

Inhalt

Vorwort	7
----------------------	----------

Alexander-Technik als Schlüssel zur klassischen Reitkunst	8
--	----------

Was ist Alexander-Technik?	10
---	-----------

F. M. Alexanders Entdeckung	10
-----------------------------------	----

Die Prinzipien der Alexander-Technik	11
--	----

Alexander-Technik im Umgang mit dem Pferd	15
--	-----------

Begegnung mit dem Pferd	15
-------------------------------	----

Das Prinzip der Freiwilligkeit	16
--------------------------------------	----

Das Pferd als Lehrmeister	18
---------------------------------	----

Alexander-Technik und Reiten	23
---	-----------

Das Aufsitzen	23
---------------------	----

Der Sitz des Reiters	26
----------------------------	----

Die Einwirkungen	32
------------------------	----

Das Becken	32
------------------	----

Die Schenkel	34
--------------------	----

Die Zügel	37
-----------------	----

Das Zentrum der Reitkunst: die halbe Parade	42
---	----

Wendungen	49
Die eigene Drehachse finden	49
Der Blick des Reiters	52
Schnellere Gangarten	54
Die Energiebewegung nach vorne	54
Der Entlastungssitz	57
Schulterherein	61

Vor und nach dem Reiten65

Das Pferd berühren	65
Bodenarbeit	66
Pferdehaltung	70

Die Zukunft der Reitkunst73

Anhang77

Unterrichtsadressen	77
Literaturverzeichnis	78