



Interaktives Workbook

ENERGIEARBEIT

Der Yin - Yang Ausgleich

PEGASUS ENERGETIK[©]
KATHA FEISTLE

Bring bei deinem Pferd den

Energiefluss

in kürzester Zeit wieder in Harmonie.

Mit dem Yin – Yang Ausgleich kannst du **deinem Pferd**, auch wenn du wenig Zeit hast, etwas Gutes tun und seine **Selbtheilungskräfte aktivieren**.

*Warum sollen **Energien im Fluss** sein?*

Der Körper, unserer aber auch der deines Pferdes, strebt nach Ausgleich.

Nach **Gesundheit**.

*„Jede Krankheit ist eine Energieflussstörung“
(W. Penzel)*

Kleinere Störungen im Energiefluss oder **Blockaden** kann der Körper durch seine Selbstheilungskräfte selbst wieder lösen.

Bei **größeren Energieflussstörungen** kommt es zu **Krankheit**.

Der Körper kann nicht mehr aus der Energie schöpfen, die ihm von Außen oder einem funktionierenden Energiekreislauf zur Verfügung gestellt wird.

Bei Störungen kann die Energie nicht weiter fließen und es kommt zu Blockaden.

Mit dem Yin Yang Ausgleich kannst du den Energiefluss harmonisieren.



Hi, ich bin

Katha



Samson 2000 - 2021

und mein Leben lang begleiten mich die Pferde.

Erst auf den Koppeln im Dorf und später im Reitverein und auf dem New-Forest-Pony Gestüt.

.Durch mein New-Forest-Pony Samson, eignete ich mir vielfältiges Wissen an, besuchte Kurse, machte Ausbildungen zur Haltung und Fütterung, Kräutern, Hufgesundheit und Training.

Als Samson sehr krank wurde, kam ich immer mehr mit der Energiearbeit und Tierkommunikation in Berührung und machte im Oktober 2021 die Ausbildung zur Tierenergetikerin bei Sandra Wagner.

Durch meine Ausbildung und Samsons Krankheit, lernte ich, wie wichtig es für die Gesundheit ist, dass der Energiefluss im Körper in Harmonie ist.

Deswegen ist es meine Mission so vielen Menschen wie möglich dieses Wissen zur Verfügung zu stellen.



Was kann

Energiearbeit?

Mit **Energiearbeit** kannst du

Selbtheilungskräfte anregen und wenn **Blockaden** da sind, diese **lösen**.

Das heißt, du bringst die Energien ins Fließen, damit die körpereigenen Kräfte zur Heilung beitragen können.

Der *Yin - Yang* **Ausgleich**

ist eine **Akupressur Technik** mit der man drei Akupunkturpunkte **am Kopf massiert**.

Sie liegen auf den Meridianen, den Energiebahnen im Körper.

Genauer gesagt auf den **Hauptmeridianen**, auf dem Gouverneurs- und auf dem Konzeptionsgefäß.

Diese beiden **verbinden alle Meridianen des Körpers**.

[Hol dir hier die Grafik der Meridiane >klick<](#)

Indem du den **Energiefluss** durch den Yin – Yang Ausgleich **harmonisierst**, sorgst du für einen **Energieausgleich im ganzen Körper**.

Und das in **gerade mal 2 Minuten**.

Genial oder?

Wichtig für dich:

Du solltest für den Yin – Yang Ausgleich entspannt und geerdet sein.



Wie wirkt der Yin - Yang Ausgleich?

Er bringt Yin und Yang ins **Gleichgewicht**, das ist wichtig für einen harmonischen Energiefluss und gute Selbstheilungskräfte.

Wenn das **Yin** im Körper **im Übermaß** ist, kann dein Pferd **kälteempfindlich** sein oder neigt zu **Flüssigkeitsansammlungen**.

Ist das **Yang** im **Übermaß** kann im Körper Hitze entstehen, was **Entzündungen begünstigt** oder dein Pferd neigt zu **Überaktivität**.

Der Yin - Yang Ausgleich dient der **Beruhigung**, dein Pferd wird sich entspannen.

Die beruhigende Wirkung kannst du in **stressigen Situationen** nutzen, zum Beispiel wenn dein Pferd Angst vor dem Tierarzt hat, oder nicht gern mit dem Hänger fährt.

Wenn du den Yin - Yang Ausgleich im Voraus oder regelmäßig anwendest, kann er **deinem Pferd helfen** seinen **Stress** zu **regulieren**.

[Hier kommst du zum Übungsvideo >klick<](#)



Ablauf:

Du **massierst** mit den Fingerkuppen **in kleinen Kreisen** im Uhrzeigersinn.

Massiere nur mit **ganz leichtem Druck**, so dass du die Haut unter deinen Fingern leicht verschiebst.

Den meisten Pferden **reicht ein minimaler Druck**, bei Wohlgefühl kannst du den Druck vorsichtig erhöhen.

Behalte die **Reaktionen deines Pferdes** im Blick.

Pferd soll sich dabei **entspannen**.

Schaue auf den Augenausdruck, die Nüstern, die Ohren und das Maul.

Entspannungsanzeichen

- weicher Blick
- tiefes ausatmen
- Augen schließen, halb oder ganz
- Ohren hängen nach seitlich hinten
- die Unterlippe wird weich oder hängt

Dauer

Massiere ca. 2 Minuten in der unten genannten Abfolge



Wo liegen die Punkte?



Der erste Punkt ist der **Yintang**.
Er liegt auf der Mitte der Stirn, oberhalb der Augen.

Der zweite Punkt ist der **Renzhong**.
Er befindet sich zwischen den Nüstern und liegt auf dem Gouverneursgefäß.

Der dritte Punkt ist der **Chengjiang**.
Er liegt mittig auf der Unterlippe auf dem Übergang zum Kinn, auf dem Konzeptionsgefäß.

[Lade dir hier die Grafik herunter >klick<](#)



Wie finde ich die Punkte?

Der erste Punkt ist der Yintang

Er liegt auf der **Mitte der Stirn oberhalb der Augen**.

Denke dir zwei Hilfslinien, die jeweils vom inneren Augenwinkel bis hin zur Ohrbasis führen.

Wo sich die Linien kreuzen befindet sich der Yintang.

Oder du fährst vom Schopf auf der Mittellinie des Schädels nach unten. Du wirst **oberhalb der Augen eine kleine Kuhle** fühlen.

Der Yintang wirkt Angstlindernd und Schmerzstillend.

Der zweite Punkt ist der Renzhong.

Er befindet sich **zwischen den Nüstern** und liegt auf dem Gouverneursgefäß.

Du findest ihn, wenn du sanft mit deinen Fingern **vom Nasenrücken runter zu den Lippen** fährst.

Wo der knöcherne Teil endet und **der weiche Teil beginnt** liegt der Renzhong.

Er wirkt Beruhigend und Harmonisierend.

Man kennt ihn auch als **Notfallpunkt**.

Wird er stimuliert schüttet der Körper Endorphine (Körpereigene Schmerzmittel und Glückshormone) aus. Dort wirkt auch die Nasenbremse vom Tierarzt.

Der dritte Punkt ist der Chenjiang.

Er liegt auf dem Konzeptionsgefäß.

Du findest ihn **auf dem Übergang** von der gröberen **Lippenhaut** zur **weichen Haut des Kinns**.

Er ist der Endpunkt des Konzeptionsgefäß und steht mit dem Magenmeridian und dem Dickdarmmeridian in Verbindung.

Durch die Stimulation **verbindest du das Konzeptionsgefäß mit dem Gouverneursgefäß** und schließt den Energiekreis.



Reihenfolge und Dauer

Noch mal die Reihenfolge:

als erstes den Yintang für ca. 60 Sekunden
dann den Renzhong für ca. 30 Sekunden
und zum Schluss den Chengjiang für ca. 30 Sekunden

Es kann sein, dass es etwas Zeit braucht bis dein Pferd zulässt, dass du es am Kopf berührst.

Lass dir und deinem Pferd Zeit dich mit dieser Übung vertraut zu machen.

[Hier kommst du zum Übungsvideo >klick<](#)

Bei Fragen schreib mir unheimlich gern unter

kathafeistle@web.de

eine Nachricht.



Ich wünsche dir
viel Freude beim Entdecken
des Yin - Yang Ausgleichs



Vernetze dich gern mit mir auf Instagram:

[@kathafeistle](#)

oder komm in meine

[Facebook-Gruppe: Energien im Fluss](#)

Alles Liebe deine *Katha*