

INHALT

Vorwort
Geleitwort
Einführung

Teil I

Die Anfänge	14
Die Flucht aus der Barbarei	15
Die Grundlagen der Ausbildung	17
Die Weisheit des Alexanders	18
Der Mann und seine Entdeckung	19
Die primäre Freiheit	23
Die primäre Kontrolle	23
Erforschen Sie Ihr Gleichgewicht im Sattel	25
Die Augen	28
Fühlt richtig sich auch richtig an?	29
Erworbene Schiefe	31
Gelöstheit erlangen	33
Die Hypnose der sozialen Konditionierung	35
Die Selbstanalyse	36
Die Verteidigung aufgeben	37
Gedanken zum Unterricht	38
Die Kosten der Anpassung	39
Im Körper gefangen	40
Sind Hilfszügel die Lösung?	41
Das Gehirn benutzen	45
Loslassen	46
Lernen durch Spiel	46
Eine Fallstudie	48
Tue weniger, erreiche mehr	51
Gedankensprünge	56
Beobachten	58
Unterscheiden zwischen Wunsch und Absicht	59
Streß loswerden – die Gegenwart erleben	59
Das Ideal vergessen – die Realität betrachten	62

Teil II

Eine Reise ins Unbekannte	66
Wissen und Wunder	66
Seien Sie natürlich	68
Ansichten und Bewertungen	69
Gefühle willkommen heißen	70
 Die Halb-Rückenlage: Eine Entspannungstechnik	 74
Ursache und Wirkung	78
Spannung	79
Einseitigkeit	80
Die Gesäßknochen	82
Reiten „Seite an Seite“	82
 Dreimal richtiger Sitz	 89
Der Dressursitz	89
Mit der Alexandertechnik den Dressursitz verbessern	96
Der Entlastungssitz	98
Der leichte Sitz	99
 Lauschende Beine	 100
Kontaktaufnahme	107
Angst und Muskelreaktionen	108
„Von vorn nach hinten“: Eine Warnung	109
Die Anlehnung: Eine Kombination aus drei Faktoren	110
 Körperarbeit: Sitzschule im Schritt	 121
Übungen im Schritt	121
Ganze und halbe Paraden	125
Maßnahmen zur Verbesserung des Sitzes	129
 Leichttraben	 133
Übungen im Stehen	137
Den Sitz straffen und festigen	139
Stellen Sie Ihren neuen Sitz auf die Probe	140
 Aussitzen	 144
Die Vorbereitungen	146
Tritte verlängern und verkürzen	147
 Galopp	 150
Den Pferderücken zum Schwingen bringen	151
Der richtige Sitz	152
 Schlußwort · Literatur · Ausbildung	