

## Januar 2015

Mit meiner Bewegungstherapie möchte ich Sie einladen in ein Reiten ohne Zwang. Es wird viel darüber geschrieben und erzählt, jedoch in der Realität wird immer noch Unterwerfung praktiziert. Mit Unterwerfungsmaßnahmen übe ich Gewalt auf das Pferd aus. Es hat nichts mit gewaltfreiem Reiten zutun.

Durch die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Psyche und Körper lernen Sie wie einheitlich Reiten eigentlich ist.

Wo sitzt der Reiter?

Ich bin der Meinung, dass der Reiter immer mittig sitzen sollte und nicht in der Hüfte abknickt.

Dadurch dass in der Gymnastik des Pferdes der eine Schenkel des Reiters mehr nach hinten versetzt ist und der andere mehr nach vorne, sitzt der Reiter mit seinen Gesäßknochen automatisch richtig. Die Begründung dafür ist, dass die Muskulatur des Oberschenkels des Reiters mit dem Gesäßmuskel verbunden ist. Wenn der Reiter die Hüfte nicht verdreht, so geht das Gesäß des Reiters wo der Reiterschenkel hinten liegt nach hinten der Bewegung des Schenkels mit. Das andere Gesäß bleibt mittig. Dies sollte man nicht in einer unphysiologischen Art verändern, da der Reiter sonst nicht in Balance sitzen kann.

Am Anfang der Ausbildung des Pferdes wird dies lange Zeit nicht in einer Geraderichtung sein. Pferde gehen von Natur aus schief. Nur über dementsprechende Gymnastik lernt das Pferd Gerade zu gehen, was wiederum wichtig ist, wenn unsere Pferde unser Körpergewicht auf dem Rücken tragen sollen ohne Verschleißerscheinungen in den Gelenken zu bekommen. Wir dürfen nicht vergessen, dass kein Pferd ein Tragtier ist, sondern ein reines pflanzenfressendes Fluchttier. Damit unser Pferd unser Körpergewicht physiologisch tragen kann benötigt es Basistraining.

Solange unser Pferd noch nicht Geradegerichtet gehen kann wird es den Reiter in der Bewegung schief setzen. In diesem Stadium dem Mechanismus des Pferdes entgegen zu wirken, indem der Reiter exakt gerade sitzen möchte ist nicht physiologisch. Damit ist er nicht mit der Bewegung seines Pferdes im Einklang und gibt Stöße auf den Pferderücken. Das Pferd verspannt sich im Rücken und somit bekommt der Rücken des Reiters auch Stöße ab. Das Dilemma ist nun, dass der Rückenmuskel des Pferdes und der Rücken des Reiters verspannt. Zuletzt erkranken Pferd und Reiter daran.

Allgemeines

Alle nachfolgenden Gymnastiken der Bewegungstherapie werden in der vorwärts – abwärts Haltung geritten.

Bevor ich das Pferd gymnastiziere reite ich 15 min am hingeebenen Zügel Schritt. Dies ist wichtig, denn wenn z.Bsp das Pferd aus der Box kommt benötigt das Gelenkmaterial diese Zeit. In der Box „erkaltet“ das Körpermaterial und vor allem das Gelenkmaterial, denn es wird über wenig Blutgefäße ohne Bewegung mangelhaft durchblutet. Sie werden fast ausschließlich über Bewegung ernährt wie auch das Gelenk selbst über die Gelenksschmiere (Synovia ).

Alle Gymnastiken mache ich anfangs nur ein paar Schritte solange ich spüre dass sich das Pferd wohl fühlt und stelle dann das Pferd wieder Gerade. Dies macht die Arbeit mit dem Pferd verspielter und das Pferd selbst bleibt locker in der Muskulatur. Nur lockere Muskulatur baut sich auf. Sie darf sich lediglich anspannen jedoch nicht verspannen. Ein verspannter Muskel baut sich ab anstatt auf.

Zunächst geht das Pferd das gesamte Basisprogramm im Schritt. Über die Schrittarbeit bekomme ich Dehnung und Lockerung in den sämtlichen Bewegungsapparat. Körperliche und psychische

Blockaden lösen sich dabei auf. Die Technik des Gangbildes des Pferdes unter dem Sattel verbessert sich. Diese Ergebnisse bekomme ich ausschließlich nur in der Schrittarbeit.

Sämtliche Gymnastiken werden auf der rechten Hand erklärt.

Das Ziel meiner Bewegungstherapie ist die Geraderichtung, Versammlung und die Durchlässigkeit in optimaler Losgelassenheit, Anlehnung und Takt meines Pferdes. Dies ist die Voraussetzung für die Gesunderhaltung des Pferdes. Egal ob ich Freizeit-, Dressur-, Spring-, Western-, Gangpferdereiter bin.

Nur über die richtige Bewegung kann ich mein Pferd gesund erhalten!

### Versammlung

Unter Versammlung verstehe ich ein vermehrtes Beugen der Hinterhandgelenke und damit eine Verlagerung des Schwerpunktes nach hinten, somit die Entwicklung der Tragkraft. Voraussetzung dafür sind vor allem der Schwung und die Geraderichtung. Durch das Reiten versammelter Lektionen wird der Schub der Hinterhand nach vorwärts – aufwärts entwickelt.

### Schwung

Schwung ist die Übertragung eines energischen Impulses aus der Hinterhand über den schwingenden Rücken des Pferdes auf die Gesamtvorwärtsbewegung des Pferdes. Der Schwung der Hinterhand läuft über die Hufspitze des Vorderbeines hinaus. D.h das Pferd tritt dort auf wo die Hufspitze hin zeigt.

### Geraderichtung

Das Pferd ist geradegerichtet, wenn die Hinterhand und Vorhand aufeinander eingespurt sind, d.h wenn es auf gerader und gebogener Linie seine Längsachse der Hufschlaglinie angepasst ist. Das Pferd geht hufschlagdeckend. Geraderichtung ist erforderlich für die Verteilung des Körpergewichtes auf beiden Körperhälften vor allem der Beine.

### Durchlässigkeit

Es ist das willige Mitarbeiten des Pferdes. Es ist für die Hilfen des Reiters durchlässig und nimmt diese ohne zu zögern zwanglos und gehorsam an. Das Pferd blockiert keine Körperstelle mit Verspannungen. Ein Pferd, welches sich in allen drei Grundgangarten jederzeit willig versammeln lässt ist durchlässig. Durchlässigkeit ist dann gegeben, wenn das Pferd auf beiden Händen gleichmäßig losgelassen und gehorsam auf vorwärts treibende, verhaltene, und seitwärts wirkende Hilfen reagiert.

### Takt

Takt ist das räumliche und zeitliche Gleichmaß in den Grundgangarten. Dies nicht nur auf der geraden Linie, sondern auch in allen Übergängen und Wendungen. Er muss in allen Tempi erhalten bleiben.

### Losgelassenheit

Taktmäßige Bewegungen sind nur dann richtig, wenn sie über den schwingenden Rücken gehen und sich die Muskeln des Pferdes zwanglos und unverspannt an- und abspannen. Durch verbesserte innere und äußere Losgelassenheit werden nervöse Pferde ruhiger und triebige Pferde fleißiger.

## **Anlehnung**

Anlehnung als Folge der Losgelassenheit ist eine weich federnde Verbindung zwischen Reiterhand und Pferdemaul.

Pferdetypen nach der chinesischen Elementenlehre:

In der chinesischen Medizin werden Lebewesen in sogenannte Elemente eingeteilt. Es gibt fünf Elemente, welche das Lebewesen charakterisiert und deren Konstitution beschreibt. Die Elemente heißen Feuer-, Erde-, Metall-, Wasser-, Holzelement. Kapitel 1 Training in der vorwärts- abwärts Haltung

In der vorwärts – abwärts Haltung spanne ich die Oberlinie des Pferdes wie eine biegsame Stange. Der Hals und die Kruppe des Pferdes beugen sich, die Unterlinie verkürzt sich und spannt sich. Dadurch hebt sich der Rücken des Pferdes an.

Am Anfang der Ausbildung trägt das Pferd in der vorwärts- abwärts Bewegung den Kopf meist zu tief. Dies kommt, dass das Pferd noch nicht genügend Kraft in der Rückenmuskulatur hat. Und manche Pferde tragen den Kopf zu hoch, da sie nervös und verspannt sind.

Zunächst ignoriere ich diese Stellung und versuche über das Treiben beider Reiterschenkel ein geeignetes Tempo zu haben, wobei sich der Sattel leicht erhöht und das Pferd noch losgelassen bleibt. Dieses Tempo ist täglich verschieden und deshalb immer vor der Gymnastik nach dem warm reiten aus zu testen.

Die Zügelhand hält am halb langen Zügel leicht Kontakt zum Pferdemaul. Wenn ich nun mit beiden Reiterschenkeln treibe und das Pferd läuft einfach nur schneller vorne weg, nehme ich die Zügel ganz minimal mehr auf bis ich spüre, dass der Pferderücken sich leicht erhöht. Dies ist dann die Ideale Zügellänge.

Ich halte nichts davon meinem Pferd ständige Hilfegebung zu geben. Wie das Wort schon sagt, es gibt Hilfe und keinen Befehl. Wenn das Pferd optimal in der vorwärts abwärts Bewegung läuft d.h. den Rücken anhebt, so werden meine treibenden Hilfen passiv. Erst wenn das Pferd aufhört den Rücken anzuheben treibe ich wieder an. Dadurch lernt das Pferd eigenständig in dieser Haltung zu bleiben.

Wenn ich, obwohl das Pferd den Rücken anhebt immer weiter treiben würde, so würde es nicht verstehen was ich mit meinen treibenden Hilfen eigentlich bewirken möchte. Es empfindet meine treibenden Beine irgendwann als unruhiges monotones Bein und reagiert nur noch auf vermehrtes Treiben. Mein Ziel ist jedoch, dass wenn ich treibende Hilfen gebe, dass das Pferd auf leichten Druck reagiert.

Erst wenn ich das Pferd leicht in vorwärts - abwärts Stellung reiten kann ist es bereit für die nächste Lektion ( Kapitel 2 im Februar ). Es ist noch nicht wichtig wie lange ich den Pferderücken angehoben halten kann. Wichtig ist, dass ich es überhaupt schaffe.

Welche energetische Auswirkung hat diese Haltung auf mein Pferd:

Energetisch stärke ich dabei die Blase und die Niere des Pferdes.

Blase:

Stärkt energetisch den Rückenmuskel, den 2. Und 3. Lendenwirbel, die Schneidezähne, die Augen und den Kopf

## **Niere:**

Stärkt energetisch die Unterlinie des Pferdes, Hufwachstum, Brustwirbel, Schneidezähne, alle Körperöffnungen, Widerristmuskulatur

Diese Haltung stärkt das Pferd bei Neigung zu folgenden Erkrankungen:

Probleme bei der Entschlackung und dem Ausscheiden von Stoffwechselgiften

Stirnhöhlenentzündung von Staub und Pilzen

Kopfschmerzen bis hin zu Headshaking

Hängerücken

Lumbalgie und Ischialgie

Probleme im Salz- und Elektrolytehaushalt

Geschlechtsorganerkrankungen

Gelenksbeschwerden über verminderte Qualität der Gelenksflüssigkeit

Sehstörungen über die Augenkammer Flüssigkeit

Blutdruck, reguliert den Herzrhythmus, Blutflüssigkeit, Stoffwechsel und Wasserverteilung im Körper

Druck der Auginnenkammer und Aussenkammer

Ohrenentzündung

Kotwasser als Reinigung

Kissing Spines ( Entzündung der Wirbelsäule )

Schwitzverhalten

Fortpflanzungsstörungen

Wachstumsstörungen

Nierenstein und Nierengries

Chinesisches Elemente: Wasserelement - Pferde

Diese Haltung unterstützt und stärkt vor allem das Wasserelement

Das Wasserelement ist das sensibelste Element von allen fünf. Es möchte immer alles richtig machen, hat Probleme mit dem Wort „Nein“. Gut sein bedeutet geliebt sein, deshalb setzt es sich selbst unter Druck. Es ist sehr ehrgeizig und strebsam.

Diese Pferde reite ich oft zweimal am Tag dafür nicht solange, denn Sie sind so ehrgeizig, dass Sie üben mit falsch verwechseln. Wenn Sie eine Übung gut machen und ich übe Sie noch einmal, so sind sie der Meinung, dass sie die Übung immer noch falsch machen und dies macht Sie nervös. Deshalb gehe ich immer in die nächste Übung über, wenn Sie sich auch nur minimal verbessert haben. Möchte ich nun die Übung mehr üben, so reite ich dieses Pferd ein zweites Mal an diesem Tag und kann dann wieder arbeiten bis die Übung besser wird. Diese Art des Übens hält diese Pferde ruhig, denn Sie haben dabei immer das Gefühl, dass Sie gut sind.

Bei einer Prüfung haben sie das Gefühl, sie hätten noch einmal alles üben müssen. Werden diese Pferde nervös, so machen sie sich in der Oberlinie fest. Es geht die Losgelassenheit und der Schwung verloren.

Sie benötigen eine gute Anlehnung an den Reiter. Sie werden auf sogenannte Fehler sehr schnell nervös und gehen der Reiterhand durch.

Bei diesen Pferden ist es wichtig die Priorität auf die Losgelassenheit zu setzen.