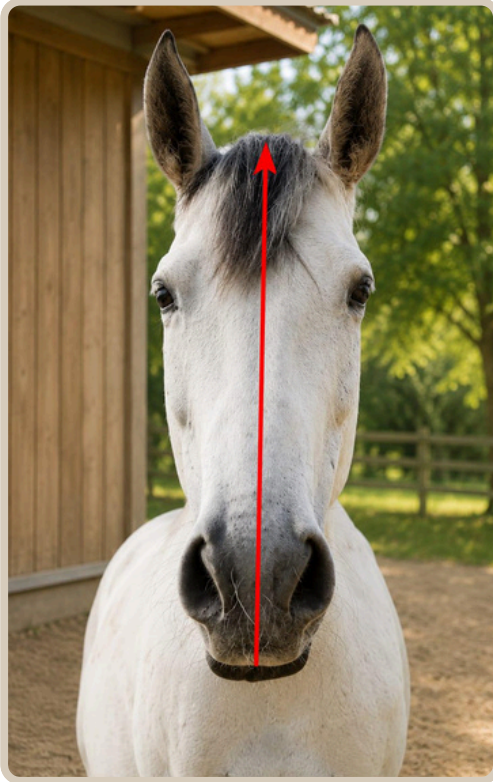
- dein Pferd empfindlich im Rücken ist,
- es im Rücken verspannt/fest ist,
- wenn dein Pferd den Rücken nicht aufwölben mag/kann,
- es wenig Energie zeigt / träge ist / wenig Vorwärtsdrang hat,
- dein Pferd nach dem Training Unterstützung bei der Regeneration benötigt.

Die Technik:

- **WICHTIG:** Die Energie wird gezogen, nicht geschoben, d.h. du streichst auf dich zu (→ *siehe auch Video-Tutorial!*)
- Lege deine Fingerkuppe/mehrere Finger/Handfläche sanft mittig auf die Oberlippe deines Pferdes.
- Streiche mit ruhigem, aber präsentem Druck mittig über das Gesicht, zwischen den Ohren hindurch bis zum Genick.
- Fahre weiter entlang des Mähnenkamms, über den Widerrist, die gesamte Wirbelsäule bis zum Ansatz der Schweiffrübe.
- Streiche mit je einer Hand links und rechts um den Schweifansatz und ende oberhalb des Afters.

→ siehe rote Linien auf den folgenden Bildern:





Klicke rechts auf den
Button und schaue dir
die Technik komplett
an:



QR-Code scannen und
direkt am Stall ansehen.



Das Konzeptionsgefäß (Ren Mai) - die sanfte Unterlinie -

Das Konzeptionsgefäß ist das Gegenstück zum Lenkergefäß und wird als **“Meer des Yin“** bezeichnet. Während das Lenkergefäß für Kraft und Aktivität steht, dreht sich beim Konzeptionsgefäß alles um die Entspannung, Atmung und das innere/seelische Gleichgewicht. Es verläuft an der Unterseite deines Pferdes.



Du behandelst das Konzeptionsgefäß, wenn:

- dein Pferd empfindlich/auffällig in der Bauch- und Brustregion ist
 - verspannte Bauchmuskulatur, Auffälligkeiten beim Gurten, kann Bauch nicht anspannen (also auch schlecht den Rücken aufwölben), etc.

- dein Pferd (wiederkehrende/chronische) Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt hat.
- du die Atmung unterstützen möchtest.
- es eine auffällige/störende Kastrationsnarbe gibt.
- dein Pferd Auffälligkeiten im Zusammenhang mit dem Urogenitaltrakt hat.
- dein Pferd nervös oder gestresst ist und schwer zur Ruhe kommt.

Die Technik:

- **WICHTIG:** Die Energie wird gezogen, nicht geschoben, d.h. du streichst auf dich zu (→ *siehe auch Video-Tutorial!*)
- oberhalb des Afters streichst du sanft links und rechts am After vorbei,
 - bei Stuten weiter vorbei an der Scheide,
- unterhalb dessen geht es weiter zwischen den Hinterbeinen (dort musst du einmal die Hand wechseln, um fortfahren zu können),
 - bei Hengsten links und rechts am Hoden- und Schlauchsack vorbei
 - bei Wallachen über die Kastrationsnarbe, links und rechts am Schlauchsack vorbei,
 - bei Stuten zwischen dem Euter hindurch,



- dann weiter über den Bauchnabel, der Bauchnaht, dem Brustbein, den Unterhals hoch zum Kopf,
- und mittig unterhalb des Kopfes zur Unterlippe und von dort aus links und rechts um die Maulspalte herum, um mittig auf der Oberlippe den energetischen Kreislauf schließen zu können.

→ siehe gelbe Linien auf den Bildern:



Klicke rechts auf den Button und schaue dir die Technik komplett an:



QR-Code scannen und direkt am Stall ansehen.



Das Gürtelgefäß (Dai Mai) - der Anker der Mitte -

Das Gürtelgefäß ist faszinierend, denn es ist der einzige Meridian, der horizontal verläuft! Wie ein **energetischer Gürtel** umschließt er die Lendenpartie. Seine Aufgabe ist es, die Verbindung zwischen „vorne“ (Vorderbein) und „hinten“ (Hinterbein) zu sichern und die anderen Meridiane in ihrer Bahn zu halten.



Das Gürtelgefäß meines Pferdes könnte gestaut sein, wenn:

- ich das Gefühl habe, dass die Hinterhand nicht zur Vorhand „gehört“.
- mein Pferd im Bereich der Lendenwirbelsäule verspannt ist.
- es im Bereich der Flanke empfindlich (auf Druck) ist.
- mein Pferd quasi „auseinanderfällt“ oder Probleme hat, die Hinterhand aktiv unter den Schwerpunkt zu setzen.
- die Hinterhand allgemein instabil wirkt oder ist.

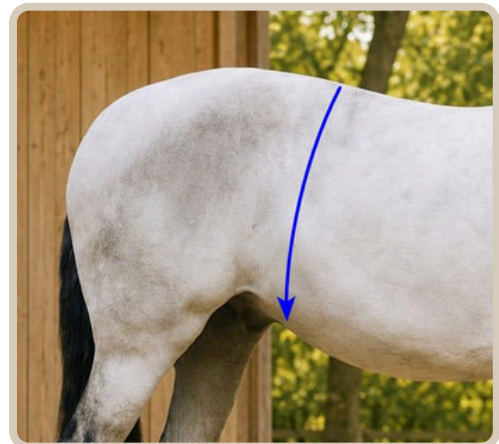
Die Technik:

- *Suche den Bereich hinter der letzten Rippe (in Richtung Hüft-
höcker gesehen) und fahre gerade hoch zur Lendenwirbelsäule.
Hier beginnst du.*
- *Das Gürtelgefäß liegt quasi, wie bei uns ein Gürtel, um den
Körper herum.*
- *streiche sanft von der Lendenwirbelsäule aus kommend nach
unten, an der letzten Rippe vorbei in Richtung Bauchnabel,*
- *fahre auf der anderen Seite wieder hoch (hier musst du je nach
Größe des Pferdes, um das Pferd herumgehen),*
- *an der letzten Rippe vorbei bis du wieder an der Lendenwirbel-
säule ankommst.*

→ *Das Gürtelgefäß wird im Uhrzeigersinn kreisend um den Pferde-
körper herum ausgestrichen!*

- *von oben nach unten*
- *im Uhrzeigersinn, also RECHTS
herum*
- *hinter dem Pferd stehend gesehen*

→ *siehe blaue Linie auf dem Bild:*



Klicke rechts auf den
Button und schaue dir
die Technik komplett
an:



QR-Code scannen und
direkt am Stall ansehen.



Akupressurbereiche

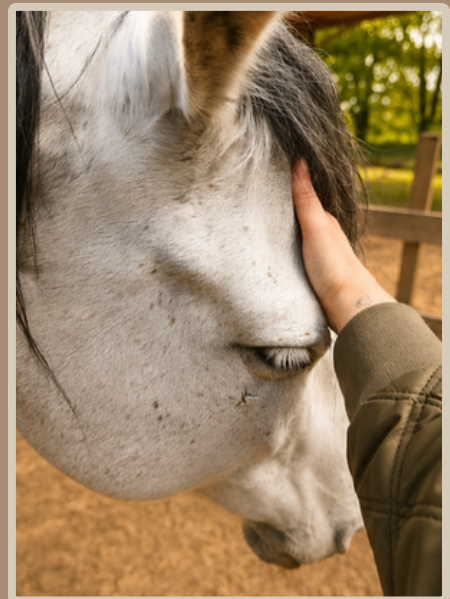
- auf den 3 großen Gefäßen -

Du hast die Energien im Körper deines Pferdes nun schon sehr gut ausgeglichen. Zum Abschluss gibt es jetzt noch 6 Bereiche, denen du zusätzlich deine Aufmerksamkeit schenken darfst. Hierbei handelt es sich um Akupunkturpunkte, die du akupressieren kannst oder auf denen du deine Hand auflegst.

Du musst diesen Bereich nicht regelmäßig "behandeln", sondern eher nach Bedarf. Höre hier auf dein Gespür, ob dein Pferd an diesen Bereichen noch etwas "gehalten" werden möchte.

Wie gehst du vor?

- lege deine Handfläche oder 1-3 Fingerkuppen auf die folgenden Bereiche für ca. 2-3 Minuten.
- Ein leichter Druck reicht völlig aus.
- Achte auch hier auf die Reaktionen deines Pferdes; manchmal möchten sie dort nicht angefasst werden; das ist dann auch in Ordnung. Du versuchst es dann einfach ein andermal.
- Vielleicht hilft dir die eigene innere Einstellung, etwas Energie/Wärme fließen zu lassen.



Stirn:

Der Punkt hat eine sehr beruhigende Wirkung.



Genick:

Zur Entspannung der Genickregion.



Kreuzhöcker
(der höchste Punkt auf der Kruppe):

Bei Schmerzen und Kraftlosigkeit der Hinterhand.



Lendenwirbelsäule
(mittig):

Vitalisiert, stärkt die Nieren, stärkt Rücken und Hinterhand.



Zwischen den Vorderbeinen:

Unterstützt alle Erkrankungen der Atemwege.



Bauchnabel:

Unterstützt alle Magen-Darm-Erkrankungen und hilft bei chronischer Erschöpfung.

Klicke rechts auf den Button
und schaue dir die Technik
komplett an:



QR-Code scannen und
direkt am Stall ansehen.



Deine “kleine” Stall-Routine

Damit die Energie deines Pferdes dauerhaft im Fluss bleibt, kannst du die erlernten Techniken ganz einfach in dein Putzritual integrieren. Es braucht nicht viel Zeit – nur deine bewusste Aufmerksamkeit. **1-2 mal wöchentlich ist präventiv völlig ausreichend.**

1. Das Energetische Putzen (1x auf jeder Seite):

- Nimm deine Putzbürste und streiche dein Pferd mit der Intention ab, den Alltagsstaub und energetische Blockaden zu lösen.
- Streiche mit langen, fließenden Bewegungen entlang der Oberlinie von vorne nach hinten, jeweils runter zu den Beinen und ganz sanft an der Unterseite zurück.



2. Die energetische Achse aktivieren (max. 3 Wiederholungen):

- Lege deine Hand sanft auf die Oberlippe und streiche über die gesamte Oberlinie bis zur Schweifrübe (Lenkergesäß).
- Streiche nun, beginnend oberhalb des Afters, die Unterlinie, entlang des Bauches bis zur Oberlippe zurück, sanft aus (Konzeptionsgefäß).

3. Die Mitte zentrieren (max. 3 Wiederholungen im Uhrzeigersinn):

- Streiche sanft von oben (Lendenwirbelsäule) nach unten Richtung Bauchnabel und auf der anderen Seite zurück nach oben.



Optional:

- Verweile nach Bedarf auf den zusätzlich genannten Regionen / Akupressurpunkten

Deine “kleine” Stall-Routine dauert max. 10 Minuten

Dein Pferd ist nun innerlich ausbalanciert, energetisch ausgeglichen und optimal vorbereitet – egal für welche Art von Training.

Von Herzen: Danke!

Liebe Pferdefreundin, lieber Pferdefreund,

danke für dein Vertrauen und vor allem danke für die Zeit, die du dir für das energetische Wohlbefinden deines Pferdes genommen hast. Dass du dieses Workbook bis zum Ende durchgearbeitet hast, zeigt, wie tief dir die Verbindung zu deinem Partner am Herzen liegt.

Die energetische Arbeit ist kein Hexenwerk, sondern eine Sprache des Spürens. Jedes Mal, wenn du dein Pferd jetzt putzt, die Gefäße aktivierst oder die Akupressurpunkte sanft hältst, schenkst du ihm Balance, Entspannung und ein großes Stück Lebensqualität. Sei geduldig mit dir und deinem Pferd – euer Gespür füreinander wird mit jedem Tag wachsen.

Ich würde mich riesig freuen zu hören, wie dein Pferd auf die jeweiligen Übungen reagiert. Teile deine Wohlfühl-Momente und Erfahrungen sehr gerne mit mir!

Schreib mir eine E-Mail (info@tierischimgleichgewicht.de) oder eine Nachricht über WhatsApp, Instagram ([jessika_tiedemann](https://www.instagram.com/jessika_tiedemann)) oder Facebook. Teile auch gerne deine Erfahrungen öffentlich, damit noch mehr Besitzer mit diesem Workbook ihrem Pferd etwas Gutes tun können.

Genieße die gemeinsame Zeit, das tiefe Durchatmen am Putzplatz und das wunderbare Gefühl, deinem Pferd mit deinen eigenen Händen etwas Gutes zu tun.

Herzlichst

deine Jessika & Prim

*Tierisch im Gleichgewicht
Jessika Tiedemann
Osteopathie & Akupunktur*

