

Sensopathie am Pferd Teil II 6.-7.5.2023 Adlkofen



Ablauf Samstag:

1. Erfahrungsaustausch
2. Schulter drücken normal
3. Schulter drücken mit Kugel über dem Kopf
4. Schulter drücken mit Kugel im Brustkorb
5. Schulter drücken mit Kugel im Brustkorb und kleiner Kugel vorne
6. Schulter drücken mit kleiner Kugel hinten
7. Schulter drücken mit kleiner Kugel unten bei den Knien und nach vor bewegen
8. Kleine Kugel unten kannst du dann auch nach vorne ROLLEN lassen oder nach hinten rollen lassen.
9. Hauptkugel nach unten Richtung Becken, die Kugel größer machen als das Becken ist und dann bekommst du auch einen Bezug zum reiten. Sitzt du im Sattel, dann ist das Pferd in Deinem Feld.
10. Vom der großen Kugel im Becken ist jetzt der Stab nach vorne raus und die kleine Kugel bewegt sich nach rechts und nach links, nach oben nach unten. Jede Richtung geht.
11. Bewusstsein einschalten, mit den Stäbchen. Vom Fuß über Fußgelenke bis Kopf und über de Kopf, inkl. Handgelenke, Ellenbogen, Schultern, Naclen. Achte auf die Rückseite des Körpers.
Die sich in jedem gelenk Kreuzen und so die Mitte finden, von unten nach oben. Die Mitte der Gelenke nicht nur von einem Gelenke zum nächsten springen, sondern bewusst nach oben bringen, damit auch die Körperteile dazwischen mit im Bewusstsein sind.
12. Leicht machen, in der Gruppe gemacht und habe ich mit jedem einzelnen Teilnehmer gemacht.
13. Mittagspause
14. Qi Gong
 - a. kleine Atmung, große Atmung:
 - i. Beim Einatmen, Zehe für „Niere 1“ leicht anziehen Damm leicht schließen, Arme gehen nach oben, Ellenbogen kommen mit.
 - ii. Ausatmen, Zehen und Damm loslassen, Arme gehen nach unten. Die Energie gleicht sich aus. Alles was nicht für mich nicht passend ist geht in den Boden
 - b. Große Atmung:
 - i. Wieder die Zehen für Niere 1 anziehen, Damm schließen, Arme gehen seitwärts nach oben, holen sich die Energie von oben und gleichen über den Körper wieder aus. Beim Ausatmen Zehen und Damm wieder los lassen.
15. Neurokugel im Stuhlkreis:
 - a. Die Kugel im Brustkorb bewegt sich wie ein Schwungrad. Die Kugel dreht sich, der Körper wird von der Kugel hinterher gezogen. Wenn die Kugel

ansteht, dauert es ein wenig bis sie und der Körper wirklich zum Stillstand gekommen sind. Mache das nach links und nach rechts. Beobachte in welche Richtung es leichter geht.

- b. Bei der großen Kugel im Brustkorb wird ein Stab nach vorne hin angemacht. Eine Armlänge. Dort ist eine neue kleinere Kugel, nun bewegt sich die wie ein Schwungrad nach links, bis die Kugel ansteht. Der Körper wird hinterher gezogen. Hinterher gezogen. Du wirst merken, das diese Variante feiner ist.
- c. Jetzt bewege „ausschließlich“ die Kugel in deiner Wahrnehmung. Der Körper bewegt sich nicht. Beobachte wie in deinem Körper dennoch eine Bewegung stattfindet. Du wirst merken das diese wieder feiner wird und genauer.
(Movment without Movment)

16. Neurokugel

- a. Partnerübung:
 - i. Eine Person Rücklinks am Stuhl der Partner hat den Brustkorb in der Hand.
Fühle die Kugel in deinen Händen.
bewege die Kugel nach links und nach rechts. Der Körper bewegt sich, so gut es geht, nur innerlich, nicht äußerlich.
 - ii. Jetzt wieder vorne eine Armlänge vor deinem Partner eine kleine Kugel in der Vorstellung anbringen und diese kleine Kugel bewegen. Du bist wieder feiner und so tiefer im Organismus.
 - iii. So kannst du das auch mit dem Becken des Pferdes machen. Du hast das Becken des Pferdes in der Hand mit der großen Kugel. Beginnst dort die Kugel in deinen Händen in der Vorstellung zu drehen. Jetzt nimmst du die kleine Kugel hinzu und kannst it der zu jedem Wirbel gehen, jeder Rippe, Atlas, usw. Kannst Wirbel bewegen, zu den Facettengelenken gehen. Wenn das Pferd das nicht möchte, dann mach die Kugel größer und Intensiver und dann bist du nicht so genau. Je genauer und feiner du bist, desto größer die Wirkung (je weniger du machst, desto tiefer kommst du)
 - iv. Mit der Kugel nun „Raum“ geben. Die Kugel größer machen und IN der Kugel sich Raum und Platz vorstellen. Eine Kugel wie im Mondlicht mit einem Lichtschein.
 - v. Jetzt mit der Intention über die Beine nach unten in den Boden rein gehen. Einige Meter. Vom Boden aus wieder nach oben kommen, den Körper mit Bodenenergie einhüllen und Struktur geben. Die Kugel ist fest und Strukturiert. Der Mensch ist in sich Strukturiert.

17. Hände drücken:

- a. Du hältst die Hände deines Partners fest und drückst dagegen.

- b. Jetzt stellst du dir Kugeln in deinen Händen vor, und Kugeln WEIT hintern dem Ellenbogen.
Lass nun, in deiner Vorstellung, die Kugeln hinter den Ellenbogen einfach weiter nach hinten bewegen und deine Arme folgen. Du wirst bemerken, das du in den Organismus eindringst und dieser nicht mehr versucht zurück zu halten. Durch die große Distanz der Kugel kommt es zu einer TIEFEN LEICHTKEIT.
- c. Du kannst die Kugeln hinter den Ellenbogen natürlich auch drehen. Dann kommst du wieder in eine Andere Struktur. Vor allem bei Körperteilen mit zwei Knochen wie Elle und Speiche ist das sehr wirkungsvoll. Aber auch beim Oberschenkel. Das ist nur ein Knochen, jedoch sind aus verschiedenen Richtungen kommend viele Muskeln beteiligt.

18. PFERD:

- a. Bewusstsein einschalten, Hand auf Becken legen, leicht machen leicht machen leicht machen.
- b. Sensopathie Rücken, Becken
- c. Bewusstsein beim Pferd einschalten mit den Stäbchen die Zentrierung aller Gelenke. Hierbei sind die Pferd tiefenentspannt. Im ersten Eindruck ist das aber nur nette, denn sie haben jegliche Struktur verloren. Darum →
- d. Strukturübung vom Modul 1 damit du das dir in Erinnerung rufst und das auf das Pferd übertragen kannst.
- e. Mit der Kugel am Becken „Raum“ geben. Die Kugel größer machen und IN der Kugel sich Raum und Platz vorstellen. Eine Kugel wie im Mondlicht mit einem Lichtschein.
- f. Jetzt mit der Intention über die Hufe nach unten in den Boden rein gehen. Einige Meter. Vom Boden aus wieder nach oben kommen, das Pferd mit die Bodenenergie einhüllen und Struktur geben
- g. Gehe dazu über und gebe der Kugel Struktur. Die Kugel ist wie eine Billardkugel. Der Ganze Körper hat nun mit den neuen Elementen eine Struktur und du wirst merken, dass sich das Pferd IN sich wieder aufrichtet. Das Pferd ist IN sich strukturiert.
- h.

Ablauf Sonntag:

1. Herz spüren - das Herz bewegt den Körper, in die Herzenergie gehen.
 - a. Herz lächeln, Blume, Smiley, Gehirn in den Bauch legen, dann kannst du die Herzenergie aktivieren.
 - b. Mit Schulter drücken
 - c. Mit Stab ziehen
 - d. Mit Stab drückenIn
2. Kurzmeditation mit Dankbarkeit

- a. Das gleiche mit der Dankbarkeit machen
- 3. Lächeln
 - a. Lächeln im Körper,
 - b. Herz
 - c. Gehirn
 - d. In den Boden gehen
 - e. In den Himmel gehen
- 4. Arm ziehen Yan Shou gong
 - a. Normal ziehen
 - b. Ellenbogen gehen nach unten
 - c. Ellenbogen einfallen
 - d. NUR noch die Intuition machet die Bewegung
- 5. AtemSenopahntie Mensch
 - a. Aufnahme ist auf One Drive – von mit und von der Partnerübung
- 6. Atemsenopathie am Kopf
 - a. Erst mit der Atmung der Haut am Kopf mitgehen
 - b. Dann mit dem Schädel mitgehen
- 7. Überdruckventil am Handrücken
- 8. AtemSensopathie an den
 - a. Fußgelenken
 - b. Sehnen der Zehen
- 9. Beim Pferd
 - a. Atemsensopathie an den Rippen
 - b. Atemsensopathie an den Sehnen