

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagungen	5
Vorwort	6
Einleitung	7

KAPITEL 1

Vorstellung des Geist-Körper-Seele-Models	10
Wie geht man in diesem Buch vor	12
Einstieg in den Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich	14
Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich für Reiter und Pferd.....	14
Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich für Reiter	16
Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich für Pferde	20
Ein interaktiver Arbeitsablauf	26

KAPITEL 2

Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 1:	28
Reiter I Reiten im Takt	29
Element Geist: Tempo und Taktreinheit	29
Element Körper: Körperspannung	33
Element Seele: Geduld	40
Pferd I Das taktreine Pferd	43
Element Geist: Antritt nach vorne	43
Element Körper: Kraft	47
Element Seele: Gehorsam und Arbeitsmoral	49

KAPITEL 3

Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 2: Losgelassenheit	54
Reiter I Losgelassener Reiter	56
Element Geist: Hilfengebung	56
Element Körper: Geschmeidigkeit	60
Element Seele: Psychische und physische Losgelassenheit	68
Pferd I Das losgelassene Pferd	71
Element Geist: Schenkelweichen	71
Element Körper: Geschmeidigkeit und Biegsamkeit	75
Element Seele: Bereitschaft	81

KAPITEL 4

Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 3: Anlehnung	86
Reiter I Die Anlehnung durch den Reiter	87
Element Geist: Anlehnung	87
Element Körper: Koordination	91
Element Seele: Beständigkeit und Stetigkeit	95

INHALTSVERZEICHNIS

Pferd I Die Anlehnung beim Pferd	99
Element Geist: Anlehnung in der Vorwärtsbewegung	99
Element Körper: Balance	102
Element Seele: Vertrauen und Zutrauen	107
 KAPITEL 5	
Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 4: Schwung	110
Reiter I Der Schwung durch den Reiter	111
Element Geist: Energie	111
Element Körper: Energische Einwirkung mit dem „Kern“	116
Element Seele: Begeisterung und Aufregung	126
Pferd I Das schwungvolle Pferd	128
Element Geist: Kraft und Energie	128
Element Körper: Energie	133
Element Seele: Durchlässigkeit und elektrische Reaktion	137
 KAPITEL 6	
Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 5: Geraderichten	140
Reiter I Das Geraderichten durch den Reiter	143
Element Geist: Einstellung	143
Element Körper: Dressursitz	145
Element Seele: Pflichtbewusstsein	152
Pferd I Das geradegerichtete Pferd	154
Element Geist: Körperbewusstsein	154
Element Körper: Hinterhand und Vorhand aufeinander einspuren	156
Element Seele: Zufriedenheit	162
 KAPITEL 7	
Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 6: Versammlung	166
Reiter I Die Versammlung durch den Reiter	168
Element Geist: Komplette psychologische Selbstkontrolle	168
Element Körper: Komplette Körperkontrolle	169
Element Seele: Konzentration	183
Pferd I Das versammelte Pferd	185
Element Geist: Totale Balance	185
Element Körper: Selbsthaltung	186
Element Seele: Konzentration	190
 Index	193