

TRAINING

STRESS ABBAUEN

*Übungssache:
Auch wenn es auf
dem Foto ganz
gut aussieht, zu
Beginn klappt's
mit der Entspan-
nung nicht.*

YOSHI

Die Kunst der Gelassenheit



Wer im Internet die Suche
»Yoga mit Hund« eingibt,
landet schnell bei Videos, auf
denen Asiaten kleine Hunde in
die Luft halten und Ommmm
brummen. Dabei bewirkt
Yoga mit Hund viel mehr als
den Vorführeffekt. DOGS-Autor
Philip Alsen hat sich unter
Anleitung auf Entspannungs-
reise begeben und ist trotz
anfänglicher Skepsis begeistert

Fotos DAVID MAUPILÉ & *Text* PHILIP ALSEN



Einführung: Die Hamburger Tiertherapeutin Kerstin Gey erklärt die Übungen und die Idee dahinter.

Gleich vorweg: Ich bin ein Spötter, mache gern Witze über die Hundeszene. Aber für Hundetrainer habe ich nur ein Wort: Helden! Sie arbeiten mit Menschen zum Thema Hund, und wenn die Geschichten, die sie mitunter erzählen, auch nur in Bruchteilen stimmen, ist der Job mitunter eine Mischung aus Therapeut und Zirkusclown. Kurz, als ich hörte, „Geh doch mal zum Hunde-Yoga!“, dachte ich: Is’ klar, oder? Nach Nackt- und Unterwasseryoga wieder so eine durchgeknallte Nummer. Aber ich gestehe, es war großartig! Weil das, was sich die Hamburger Entspannungs- und Shiatsu-Trainerin Kerstin Gey erarbeitet und was wir geübt haben, für beinahe jeden Hundebesitzer Sinn macht.

Dass Menschen von Hunden beeinflusst werden, weiß jeder. Deshalb kuscheln und spielen wir mit ihnen. Bürohunde sind gut für das Arbeitsklima, Therapiehunde gut für die Seele. Kurz, Hunde entspannen uns. Umgekehrt aber gilt auch: Stress, Hektik und Unsicherheit beeinflussen unsere Hunde genau wie Glück, Zufriedenheit, gute Laune. Warum also sollte ein entspannter Mensch nicht auch einen Hund entspannen können?

Für meinen persönlichen Selbstversuch gehe ich also mit der Tiertherapeutin auf die Matte. Kerstin Gey nennt ihre Methode übrigens nicht Doga (von DogYoga), son-

dern YOSHI, eine Wortschöpfung aus den Anfangsbuchstaben von Yoga und Shiatsu, einer ursprünglich in Japan entwickelten Massagetechnik mit Fingerdruck, die unter anderem die Behandlung der Meridiane und der dazu gehörenden Akupunkturpunkte umfasst.

Übung eins: hinlegen, bewusst atmen, entspannen und den Hund ignorieren. „Hunde beobachten uns den ganzen Tag, sie nehmen Stimmungen auf und können deshalb nur schwer entspannen“, erklärt Kerstin. „Weil du ihn jetzt nicht beachtest, muss er sich selbst einen Raum suchen.“

Also atme ich bewusst und ignoriere meinen Hund, was übrigens gar nicht so leicht ist. Arik schnüffelt an meinem Gesicht, trampelt auf meine Brust, rennt durch den Raum. Doch mit der Zeit wird sein Trippeln leiser, und von Kerstins Stimme eingelullt döse ich atmend vor mich hin. Arik liegt neben mir, alle vier Pfoten in die Luft gestreckt – und entspannt. Bingo, es scheint zu funktionieren!

Übung zwei: stehende Vorwärtsbeuge mit Hund. Mich dehnt es (und es knackt ein wenig im Rücken), Arik liegt, den Kopf vor meinen Füßen, ruhig vor mir. Etwa zwei Minuten lang halte ich diese Position, komme hoch und ziehe ihn mit mir. Nun ist er an der Reihe, sich zu strecken.

Die nächste Stunde besteht aus Atmung, Dehnung, Entspannung und einzelnen Shiatsu-Techniken, bei denen ich zunächst mich selbst und dann den Hund massiere. Und eingelullt von der beruhigend wirkenden Yogamusik, wird unser Zusammenspiel mit der Zeit tatsächlich immer besser, und ich merke: Hier ist alles dabei, was eine gute Basis für die Hundearbeit braucht, Ruhe, Konzentration, entspannte Gelassenheit, Nähe und Vertrauen. Natürlich klappen die Übungen noch nicht reibungslos. Und nein, die mit dem Yoga offenbar zwingend einhergehende Spiritualität hat mich noch nicht ergriffen. Aber ich fühle mich wohl und auch dem Hund gefällt es offensichtlich gut.

Fünf Einzelstunden dauert ein Einführungskurs. Das sind fünf Termine, in denen Kerstin Gey mir die korrekte Ausführung der Übungen und Massagen zeigt, die richtige Atemtechnik beibringt und Hilfestellung beim Üben mit dem Hund gibt. Denn natürlich klappt anfangs nicht alles sofort. Statt sich sanft gegen einen zu lehnen, springt der Hund einen plump an. Statt ruhig abzuliegen, rennt er unruhig herum, und irgendwann kommt dann der Punkt, wo man selbst ganz nervös wird. Gut also, am Anfang Hilfe zu haben. Dann aber ...

Auch wenn ich anfangs gelacht habe, ich mach’ die fünf Stunden ..., ist das Atmen für mich zwar noch immer ein biologischer Vorgang und nicht die Aufnahme kosmischer Energie. Aber mittlerweile gibt es mehrere wissenschaftliche Studien, die bestätigen, dass Yoga gut für Körper, Kopf und Seele ist, und das vor allem, weil Yogis sich strecken und recken und insgesamt achtsamer mit sich umgehen. Deshalb: Ich kauf uns jetzt zwei Yogamatten. 🐕



Dehnen, massieren, entspannen: Die Yoshi-Session ist ein Wechsel von Yogaübungen und Shiatsu. Mal mit, mal ohne, aber immer für den Hund. Anleitung zu Beginn ist wichtig, denn selbst „den Hund ignorieren“ ist nicht so leicht, wie es klingt.





*Der Mensch
atmet bewusst, der
Hund wird ruhig:
Emotionale
Synchronisation
wird die Fähigkeit
der Hunde genannt,
unsere Stimmung
aufzunehmen.*

ENTSPANNT EUCH

Anders als beim Ziegen-Yoga, der Meditation im Hühnerstall oder im Beisein von Schlangen (das gibt es wirklich alles!), bei dem es darum geht, von der vielen Tieren eigenen Ruhe zu profitieren, ist YOSHI ein Geben und Nehmen. Denn zur einzigartigen Beziehung, die Hunde zu ihren Menschen haben, gehört die Fähigkeit zur emotionalen Synchronisation. Dass wir sie mitunter stressen, bedeutet umgekehrt auch, dass sie durch uns wieder zur Ruhe kommen können

1.

»Atmen mit Hund«

*

Sie stehen, halten die Hände vor dem Bauch aneinander, Ihr Körper ist locker. Ignorieren Sie Ihren Hund und geben ihm die Möglichkeit, sich selbst einen Raum zu suchen.

*

Schließen Sie die Augen, atmen Sie durch die Nase tief in den Bauch ein und lange durch die Nase wieder aus.

*

Lenken Sie Ihre Gedanken auf Ihre Füße und spüren Sie, wie fest Sie stehen.

*

Wippen Sie leicht nach vorn, hinten und zu den Seiten, machen Sie sich bewusst: Meine Wurzeln halten mich, nichts kann mich umwerfen, nichts kann mich brechen.

*

VORTEIL: *Durch die Atemübungen beeinflussen wir unsere Stresshormone und die unseres Hundes. Adrenalin und Cortisol werden gesenkt, der Spiegel des „Glückshormons“ Serotonin steigt.*

2.

»Das erweiterte Kind«

*

Ihr Hund liegt bei der Ausführung ruhig neben Ihnen und wird komplett ignoriert.

*

Setzen Sie sich auf Ihre Fersen.

Lehnen Sie sich nach vorn und strecken dabei die Arme weit nach vorn.

*

Atmen Sie jetzt fünfmal tief in den Bauch und wieder aus. Atmen Sie stets langsam aus.

*

VORTEIL: *Diese Übung dehnt die Hüfte, Oberschenkel und Knie, beruhigt den Geist, lindert Rücken- und Nackenschmerzen und hilft, Stress und Müdigkeit abzubauen. Der Hund bekommt die Chance, sich mit der in Ihnen entstehenden Ruhe zu koppeln.*

3.

»Stehende Vorwärtsbeuge«

*

Sie atmen tief ein, nehmen die Arme in einer schöpfenden Bewegung hoch und bedeuten Ihrem Hund so, sich mit den Vorderpfoten gegen Ihren Bauch zu stellen. Geben Sie ihm zu Beginn ruhig ein Kommando (zum Beispiel „Hoch!“), später wird die Geste reichen.

*

Atmen Sie langsam aus, wobei Ihre Arme in einer Kreisbewegung nach unten gehen und die Vorderpfoten Ihres Hundes stützen.

*

Langsam geht Ihr Oberkörper nach unten, wobei Sie den Hund langsam vor sich ablegen.

*

Ihr Oberkörper hängt locker durch, Ihr Hund macht vor Ihnen Platz.

*

Halten Sie die Position, atmen Sie viermal tief ein und aus.

*

Beim fünften Einatmen richten Sie sich langsam und mit geradem Rücken wieder auf.

*

Wiederholen Sie so fünfmal.

*

VORTEIL: *Bei dieser Übung werden zunächst Sie und dann der Hund gedehnt. Das kräftigt die Oberschenkel und Knie, löst Verspannungen in Rücken und Nacken, macht die Wirbelsäule beweglicher und beruhigt den Geist.*

4.

»Energie-Klopfmassage«

*

Diese Übung stammt aus dem Shiatsu, einer in Japan entwickelten Form der energetischen Körperarbeit.

*

Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und klopfen Sie sich mit der anderen Hand von Kopf bis Fuß ab.

*

Jetzt legen Sie eine Hand auf Ihren Hund und klopfen ihn mit der anderen Hand auf ganzer Länge.

*

VORTEIL: *Diese Übung sorgt für eine gute Durchblutung, lässt die Energien fließen und macht wach.*

5.

»Python-Griff«

*

Jetzt geht es nur um Ihren Hund, wobei Sie Ihre Achtsamkeit schulen können.

*

Setzen Sie sich vor Ihren entspannt am Boden liegenden Hund.

*

Atmen Sie tief in den Bauch ein und aus.

*

Umfassen Sie jetzt seine rechte Vorderpfote weit oben an der Schulter. Beim Einatmen entwickeln Sie leichten Druck, beim Ausatmen lassen Sie locker.

*

Lassen Sie Ihre Hand langsam nach unten wandern, wiederholen Sie den Vorgang.

*

Verwöhnen Sie so alle vier Läufe und streicheln Sie am Ende den ganzen Körper von vorn nach hinten ab.

*

VORTEIL: *Die Massage löst Blockaden, erdet und stimuliert die Meridiane.*





Yogis üben meist morgens, vor allem weil sie da ungestört sind. Doch jede Tageszeit ist gut, Hauptsache, die Tür bleibt zu und niemand klopft. Da sich Hunde unserem Tagesablauf voll anpassen, macht er einfach mit.

Woher kommt Yoga mit dem Hund?

Der Trend Hundeyoga kommt aus den Vereinigten Staaten. Dort haben viele Hundebesitzer ihren Hund zu den Yogasitzungen mitgebracht. Ziel dieser Hundeyoga-Form war es, die innere Verbindung und Entspannung zwischen Hund und Halter zu stärken und vor allem die innere Ruhe zu fördern.

Welche Hunde sind für diese Art von Yoga geeignet?

Yoga kann vor allem mit sozialverträglichen und verhaltensunauffälligen Hunden in der Gruppe durchgeführt werden. Ansonsten ist Einzeltraining

empfehlenswert. Grundkommandos sind Voraussetzung für die gemeinsamen Übungen. Weitere Kommandos kommen in den Yogastunden hinzu.

Was bewirkt das gemeinsame Yoga und Shiatsu?

Yoga ermöglicht ein ruhiges und entspanntes Verhältnis zwischen Hund und Mensch. Es lässt innere Ruhe einkehren und kann häufig heilende Wirkungen entfalten, wie zum Beispiel bei Schmerzpatienten und Verspannungen. Vor allem aber gleicht es den Alltagsstress aus und bewirkt somit eine seelische Balance und Ausgeglichen-

heit für Mensch und Tier. Zur Entspannung kommen noch die sanfte Bewegung und Dehnung dazu, die den ganzen Körper wieder elastisch werden lassen. Die Shiatsu-Griffe helfen dabei, Blockaden zu lösen.

Was gilt beim Üben zu beherzigen?

Das Tier darf bei den Übungen nicht gezwungen oder dabei festgehalten werden. Sanfte Bewegungsabläufe mit der dazugehörigen Atmung lernt der Hund schon nach kurzer Zeit zusammen mit seinem Halter. Die Shiatsu-massage genießt der Hund in vollen Zügen.

WO DIE ENERGIE FLIESST

Das Wort Chakra stammt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutete ursprünglich schlicht Kreis. Später wurde es zur Bezeichnung für Energiezentren zwischen dem physischen und feinstofflichen Körper (Astralleib) von Menschen. Die neuere Yogalehre weiß auch, wo sie beim Hund sitzen

Dreitausend Jahre ist die Chakrenlehre mindestens alt. Auch bei den Hopi, den Inka und den Maya gibt es Hinweise auf die Chakras, und grob gesagt ist man gut drauf, wenn die Energie durch alle Chakren fließt. Stockt es irgendwo, kann man stimulieren. Dass auch Tiere Energiezentren haben, war Heilern auch schon vor Jahrhunderten bewusst, die Frage „Wo denn?“ aber wurde erst in den vergangenen zwanzig Jahren beantwortet. Beim Hund verlaufen sie von der Nase bis zur Rutenspitze, die Hauptchakren vom Kopf über die Kehle, das Herz und den Unterleib über die Wirbelsäule zurück zum Kopf. Außerdem gibt es an der Nase, den Ohren, den Pfoten und an der Rute sogenannte Nebenchakren (hier nicht abgebildet).

Da die Erfolge bei der Behandlung von Energiepunkten in der Praxis unbestreitbar sind, gelten Akupunktur, Shiatsu und Co. heute auch bei westlichen Humanmedizinern als durchaus ernstzunehmen. So wurde an der Universität Jena vor zwei Jahren eine Studie veröffentlicht, in der die Wirksamkeit der Akupunktur in der Schmerztherapie nachgewiesen wurde. „Mit Energiearbeit kann man auch beim Hund eine Menge erreichen“, sagt Kerstin Gey, die mit mehreren Tierkliniken und Tierarztpraxen zusammenarbeitet. „Wichtig aber ist, dass die Therapie nach

Absprache der Diagnose mit einem Veterinär an die individuellen Beschwerden des Hundes angepasst wird.“

Viele Übungen tun einfach nur gut, stimulieren die Meridiane und fördern die Beziehung zum Hund. „Mit YOSHI verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt“, sagt Kerstin Gey. „Das Atmen lernt der Hund sehr schnell zusammen mit seinem Halter, die Shiatsu-Einheiten genießt er in vollen Zügen, und wenn die Abläufe erst einmal erlernt wurden, kann man sie problemlos in den Alltag integrieren.“ Und egal ob es im Hundetraining oder beim gemeinsamen Spaziergang ist, die Haltung verändert sich: „weg vom Stress und der Hektik, hin zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude“.



KERSTIN GEY war vor dreizehn Jahren die erste Tiertherapeutin in Deutschland, die sich mit dem Thema Yoga für Hunde auseinandergesetzt hat. Sie hat eine Tierpraxis in Hamburg, www.tierpraxis-gey.de.

