

5 Tage Feldenkrais, TTEAM und Reiten aus der Körpermitte 2006

Den "richtigen Sitz" finden mit Centered Riding

Meine Hauptmotivation für die Teilnahme am Kurs Centered Riding, TTEAM und Feldenkrais, war der Wunsch, zum richtigen Sitz auf dem Pferd finden. Trotz regelmäßiger Reitstunden (Englisch Reiten) über einige Jahre, wollte es mir einfach nicht gelingen, den in den Reitlehren beschriebene tiefen, mitgehenden Sitz (im Pferd und nicht auf dem Pferd), ohne Steifheit und Verpannungen, zu finden. Mitunter gelang es mir zwar ansatzweise. Jedoch war mir nicht klar, wie sich mein Körper dabei organisierte, und welche Körperteile es dazu brauchte. So fiel es mir in jeder Reitstunde erneut schwer, den Weg dahin zu finden.

Die gängigen Ratschläge im Reitunterricht, wie Schulterblätter zurück und gerade zu sitzen, mit tiefen Absätzen, Zehen nach vor und den Beinen am Pferd haften mir nicht. Es erschien mir fast unmöglich, meinen Körper in die richtige Positur zu bringen. Mein Oberkörper fühlte sich steif und verspannt an, dafür wackelten die Unterschenkel, ohne dass ich etwas dagegen hätte tun können. Auf diese Art und Weise machte mir das Reiten nicht mehr wirklich Spass und ich war drauf und dran aufzugeben und mich für einen hoffnungslosen Fall zu halten.

Dann erinnerte ich mich an den Centered Riding Kurs, den ich vor zwei Jahren bei Anke gemacht hatte und an das Sitzgefühl, das Sie mir dabei vermittelt hatte. Der Kurs ging damals über 2 Tage. Da die Grundlagen von Centerd Riding, Feldenkrais und TTEAM dabei ganz neu für mich waren, konnte ich das neu Gelernte nicht so verinnerlichen und mitnehmen, um es später immer wieder abrufen zu können. Zumal es im üblichen Reiterunterricht nicht unbedingt realisierbar ist, ganz bewußt auf die eigenen Bewegungsabläufe zu achten und Muster wie die "Fahrradkreise" zu finden oder die Gallionsfigur üben.

So meldete ich mich für den 5 Tage Kurs "Centered Riding, Feldenkrais und TTEAM" bei Anke an.

Der Kurs fand auf einem superschön gelegenen Reitplatz in einer Waldlichtung statt. Für das Mittagessen und für die Feldenkraisübungen standen uns Räumlichkeiten im Ort zu Verfügung. Da ich selbst kein eigenes Pferd habe, organisierte Anke ein Leihpferd für mich, mit dem ich mich auf Anlieb wohlfühlte.

Nachdem zunächst die Ziele und Erwartungen von allen Kursteilnehmern, die übrigens alle ganz unterschiedliche Ausbildungsstände hatten, besprochen waren, stand die erste Reitstunde nach der Centerd Riding Methode an. Dabei geht es darum, den Bewegungen des Pferdes mit geschlossenen Augen (des Reiters natürlich) zu folgen, die Bewegungsmuster zu erspüren und aufzunehmen, und die eigene Körpermitte zu finden. Wir ritten jeweils in 2 Gruppen, so dass für jeden Reiter ein Führer zu Verfügung stand.

Vor der zweiten Reitstunde am Nachmittag machten wir zunächst als grundlegende Vorbereitung eine Übung namens "Wind und Welle". Ziel der Übung ist es, auf einem Stuhl sitzend, eine gerade und aufgerichtete Position zu finden, die dennoch bequem ist und nicht zu Starrheit führt. Anke erklärte und vermittelte uns, wie entscheidend dabei die richtige Stellung des Beckens im Verhältnis zum Brustbein ist.

Anschließend fand die zweite Reitstunde statt und mit Hilfe von "Wind und Welle", die wir dann auf dem Pferderücken wiederholten, fand ich nicht tatsächlich und für mich erstaunlich schnell einer ganz neuen Haltung. Ich saß so sicher und bequem im Sattel wie selten zu vor. Das Becken lag gleichmäßig verteilt auf. Und es fühlte richtig und gut an.

Am zweiten Kurstag übten wir die Gallionsfigur - dabei steht man in den Bügeln, und schiebt das Gesäß vor den Sattel. Mit dieser Übung lässt herausfinden, wo genau die Füße im Bügel sein sollen. Sie dient als Vorübung für einen ausbalancierten leichten Sitz und für das Leichteraben. Durch sanftes Einsitzen ist es möglich, umgehend wieder in den tiefen Sitz zu finden.

Eine weitere Übungen zu Pferd in den nachfolgenden Tagen war das Durchreiten einer Quadratvolte (Stangenkarree). Dadurch wurde mir klar, welche Rolle bei den Viertelvolten und dem anschließenden Geradeaus durch die Stange reiten,

wiederum insbesondere die Körpermitte für die Hilfengebung spielt. Und dass die Zügführung allein nicht ausreicht, um das Karree exakt durchreiten zu können. Ein ganz wichtiger Bestandteil des Kurses neben dem Reiten waren die täglichen Feldenkraisstunden. Mit den Feldenkraisübungen lassen sich die Bewegungsabläufe im Körper erspüren und werden bewußt. Die Bewegungsmuster können damit verbessert werden, so dass die Bewegungen leicht und ohne Kraft ausgeführt werden können. Darüberhinaus lassen sich die Bewegungen damit auch verfeinern. Mit den Feldenkrais-Stunden hat Anke uns immer bestens auf die nachfolgenden Übungen zu Pferd vorbereitet.

Weiterhin auf dem Programm stand außerdem etwas Bodenarbeit: Das Fahren auf dem Boden - sehr lehrreich für die Fahrer - die die Zügführung zunächst von Mensch zu Mensch übten, und anschließend lernten, wie man die Pferde mit den Leinen (in unserem Fall Führstricke) vertraut macht und Ihnen auf sanfte Art zu vermitteln, auf den Menschen hinter sich zu achten und seinen Anweisungen zu vertrauen. Daneben machten wir auch Körperarbeit mit den Pferden nach der TTEAM Methode. Beeindruckend waren die Reaktionen der Pferde und zu sehen, wie entspannt sie darauf reagierten. Es war deutlich zu sehen, dass sie es sehr genossen, vorausgesetzt natürlich, wir machten unsere Anwendungen auch richtig.

Ich habe in diesen 5 Tagen sehr viel über das Reiten gelernt. Die für mich wichtigste Erfahrung war, den richtigen Sitz gefunden zu haben und mir vor allem über den Weg dahin bewußt zu werden. Der Unterricht nach Centerd Riding richtet sich in in erster Linie auf die Körperhaltung, die Bewegungsmuster und das Körpergefühl des Reiters. Der Reiter ist angehalten, unverbissen und ohne großartige Kraftanstrengungen zu reiten. Simmt die Baiss, fühlen sich auch die Pferdeunter dem Reiter wohl. Die Kommunikation wird verbessert und es ist wirklich möglich, im Einklang mit dem Pferd zu reiten.

Mit den gezielten Übungen konnte mir Anke die Grundlagen sowohl für den tiefen wie auch für den leichten Sitz und für eine feinere Hilfengebung sehr gut vermitteln.

Ich fand den Kurs sehr gelungen. Die Inhalte waren abwechslungsreich, interessant und spannend. Trotzdem es öfter regnete, hielt die gute Stimmung der Teilnehmer unverändert an. Damit waren der Kurs nicht nur sehr lehrreich, sondern insgesamt ein schönes Erlebnis.



Rita Gillen St. Wendel