

So kommt Dein Pferd zur Ruhe

Text und Fotos: Verena Schläfli, www.akari-tiershiatsu.ch

Entspannung, eine gute Verdauung und erholsamen Schlaf. Das wünschen wir uns für unsere Pferde - und genau das fördert ein gesunder, ausgeglichener Vagus-Nerv. Diese Ausgeglichenheit kann man mit verschiedenen, auch reiterlichen Massnahmen erreichen. Eine weitere ganzheitliche Massnahme ist eine sanfte, pferdegerechte Massage, die im Dialog mit dem Pferd geschieht.

Der Vagus Nerv - Meister des Entspannungssystems

Doch zuerst stellen wir den **Vagus-Nerv** mal vor, den «*Meister des Entspannungssystems*»:

Der Nervus Vagus ist ein Bestandteil des autonomen Nervensystems (*Sympathikus und Parasympathikus*) und spielt eine zentrale Rolle bei der Regulation vieler lebenswichtiger Funktionen.

Beim **Parasympathikus** unterscheidet man den dorsalen Vagus-Komplex, zuständig für Verdauung und Ruhen, und den ventralen Vagus-Komplex, zuständig für soziale Interaktion und soziales Überleben.

Der **Sympathikus** ist hingegen ist quasi das Gaspedal, zuständig für Spass, Kraft, Kampf und Flucht. Alle drei Stränge können gleichzeitig aktiv sein.

Der Vagus Nerv (*10. Hirnnerv*) 'kümmert sich' auf der Körperebene unter anderem um die Organe Herz, Lunge, Speiseröhre, Magen, Darm, Leber, Nieren, Pankreas und Gallenblase. Daher ist es für die Gesundheit der inneren Organe essentiell, dass der Vagus Nerv ausgeglichen ist. Auf der anderen Seite ist der zehnte Hirnnerv auch zuständig für die Regulation der Entspannung und des Schlafes, was wiederum wichtig ist für ein funktionierendes Immunsystem.

Der Vagus deckt also sehr viele Vitalfunktionen ab. Umso schöner, wenn wir ihn regelmässig mit Shiatsu Massagen balancieren können.



Die sanfte Massage - Shiatsu

Shiatsu ist eine sanfte Massagetechnik aus Japan, die bei Menschen wie auch bei Pferden und anderen Tieren erfolgreich angewandt wird. Sie besteht aus Meridianarbeit, feinen Dehnungen und Rotationen und dem Lösen von verklebten Faszien.

Beim Shiatsu werden über die Meridiane viele Themen indirekt angesprochen, was oft zu erstaunlichen Ergebnissen führt. Zum Beispiel arbeiten wir mit dem Blasenmeridian, um den Energiefluss im Rücken zu stärken. Gleichzeitig erreichen wir dadurch auch, dass das Pferd seelisch ausgeglichener wird. Man könnte von 'netten Nebenwirkungen' reden.



Wie beeinflusst Shiatsu den Vagus Nerv

Wie beeinflusst Shiatsu nun den Vagus Nerv, den 'Meister des Entspannungssystems'?

- Pferde fallen meist in eine tiefe Entspannung, wenn wir sie mit Shiatsu behandeln (*so tief, dass sie manchmal fast einschlafen – was unsere Studierenden nicht selten ziemlich erschreckt*). Durch dieses intensive, körperliche und seelische Loslassen werden die Stresshormone reduziert. Das hilft dem Vagus Nerv, selbst in die Ruhe zu kommen.
- Shiatsu löst durch die feinen Berührungen (*Shiatsu wird auch „die Kunst des Berührens“ genannt*) Verspannungen im Körper, die durch Stress, Haltung oder Arbeit entstanden sind. So wird das Gleichgewicht von Parasympathikus und Sympathikus wiederhergestellt und der Vagusnerv wird indirekt harmonisiert.
- Shiatsu fördert eine tiefe Atmung durch spezielle Punkte und Techniken. Nicht selten erleben wir bei einer Shiatsu Massage, wie das Pferd tief und entspannt atmet, oft zeitgleich mit der Shiatsu Therapeutin. Das fördert wiederum den Vagus Nerv.
- Durch die manchmal sanften, manchmal tiefen und kräftigen Berührungen der Meridiane werden die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Körpers angeregt. Das hilft dem Vagus Nerv, optimal zu funktionieren.

Durch die Shiatsu Massage wird ein Raum der Geborgenheit für die Pferde geschaffen. Ängste, Stress und Sorgen können losgelassen werden. Auch auf der körperlichen Ebene erfahren viele Pferde eine wohltuende Verbesserung im Verdauungssystem, Schlaf und in der Beweglichkeit.

Über den Vagus Nerv werden zudem traumatische Erlebnisse im Körper gespeichert. Auch diese Schreck und Schockmomente können wir mit den feinen Berührungen nach und nach lösen. Es ist immer wieder unglaublich berührend, wenn man von den Bezugspersonen hört, dass ein Pferd Fortschritte macht und die Beziehung auf immer soliderem Boden steht. Das wirkt sich natürlich auch beim Training aus.

Shiatsu ist ein wahrer Gesundbrunnen für das Pferd - und übrigens auch für den Menschen! Wenn die Pferdebesitzer sehen, wie wunderbar sich ihr Pferd entspannt bei der Massage, haben schon einige selbst einen Shiatsu Termin gebucht, um ihren Vagus genussvoll zu balancieren.



Tipp

Ein Punkt für tiefe Entspannung bei Deinem Pferd: Yin Tang

In der Mitte zwischen den Augen befindet sich der Yin Tang. Wenn Du den Finger bei Deinem Pferd sanft auf diesen Punkt legst, wird es sich vermutlich tief entspannen und den Kopf in Deine Hand drücken. Der Yin Tang stimmt positiv und freundlich, zentriert den Geist, entspannt die Augen und hilft bei Verspannungen am Kopf.

Kurse und Ausbildungen in der Schweiz

Interessiert? Möchtest Du auch lernen, wie Du den Vagus bei Deinem Pferd balancieren kannst? Das sind die Kurse und Ausbildungen in der Schweiz:

- [Kurs Massage für Pferde](#), nächster Termin 10. Mai 2026
- [2-Tages-Kurs Chakra-Healing für Pferde](#), 4.-5. Juli 2026 in Pfungen
- [Tiershiatsu Lehrgang 26-28](#), Beginn 21.3.2026 (Detailbeschreibung mit allen Terminen via office@akari-tiershiatsu.ch)

Oder möchtest Du Dein Pferd mit einer Shiatsu-Massage verwöhnen lassen? Und zugleich seinen

Vagus unterstützen? [Hier findest Du unsere diplomierten **Pferdeshiatsu-TherapeutInnen.**](#)



