

Schulter Herein

Die Gymnastik Schulter Herein wurde erstmals von Wichtigkeit bei Francois Robinschon de la Guiniere (1688 – 1751). Es war seine wichtigste Übung für die lösende Durchlässigkeit und Geraderichtung. Die Gymnastik fördert das Vermögen des Pferdes vermehrt mit den Hinterbeinen unter den Rumpf zu setzen. Dabei nimmt das Pferd mit dem inneren Hinterbein vermehrt Last auf. Schulter Herein ist Balsam für den Rücken des Pferdes und für mich eine Hauptgymnastik bei Rückenbeschwerden. Die Muskulatur des Pferderückens und auch der Bauchmuskeln können im Wechselspiel an- und entspannen. Dies ist ein sehr wichtiger Vorgang. Ohne diesen ist Tragkraft und Versammlung unmöglich. Es gibt sehr viele Pferde mit einer aufgewölbten Lendenwirbelsäule (Kissing Spines). Dabei können die Bauchmuskeln nicht mehr entspannen. Es herrscht energetisch zu viel Energie im Nierenmeridian (Unterlinie) und zu wenig Energie im Blasenmeridian (Oberlinie). Deshalb wölbt sich der Rücken in der Lendenpartie. Hier muss die Blockade über Schulter Herein gelöst werden und Muskelaufbauarbeit geleistet werden. Beim Schulter Herein wird die Lendenmuskulatur leicht gedehnt im Wechselspiel rechts und links der Wirbelsäule. Diese Muskulatur ist an der Hankenbeugung maßgeblich beteiligt. Es ist unter anderem auch abzuklären, dass der Sattel diese Muskulatur nicht blockiert. Durch Schulter Herein wird durch die vermehrte Hankenbeugung der Magenmeridian gestärkt und somit die Geraderichtung verbessert. Der Schritt wird taktvoller und der Galopp gesetzter.

1. Das Pferd befindet sich auf drei Hufschlägen.
2. Der innere Hinterhuf spurt in den äußeren Vorderhuf.
3. Die Hinterhand tritt normal vorwärts und die Vorhand kreuzt leicht.
4. Wir befinden uns auf der rechten Hand.
5. Das Pferd wird in der Ganasche minimalst nach rechts gestellt.
6. Dabei wird der äußere (linke) Zügel näher an

den Hals geführt. Dieser kann zu Anfang auch leicht den Hals berühren. 7. Sollte das Pferd beim einleiten der Gymnastik über den Zügel die Schulter nicht frei machen so gebe ich auf dieser Seite eine halbe Parade. 8. Der innere (rechte) Zügel hält dagegen, damit keine Kopfstellung des Pferdes nach innen (links) erfolgt. 9. Wichtig ist, dass dieser Zügel nicht den Hals des Pferdes berührt, jedoch Kontakt zum Pferdemaul behält. 10. Der äußere (linke) Schenkel am Gurt beginnt zunächst mit leichtem Druck und wird ggf. verstärkt. Er gibt die Stellung des Pferdes. Die Vorhand tritt in den zweiten und dritten Hufschlag. 11. Nun gebe ich dem Pferd die Richtung der Bewegung, dazu drückt der innere (rechte) Schenkel hinter dem Gurt. 12. Nachdem ein Pferd immer nur auf den stärkeren Druck reagiert lasse ich den Druck am äußeren Schenkel ein wenig nach.

Korrektur „Schulter Herein“

☐ Geht das Pferd nicht auf die innere richtungsgebende Hilfe ein so nehme ich mehr Kontakt mit beiden Zügeln auf damit ich die Vorwärtsbewegung etwas zurück nehme und erhöhe den Druck des inneren richtungsgebenden Schenkels. ☐ Verliert das Pferd die Richtung und kommt mit der Vorhand wieder auf den Hufschlag so lasse ich den inneren Schenkeldruck nach und erhöhe den Druck des äußeren stellungsgebenden Schenkels. ☐ Ist die Vorwärtsbewegung des Pferdes zu mühsam so drücken beide Schenkel bis das Pferd wieder fleißiger geht dann lässt der Druck beider Schenkel wieder nach. ☐ Eilt das Pferd vorne weg, so nehme ich beide Zügel mehr auf

und pariere das Pferd durch bis es die Vorwärtsbewegung verringert, dann lasse ich den starken Zügelkontakt nach. Eilt es dann wieder davon mache ich dasselbe wieder. So lange bis das Pferd ohne starken Zügelkontakt langsamer bleibt. Der Zügel hält eine leichte Anlehnung. So lehre ich dem Pferd, dass es selbst bestimmt wie oft und wie lange am Zügel gezogen wird.

Vorsicht

☒ Der Reiter sollte das Pferd nicht mit dem inneren (rechten) Zügel mit der Vorhand in den zweiten Hufschlag ziehen. Das würde bedeuten, dass ich meinem Pferd das Gewicht der äußeren Schulter nicht frei machen würde. Dies wiederum würde bedeuten, dass die Hinterhand des Pferdes auch aus dem Hufschlag ausbricht (s. Gleichgewicht des Pferdes im Februar Bericht). ☒ Bei einem jungen Pferd (Remonte) wird die Stellung- und Richtungsgebung noch nacheinander durchgeführt. ☒ Geht das Pferd stur in die Bahnmitte nach vorne weg, so nehme ich so lange die Zügel stärker auf bis es meinen Druck des richtungsgebenden Schenkels akzeptiert und dem Druck weicht. Es ist mir dann völlig egal dass die Gymnastik nicht auf dem Hufschlag erfolgt. Ich mache trotzdem die Gymnastik ein paar Schritte weiter. Zu Trainingsbeginn ist es nicht wichtig wo die Gymnastik ausgeführt wird. Wenn das Pferd später zügiger auf meine Hilfengebung reagiert funktioniert die Gymnastik auch auf dem Hufschlag. ☒ Wichtig ist bei der Hilfengebung dass der Reiter nicht unnötig lange drückt. Ist die Stellung des Pferdes erreicht wird der Druck passiv genauso bei der Richtung. ☒ Wenn der Reiter ständig mit beiden Schenkeln vorwärts treibt, so weiß das Pferd nicht mehr warum es immer noch getrieben wird. Das Treiben wirkt auf das Pferd wie ein unruhiges Reiterbein. Es reagiert nicht mehr darauf da es keinen Sinn erkennt. Aktive Hilfen werden erst wieder gegeben wenn das Pferd die Stellung der Gymnastik verlässt oder nicht mehr

vorwärts geht. ☞ Denken Sie immer daran, dass ein Pferd am meisten lernt wenn es korrigiert wird. Es lernt aus „Fehlern“. Deswegen hat es durchaus einen positiven Aspekt, wenn das Pferd auch einmal etwas ausprobieren darf oder etwas „falsch“ machen darf.

Elemente

Es werden vor allem Wasserelemente und Erdeelemente über diese Gymnastik gefördert. Jedoch werden auch alle anderen Elemente wie Feuer, Metall und Holz von der Gymnastik gefördert. Energetisch:

Herz, Dünndarm, 3-facher Erwärmer, Kreislauf, Blase, Niere, Lunge, Dickdarm, Magen, Milz Pankreas, Leber, Gouverneursgefäß, Konzeptionsgefäß

Energetische und körperliche Auswirkungen

Herz:

☞ Bezug zur Schulterblattnuskulatur, Brustwirbel, Backenzähne, Herz Widerrist ☞ In der Psyche die Freude und Glücksgefühl, Liebe ☞ Herz-Kreislaufkrankungen ☞ Blutversorgung- und Entsorgung des Körpers

☐ Übers Blut werden Botenstoffe sowie Nährstoffe zu dem jeweiligen Organ zu geführt und Schlacken bzw Abfallprodukte in die Ausscheidungsorgane abtransportiert. ☐ Zungenprobleme ☐ Eingeklemmte Ellbogen sind häufig Symptome für eine Herzproblematik

Dünndarm:

☐ Bezug zum Kiefergelenk, Schultergürtel, Kniescheibe, Backenzähne, Brustwirbel, Bauchmuskulatur, Oberschenkelmuskeln. ☐ In der Psyche die Arbeitsfreude ☐ Vorhandlahmheit vor allem Schulterlahmheit ☐ Kniegelenksprobleme, beim Pferd ist der Oberschenkelknopf nicht in der Gelenkspfanne eingebettet, sondern wird über die Bänder, Sehnen des Oberschenkelmuskels und der Gelenkscapsel in einer Schiefelage gehalten. Sind die Oberschenkelmuskeln schwach so ist auch der Halteapparat des Kniegelenkes schwach. ☐ Nackensteifheit über geschwächte Muskulatur, die schnell überfordert ist und verspannt ☐ Gewichtsabnahme ☐ Zahnfleischprobleme ☐ Durchfall, Koliken

Kreislauf:

☐ Bezug zu den Vorderbeinen, Kruppe, freie Rippen, Hals, Schulter. ☐ In der Psyche zur Ausgeglichenheit. ☐ Durchblutungsstörung ☐ Pferd klopft beim Gehen mit den Hinterhufen auf die Vorderhufe ☐ Hinterhandlahmheit über den Kruppenmuskel ☐ Hufrollenerkrankung

☐ Hufspitze sehr lang und die Trachten sehr flach in der Vorhand ☐
Pass der Pferde (Kamelgang)

Blase:

Bezug zum langen Rückenmuskel, den 2. Und 3. Lendenwirbel, die Schneidezähne, die Augen und den Kopf, Geschlechtsorgane ☐ In der Psyche ehrgeizig und sensibel ☐ Probleme bei der Entschlackung und dem Ausscheiden von Stoffwechselgiften ☐ Stirnhöhlenentzündung durch Staub, Pilzen, Bakterien und Viren ☐ Headshaking ☐ Lumbalgie und Ischialgie ☐ Rückenprobleme (Kissing Spines, Senkrücken ...) ☐ Salz- und Elektrolyte Haushalt ☐ Gelenksbeschwerden über die verminderte Qualität der Gelenksflüssigkeit ☐ Kopfschmerzen ☐ Sehstörungen über die Augenkammer-Flüssigkeit

Niere:

☐ Bezug zur Unterlinie des Pferdes, Hufwachstum, Brustwirbel, Schneidezähne, alle Körperöffnungen, Widerristmuskulatur, das Langhaar ☐ In der Psyche ehrgeizig und sensibel ☐ Probleme bei der Entschlackung und dem Ausscheiden von Stoffwechselgiften
Stirnhöhlenentzündung von Staub und Pilzen^{[[SEP]]} Kopfschmerzen bis hin zu Headshaking^{[[SEP]]} Hängerücken ☐ Lumbalgie und Ischialgie ☐ Probleme im Salz- und Elektrolyte Haushalt, Schwitzen (beim getrockneten Fell sollte das Haar hart sein, salzig) ☐ 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 Augenaußenkammer ☐ Ohrenentzündung^{[[SEP]]} ☐ Kotwasser als Reinigung^{[[SEP]]} ☐ Kissing Spines (Entzündung der Wirbelsäule) ☐ Schwitzverhalten ☐

Fortpflanzungsstörungen^[LSEP] ☐ Wachstumsstörungen^[LSEP] ☐ Nierenstein
und Nierengries^[LSEP]

Magen:

☐ Bezug zum Kiefergelenk, Kniegelenk, Backenzähne, Nackenband, Brustwirbel, Mund, Rachen, Speiseröhre, alle Muskeln vor allem Schulter- Hals- und Kopfmuskulatur, Lymphe, Brustdrüsen, Schilddrüse, Knie, Augen. ☐ In der Psyche die Harmonie ☐ Verspannungen im Kiefer-, Kopf-, und Halsbereich ☐ Koliken ☐ Zahnprobleme ☐ Das Pferd kann nur schwer Last auf das Knie aufnehmen, dadurch sind die Hufe der Hinterhand vorne sehr abgenützt ☐ Verdauung und Stoffwechsel ☐ Verspannter Unterhals z.Bsp bei koppelnde Pferde, welche über das Luftschlucken Magenprobleme haben ☐ Kniegelenksprobleme ☐ Schleimlösende Wirkung

Lunge:

☐ Bezug zur Halsmuskulatur, Schultermuskulatur, Brustwirbel, Backenzähne, Bronchien, Ellbogen, Nase und Stirnhöhle, Haut, Zwerchfell ☐ In der Psyche das Loslassen und Todesangst ☐ Der Sattel rutscht immer nach einer Seite beim Reiten durch den Bezug zum Muskel Serratus, er besteht aus einem Hals- und einem Schulterteil ☐ Kann den Reiter über das Zwerchfell nicht anheben in der Versammlung ☐ Husten und Asthma ☐ Trockene Haut und Fell ☐ Stirnhöhlenentzündung ☐ Allergieprobleme ☐ Unverträglichkeit von Impfstoffen

Dickdarm:

☐ Bezug zu Kopf, Hals, Backenzähne, Lendenwirbel ☐ In der Psyche das Loslassen ☐ Allergieprobleme ☐ Stumpfes, trockenes Fell ☐ Kotwasser ☐ Verstopfung ☐ Verwerfen des Halses, steifes und schief gestelltes Genick ☐ Schwaches Immunsystem ☐ Schleimlösende Wirkung

3-facher Erwärmer:

☐ Bezug zum Hormonsystem, vegetativen Nervensystem, Ohr, Halswirbel, Zunge, Drüsen, Gehirn, Hypophyse, Gefäße, Vorhand- und Hinterhandmuskulatur ☐ Schilddrüsenerkrankung ☐ In der Psyche die Arbeitsleistung ☐ Hufrehe ☐ Bockhuf ☐ Wärmeregulationsstörung des Körpers ☐ Gefäßerkrankung ☐ Innenohrentzündung ☐ Trächtigkeitsprobleme durch Hormonstörung ☐ Rosseproblematik

Leber:

☐ Bezug zu Augenbindehaut, Sehnen, Fell, Keilbein, Mandeln, Eierstöcke bzw. Hoden, Brustwirbel, Hufqualität, Knie, Hüfte, Schneidezähne, Brust und Schultermuskel, Zwerchfell ☐ In der Psyche die Arbeitsfreude und positive Impulsivität ☐ Körperliche Entgiftung, vor allem nach Impfungen, Wurmkuren und Zahnbehandlungen mit einer Narkose ☐ Knieprobleme durch geschwächte Sehnen des Oberschenkelmuskels ☐ Periodische Augenentzündung ☐ Sämtliche Atembeschwerden durch die Verbindung mit dem Zwerchfell

Milz-Pankreas:

☐ Bezug zur Oberarmmuskulatur, Brustmuskulatur, Brustwirbel, Backenzähne, Rücken, Rippen, Ellbogen, Widerrist, Zwerchfell ☐ In der Psyche die Ausgeglichenheit, Harmoniebedürftigkeit ☐ Gleichgewichtsprobleme ☐ Schulterlahmheit im Trab (im Schritt klar) ☐ Hufrollenproblematik ☐ Verteilt die Körpersäfte und ist für den Zuckerstoffwechsel zuständig ☐ Sämtliche Atembeschwerden durch die Verbindung mit dem Zwerchfell ☐ Schleimlösende Wirkung

Gouverneursgefäß (Oberlinie):

Bezug zum Maul, Nase, Hals, Rücken, Kruppe Das Gouverneurgefäß ist der Vater aller Yang Meridiane (Dünndarm, Blase, Dickdarm, Magen, Gallenblase, 3 facher Erwärmer)

Konzeptionsgefäß (Unterlinie):

Bezug zur Unterlippe, Unterhals, Brust, Bauch Das Konzeptionsgefäß ist die Mutter der Yin Meridiane (Herz, Kreislauf, Niere, Leber, Lunge, Milz Pankreas)

Chinesische Elemente

Feuerelement:

Dieses Element ist ein sehr emotional starkes Pferd. Es verzeiht reiterliche Fehler nur schwer. Durch falsche reiterliche Hilfen kann es die Lektion nur erschwert ausführen, daraufhin reagiert es sehr unwillig. Auf reiterlichen Druck antwortet es stets mit Gegendruck. Es unterwirft sich nur schwer da es selbst Leitfunktion besitzt. Seine Leistung zeigt es ausschließlich in Teamarbeit mit dem Reiter. Es ist sehr Leistungsstark auf Turnieren. Es möchte keine ständigen Wiederholungen denn es lernt schnell. Es hat nur wenige Freunde jedoch diese Freundschaften sind beständig. Befindet es sich nicht in seiner inneren Mitte so ist es sehr gereizt und kämpft berechnend gegen den Reiter. Es arbeitet bis zur Erschöpfung und zeigt erst spät Schmerzzustände. In den Lektionen neigt es in der Bergauf Tendenz und im Schwung Schwäche zu haben. Die Vorderbeine dieses Pferdes sollen dort auffüßen wo Sie in der Schwebephase hin zeigen. Es ist auf die Schulterfreiheit des Sattels besonders zu achten.

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.

Dieses Pferd reite ich oft zweimal am Tag dafür nur kurz. Es ist so ehrgeizig, dass es üben mit „falsch“ verwechselt. Wenn es eine Übung gut machen und ich übe Sie noch einmal, so ist es der Meinung, dass es diese Übung immer noch falsch macht und dies macht es nervös. Deshalb gehe ich immer in die nächste Übung über, wenn es sich auch nur minimal verbessert hat. 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 es gut sind.

Bei einer Prüfung hat es das Gefühl, es hätte noch einmal alles üben müssen. Wird dieses Pferd nervös, so macht es sich in der Oberlinie fest. Es geht die Losgelassenheit und der Schwung verloren.

Es benötigt eine gute Anlehnung an den Reiter. Es wird auf sogenannte Fehler sehr schnell nervös und geht der Reiterhand durch.

Bei diesem Pferd ist es wichtig die Priorität auf die Losgelassenheit zu setzen.

Metallelement:

Es ist ein gutmütiges Pferd. Setzt man es zu sehr unter Druck bekommt es ein stumpfes Fell und trockene Haut. Es versucht immer alles richtig zu machen. Befindet es sich in Dysbalance neigt es dazu sich im Genick zu verwerfen und die Geraderichtung in der Vorhand ist nicht gegeben. Gerne rollt es sich auf. Es neigt zu Schwierigkeiten im Takt und hat Schwierigkeiten den Schwung aus der Vorhand raus zu lassen.

Erdeelement:

Dieses Pferd ist sehr Harmonie bedürftig. Es kann mit Stress nur sehr schwer umgehen. Es ist sehr vielseitig talentiert jedoch nicht ehrgeizig. Ansonsten ist es unkompliziert und das ideale Anfängerpferd. Es ist im Gelände sehr mutig und unabhängig von anderen Pferden. Es hat kein Problem mit mehreren Reitern oder Besitzern, denn es stellt sich sehr leicht auf Personen ein. Es hat Schwierigkeiten in der Geraderichtung des gesamten Körpers. Wird es überfordert neigt es zur Zügelahmheit. Deshalb ist es wichtig es nicht zu lange tief zu reiten. In aufgerichteter Bewegung erholt es sich wieder. Übergänge in harmonischer Form sind wichtige Übungen. Es neigt dazu mit den Vorderhufen verkürzt aufzufusseln.

Holzelement:

Das Holzelement ist ein verspieltes Pferd. Es nimmt die Arbeit nicht so ernst, Arbeiten soll auch ein Spiel sein. Trotzdem arbeiten Sie mit viel Ausdauer wenn es Ihnen Spaß macht. Es langweilt sich schnell und ist sehr gelehrig. Auf Turnieren präsentiert es sich mit seinem ganzen Können vorausgesetzt Reiter und Pferd sind Freunde. Es geht mit dem Reiter durch dick und dünn und ist ein absolutes Verläss – Pferd. Es hat ein gutes Sozialverhalten und ist deshalb auch für Reittherapie geeignet. Wenn es unter Zwang gearbeitet wird ist es sehr stur und kann sehr böse werden. Es arbeitet intelligent und fleißig. Von allen Gymnastiken findet es die Traversale und Travers, kreuzen der Pferdebeine, am Schwierigsten. Durch Zorn und Wut verliert es die Vorwärtsbewegung, die Muskelhaut übersäuert und die Muskelhaut klebt dadurch an den Muskel fest, der dadurch nicht mehr elastisch ist. Wichtig ist bei diesem Pferd die Anlehnung zu beachten.

Es ist faszinierend was diese einfache Gymnastik im Körper meines Pferdes bewirkt!