



DEIN EINSTIEG INS STRÖMEN

Alles Wissenswerte für deinen Start mit Jin Shin Jyutsu

Hier findest du alle Infos und wertvollen Tipps um entspannt loszulegen. Ströme dich und dein Pferd.

Inhalt

Das bin ich

Strömen (Jin Shin Jyutsu) ist mehr als nur Handauflegen

Die Sicherheitsenergieschlösser (SES)

Wie wirkt das Strömen?

Ströme dich und dein Pferd

Ausblick

Hi ich bin Katha

und ich arbeite als **ganzheitliche Pferdeexpertin**, am liebsten **mit Energetischen Methoden**

Ich biete dir und deinem Pferd:

- ✦ Energetisches Arbeiten
- ✦ Jin Shin Jyutsu (japanisches Heilströmen)
- ✦ tragfähige Hufe
- ✦ Artgerechte Fütterung und Haltung

Meine Pferde brachten mich durch ihre Probleme (u.a. **Arthrose, Trageschwäche, Pseudonarkolepsie, Headshaking**) auf den Weg alternative Behandlungsmöglichkeiten zu finden.

Durch mein New-Forest-Pony Samson, kam ich immer mehr mit der **Energiearbeit und Tierkommunikation** in Berührung und machte eine Ausbildung zur Tierenergetikerin bei Sandra Wagner.

Durch 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.

Mein Motto ist: Du bist der wichtigste Mensch für dein Pferd!



„Lenke dein Augenmerk auf das Harmonisieren, nicht auf die Disharmonie“
(Mary Burmeister)

Strömen (Jin Shin Jyutsu) ist mehr als nur Handauflegen.

Es harmonisiert Körper, Geist und Seele.

Im Jin Shin Jyutsu geht man davon aus, dass sich die Lebensenergie von Mensch und Tier in bestimmten Bahnen bewegt.

Ähnlich wie in Blut- oder Lymphgefäßen oder den Meridianen.

Solange die Lebensenergie frei im Körper fließen kann, geht es uns und unseren Tieren gut und unsere Selbstheilungskräfte helfen uns bei kleinen Wehwehchen.

Ist der freie Fluss der Lebensenergie im Körper blockiert (z. B. durch anhaltenden Stress oder auch durch notwendige Eingriffe wie eine Operation), dann kommt es zu Unwohlsein, Schmerzen und Einschränkungen.

Die Selbstheilung des Körpers wird ebenso eingeschränkt.

Die SES

Durch das Halten der sogenannten Sicherheitsenergieschlössern (SES) wird die Energie in den Bahnen (wieder) ins Fließen gebracht.

Wir harmonisieren den Energiefluss im Körper und lösen dadurch Anspannungen und Stress. Dadurch lösen wir Energieblockaden auf verschiedenen Ebenen (Körper, Geist und Seele).

Alles, was du dafür brauchst, bist du, deine Hände und dein Pferd.



Das Strömen als Kunst vs. Technik oder Methode.

Auch wenn es ein Basiswissen über die Energieströme im Körper gibt und wie du mithilfe, sie in Harmonie zu bringen, kannst du nichts falsch machen.

Du mit dir, oder du mit deinem Pferd gestaltest eure Strömzeiten ganz individuell und gibst den Raum für alle Erfahrungen und Gefühle die da sein wollen. Das lässt sich am besten erfahren, indem du dich selbst strömst.

Deswegen ist es mein Herzenswunsch, so vielen Menschen wie möglich die Strömerfahrungen am eigenen Körper erleben zu lassen und damit in einer harmonischen Energie mit ihrem Pferd zu sein.



Mein Tipp:

Wenn du dich selbst strömst, verstehst du auch die Reaktionen deines Pferdes besser und weißt, wie es sich anfühlen kann, wenn sich Spannungen im Gewebe lösen oder auch eine angespannte innere Unruhe sich löst.

Deine Notizen:

Die Sicherheitsenergieschlösser (SES)

Es gibt auf jeder Körperseite der Säugetiere 26 Energiezentren oder Sicherheitsenergieschlösser, abgekürzt SES.

In den SES liegt die Energie in höherer Kraft vor und somit können wir sie hier gut in Harmonie bringen.

Die SES haben ungefähr die Größe eines Hufes oder einer Hand beim Menschen.

Sie sind dreidimensionale Zentren und ragen ein Stück über den Körper hinaus und in den Körper hinein.

Meistens hältst du zwei einzelne SES zur gleichen Zeit oder eine Kombination, die einem der 12 Organströme folgt.

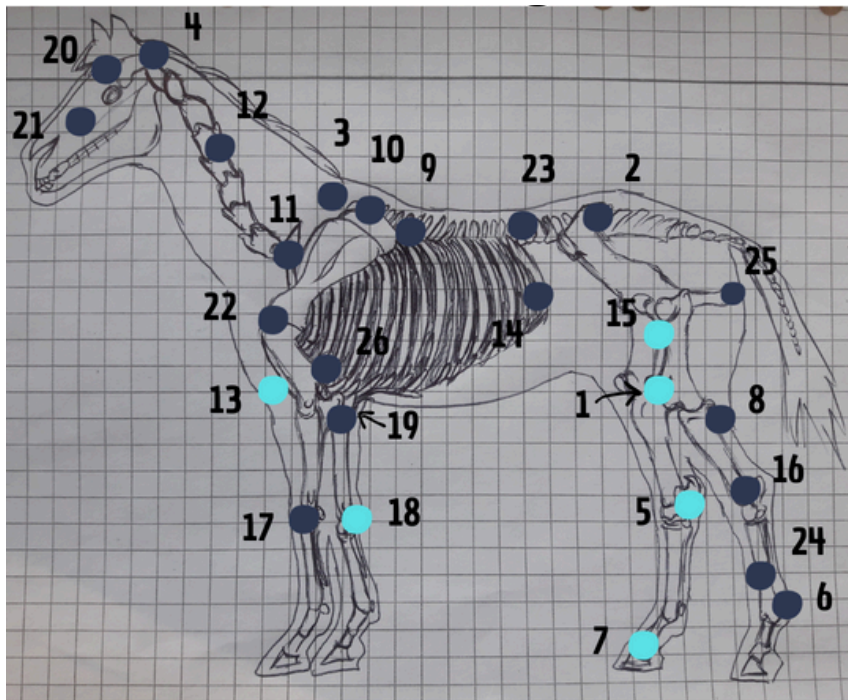
Im Jin Shin Jyutsu bezeichnen wir die Hände auch als „Starthilfekabel“.

Denn du gibst damit Impulse für einen harmonischen Energiefluss.

Dazu legst du deine Finger ganz sanft auf die Sicherheitsenergieschlösser und lässt sie dort einige Zeit liegen, damit unterstützt du den Körper, dass die Lebensenergie ins Fließen kommt.



Die Lage der Sicherheitsenergieschlösser (SES) beim Pferd

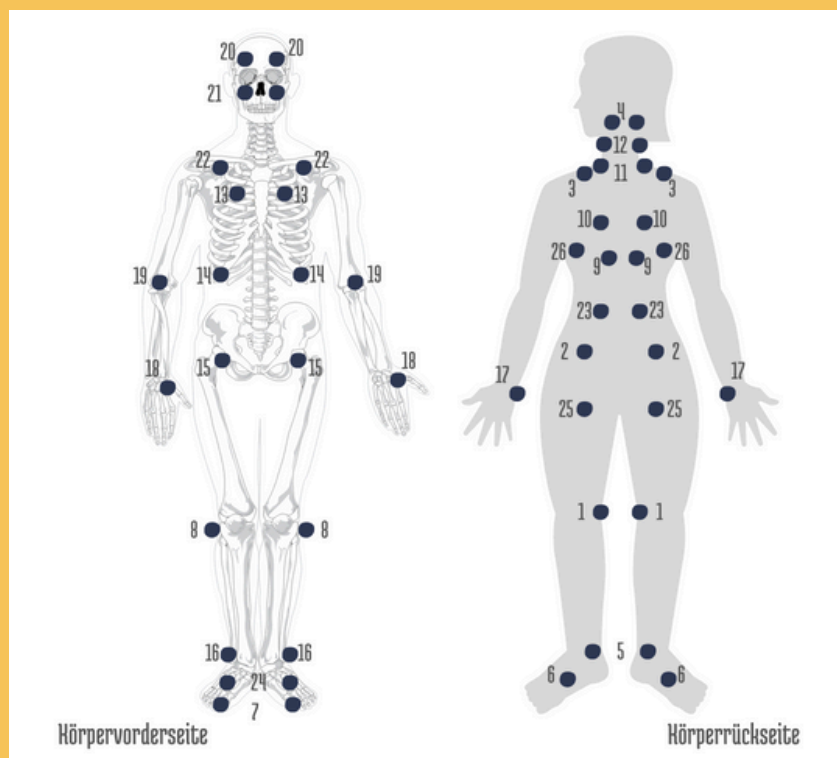


● = außen

● = innen

© kathafeistle

...und beim Mensch





Berührungsempfindlichkeit erklärt:

Wenn sich die SES verschließen, ist der Fluss der Lebensenergie im Körper gestaut. Dieser Stau macht sich im Körper auch mit Schmerz oder einem Druckgefühl bemerkbar.

Deswegen kann es sein, dass sich dein Pferd nicht gerne an bestimmten SES anfassen lässt.

Wenn du dich selber strömst, kannst du besonders gut nachvollziehen, wie sich so ein verschlossenes SES anfühlt und dass auch das Lösen nicht unbedingt angenehm ist.

Wann ströme ich was?

Jedes Sicherheitsenergieschloss hat einen Bezug zu Körperbereichen und Körperfunktionen.

Deshalb kannst du es bei verschiedenen Themen halten und gleichzeitig harmonisierst du allgemein den Körper und die Psyche von dir und deinem Pferd.

Deine Notizen:

Wie wirkt das Strömen?

Beim Strömen legst du deine Hände oder Finger sanft auf bestimmte Energiezentren am Körper. Dadurch wird der Fluss der körpereigenen Energien angeregt und harmonisiert.

Es kann sein, dass du dabei unter deinen Händen ein Pulsieren, Kribbeln oder vermehrte Wärme spüren kannst. Aber auch wenn du nichts fühlst, sei dir sicher, deine Hände helfen den Energiefluss zu harmonisieren. Du darfst vertrauen.



Wenn du dich schon mal selbst geströmt hast, wirst du die Wirkung am eigenen Körper fühlen und so immer mehr ins Vertrauen für dich und dein Pferd gehen.

Vielleicht fühlst du, dass du tiefer und bewusster atmest. Dass du dich entspannen kannst und dass du beim Aufwachen erholter bist.

Es kann auch sein, dass Schmerzen plötzlich verschwinden oder du dein Gewebe unter deinen Fingern arbeiten fühlst.

Eine Wirkung, die dir vielleicht erst mit der Zeit auffällt, ist die, dass du dich emotional stabiler und mehr in Balance fühlst.



Wie lange hält die Wirkung?

Die Wirkung des Strömens hält ungefähr acht Stunden an. In akuten Fällen kannst du dich oder dein Pferd anschließend daran nochmal strömen.

Ein paar Praxisbeispiele:

Dein Pferd hat Atemwegsprobleme >> Durch Strömen kannst du die Ein- und Ausatmung harmonisieren

Bei Verspannungen, Unruhe oder Angst >> hilfst du mit dem Strömen körperliche und emotionale Spannungen zu lösen

Wenn dein Pferd durch Schmerzen keine Bewegungsfreude mehr hat >> kann das Strömen die Schmerzen lindern, verbessern oder sogar auflösen

Verdauungsprobleme oder ein gestörter Stoffwechsel können vielfältige Ursachen haben >> Mit dem Strömen hilfst du dem Körper ursächlich wieder in Harmonie zu kommen und stärkst die Selbstheilung

Deine Notizen:

So strömst du dich

Zusätzlich bin ich überzeugt davon, dass du durch das Strömen und die dadurch entstehende Balance und Harmonie in deinem Körper und deinem eigenen harmonischen Energiefluss besser in der Lage bist deinem Pferd zu helfen.

Hier kommen meine besten Tipps:

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du nicht gestört wirst und entspannen kannst.

Lege oder setze dich bequem hin, ganz wie es für dich angenehmer ist.

Entspannte Schultern, geschlossene Augen und ein ruhiger Geist helfen dir, tief in die Erfahrung des Strömens zu gehen.

Wenn dir das gerade nicht möglich ist, wirst du trotzdem etwas bei dir bewirken.

Deine Finger oder Hände legst du ganz sanft ohne Druck oder Anspannung auf die Energiezentren.

Am Anfang reicht es aus, jeden Strömgriff etwa für zwei bis drei Minuten zu halten.

Je mehr du dich strömst desto intuitiver wirst du die Zeit wählen in der du dich strömst.

Wichtig zu wissen

Wenn du dich selbst strömst, kannst du dich so lange und so oft strömen, wie du magst.

Es gibt keine zeitliche Begrenzung.

Du wirst immer mehr ins Fühlen kommen und spüren wann es genug ist.

Anders ist es bei deinem Pferd. Beobachte es bitte genau wann es dir signalisiert, dass es jetzt genug hat oder akzeptiere wenn es unruhig wird, sich abwendet oder sogar weggeht.

Pferde sind so fein in ihren Energien, dass sie meist viel kürzer geströmt werden wollen als wir.

Ströme dein Pferd

Jin Shin Jyutsu wurde für Menschen entwickelt und später auf Tiere übertragen.

Es gibt daher keine eindeutigen Vorgaben zum Strömen von Pferden, sondern unterschiedliche Varianten nebeneinander.

Viele Strömgriffe lassen sich beim Pferd genauso halten wie bei Menschen, aber bei einigen ist es (z.B. aufgrund der Größe des Pferdes) nicht so einfach möglich.

Auch bei der Lage der Sicherheitsenergieschlösser gibt es unterschiedliche Auffassungen.

Erinnere dich daran, dass Jin Shin Jyutsu eine Kunst ist - und keine Technik oder Methode mit strikten Vorgaben. Dein Bewusstsein und deine Aufmerksamkeit sind entscheidend!



Mein Tipp:

Wenn dein Pferd das Strömen noch nicht kennt, gewöhne es langsam daran.

Dafür kannst du zuerst eine Hand etwas länger auf dem Körper liegen lassen und dann mit beiden Händen strömen.

Bleibe immer achtsam und mit deinem Bewusstsein ganz bei deinem Pferd.

Dann wirst du direkt merken, wie es ihm beim Strömen geht.

Es kann sein, dass dein Pferd nicht sofort beim Strömen entspannt - das ist völlig normal.

Je entspannter du bist, umso schöner ist es für euch beide.

Deine Notizen:

Die meisten Pferde lieben es, geströmt zu werden

Sie entspannen dabei sehr schnell und fangen an zu kauen, zu lecken, zu gähnen.

Lassen den Kopf sinken und schließen die Augen.

Wenn dein Pferd sich nicht strömen lassen möchte oder immer wieder wegläuft, setze dich in seine Nähe und ströme dich selbst. Atme ruhig ein und aus, lass deine Schultern fallen und gehe ins Vertrauen.

Dein Strömen wirkt unmittelbar auch auf dein Pferd!



Beginne achtsam mit dem Strömen, sei auf plötzliche Bewegungen oder Abwehrreaktionen gefasst.

Beim Strömen können sich Blockaden oder Spannungen lösen, das ist für dein Pferd im ersten Moment eventuell unangenehm - durch das Strömen am eigenen Leib kannst du das vielleicht nachvollziehen.



Gib deinem Pferd die Möglichkeit, mitzubestimmen, wo, wie lange und wie oft es geströmt wird.

Mit der Zeit wirst du immer leichter verstehen, was sich dein Pferd wünscht.

Strömen wird dann zu einer gemeinsamen Zeit, in der sich eure Beziehung noch mehr vertieft.



Griffe anpassen

Beim Strömen von Pferden wirst du bei einigen Strömgriffen "zu kurze Arme haben".

In solchen Fällen kannst du andere Varianten strömen oder mit Zwischenschritten arbeiten.

Da dein Pferd auch weder einen großen Zeh noch ein Schlüsselbein hat, findest du die Sicherheitsenergieschlösser nicht genau dort, wo sie bei Menschen liegen.

Die Umgebung

Ströme dein Pferd an einem Ort, wo es sich sicher fühlt. Für ein Fluchttier ist das elementar wichtig.

Du kannst es beim Strömen fressen lassen oder es in Gegenwart anderer Pferde strömen.

Achte immer gut auf deine eigene Sicherheit, wenn du dein Pferd strömst!

Deine Notizen:



**Ich wünsche dir viele
schöne
Strömerfahrten bei
dir und deinem Pferd.**





**Du möchtest Begleitung beim Strömen und eine Gruppe in
der du alle deine Fragen zu dir und deinem Pferd stellen
kannst?**



**Komm in den Milzstrom Mini-Kurs in der Telegram Gruppe
€ 22,00**

Möchtest du deinem Pferd bei
Veränderungen helfen?

Mit dem Milzstrom unterstützt du dein
Pferd bei Veränderungen jeglicher Art.

-  Wetterwechsel
-  Futterumstellung
-  Umzug oder Trennung
-  Fellwechsel

Der Milzstrom ist zusätzlich ein
wichtiger Strom für das Immunsystem
und hilft Trauma zu verarbeiten

Du bekommst:

- Ein Video in dem ich dir die Schritte
erkläre
- PDF Anleitungen mit den einzelnen
Schritten für dein Pferd 🐎 und
dich selbst 😊
- weitere Impulse um deinem Pferd
mit dem Strömen zu helfen

Da bin ich dabei
klick zur Anmeldung