

Reitkurs 2. und 3. März, Centered Riding

Lehrerin: Anke Recktenwald

Samstag, 2.3.02

Christina und Heike haben bereits Erfahrung mit dieser Art des Lernens. Meine Schwester (Julia) und ich (Dominique) sind noch relativ unerfahren. Julia und ich werden auf unseren Pferden von Christina und Heike geführt. Mit geschlossenen Augen haben wir die Möglichkeit, uns ganz auf die Verbindung zu unserem Pferd einzulassen. Wir sollen uns auf unsere Gesäßknochen konzentrieren und diese in Bezug zur Bewegung des Pferdes beobachten, um ein Bewegungsmuster herauszuspüren. Wichtig ist dabei „Geschehen zu lassen“. Bei der Beobachtung des Bewegungsmusters finden wir schließlich zu der Vorstellung des „rückwärts Radfahrens“. Wir können beobachten, wie sich durch die mentale Veränderung dieses Bildes in Geschwindigkeit und Umfang der Drehbewegung die Bewegung des Pferdes sich entsprechend verändert.

Wir versuchen uns diese Bewegung bewusster zu machen, indem wir sie mit den Händen, synchron zur Pferdebewegung, in die Luft zeichnen. Nachmittags werden wir mit den 4 Bausteinen des Centered Riding vertraut gemacht. Zunächst übten wir auf Stühlen und durften dann unsere Erfahrungen auf dem Pferd erproben.

1. Baustein: weicher Blick, mit einem weiten Blickfeld. Wir beobachten im Gegenzug was passiert, wenn wir unseren Blick fixieren und stellen fest, dass wir oberflächlich atmen und uns verspannen. Mit weichem Blick werden wir gelöster, geschmeidiger und flexibler, die Atmung wird tiefer und ruhiger. Auf dem Pferd können wir eine stärkere Bindung mit dem Pferd beobachten, ein tieferes Sinken in den Sattel.

2. Baustein: Atmung: wir beobachten, welche unterschiedlichen Auswirkungen die Brust und die Bauchatmung haben. Wir atmen in den ganzen Körper, so dass alles atmet. Bei dieser Art zu atmen stellen wir auf dem Pferd fest, dass das Pferd losgelassener, freier und taktklarer geht. Das Pferd schnaubt ab.

3. Kugel im Nest: Halten unsere linke Hand auf den Bauch mit dem Daumen zum Nabel. Die rechte Hand liegt auf dem Rücken. Nun lassen wir in unserer Vorstellung eine Kugel zwischen den Händen wandern und schließlich vor der Wirbelsäule in ein so genanntes Nest fallen. Wir beobachten, dass unser Rücken länger wird, das Becken richtet sich auf und darüber die Wirbelsäule. Wir erlangen Stabilität und gleichzeitig Beweglichkeit.

4. Die Vorstellung wir bauen einen Schneemann:

Ball 1: Zentrum bildet das Fußgelenk, Radius bis zum Knie

Ball 2: Zentrum ist die Kugel im Nest, Radius bis Schulter

Ball 3: Zentrum ist der Knorpel im Ohr, Radius Schulter

Die Bälle sollen wie bei einem Schneemann mit senkrechtem Lot aufeinander sitzen. Diese Übung bringt den Körper in die Senkrechte, richtet ihn auf und führt zur Balance und damit zur Stabilität und

gleichzeitigen Beweglichkeit. Zu diesem Zeitpunkt gelingt es mir nicht, zu einem klaren Bild zu gelangen.

Sonntag, 3.3.02

Erneut werden wir geführt und dürfen spüren. Über das mentale „rückwärts Radfahren“ werden wir zum Entlastungssitz hingeführt und üben dann die so genannte „Galionsfigur“, d.h. wir stellen uns im Sattel auf mit nach vorne geneigtem, aufrechtem Oberkörper und seitlich ausgestreckten Armen. Wir achten darauf, dass die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke locker und durchlässig bleiben. Beim Einsitzen in den Sattel streichen wir ein imaginäres Brautkleid glatt, um ein sanftes Einsitzen in den Sattel zu bewirken. Dabei stellen wir uns vor, unsere Fersen bewegen sich Richtung Gesäß, was dazu führt, dass die Füße unterm Schwerpunkt bleiben und nicht nach vorne rutschen.

Anschließend erproben wir unsere Stabilität im Traben. Alle 7 Schritte wechseln wir von Leichttraben zum Entlastungssitz, zum Aussitzen. Julia stellt fest, dass sie im Trab mehr Stabilität in ihrem Unterbein erlangt, sie leicht und ausbalanciert die Sitzarten wechseln kann. Ich selbst habe nach diesen Übungen ein vollkommen neues Sitzgefühl, ich fühle mich geschmeidiger und sicherer, nun kann ich auch den „Schneemann bauen“. Auch die anderen Teilnehmer stellen eine Verbesserung meines Sitzes fest.

Unsere Abschlussübung führen wir im Dressurviereck durch. Wir lernen mit Halsring zu reiten. Wir werden zunächst am langen Strick geführt, so dass ich meine anfängliche Ängstlichkeit und Verspanntheit allmählich abbauen kann und ich beobachte wie sich mit zunehmendem Vertrauen sowohl mein Pferd als auch ich mich entspanne und es dann tatsächlich möglich ist, nur mit Halsring zu traben, zu galoppieren und schließlich über ein kleines Hindernis zu springen. Ein Gefühl von Freude, Leichtigkeit und Freiheit kommt auf.

Diese Übung bringt Balance für Pferd und Reiter und steigert das Selbstbewusstsein beider. Der Kurs endet mit einer Abschlussbesprechung und gemeinsamem Erfahrungsaustausch. Insgesamt ein intensives, sehr wohlthuendes Wochenende, was durch das Einfühlungsvermögen, die Geduld und Erfahrung der Reitlehrerin und das harmonische Miteinander von Reiter und Pferden, eine große Bereicherung brachte. Sehr schön waren die ersten Erfahrungen im Gelände nach dem Kurs, mein Pferd ging viel gelöster und ich fühlte mich im Einvernehmen mit dem Pferd.

Durch die vier Bausteine ist es mir möglich, von einem Reitlehrer bzw. einer Reitlehrerin unabhängig, mich selbst zu korrigieren. Trotzdem kann ich einige Wochen nach dem Kurs beobachten, dass sich alte Muster einschleichen, ich Schwierigkeiten habe dahin zu kommen, wo mein Pferd und ich nach dem Kurs waren. So habe ich das Bedürfnis die Methode des Centered Riding tiefer zu ergründen.

Erwähnen möchte ich noch, dass die Erfahrung des körperbewussten Reitens, des Hinfühlens und der mentalen Einflussnahme sich auch in die übrigen Lebensbereiche im Sinne von mehr Entspanntheit und größerer Aufmerksamkeit auswirken.