

Inhalt

Einführung	8
Das Konzept Mindful Equitation	10
Teil 1	
Grundlagen – Basics	20
Das Haltungs- und Bewegungssystem	20
Die Steuerungssysteme	21
... und ein Informationssystem der besonderen Art	26
15 funktionelle Übungen zur Schulung von Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination	28
Basics Fit in 15 Wochen	28
Die Übungen:	30
1 Marionette	31
2 Windrad	35
3 Sattelfest	37
4 Schlau Atmen	39
5 Hallo Nick	41
6 Die Spirale	44
7 Auf und zu	46
8 Flachbauch	48
9 Becken 4 Stretch	50
10 Muschel	51
11 Hoch-Tief	52
12 Pinguin	55
13 Posture-Lift	56
14 Küß' die Wand	58
15 Käfer	60
Das Programm im Überblick	61
Von der Übung zum effektiven Training ...	
... und etwas über Energielieferanten	62

Teil 2

Körperbereiche – Specials 70

2.1	Verbesserung des Zusammenspiels von Körper und Geist: Spezifische Übungen der Körperkontrolle in komplexen funktionellen Ketten	72
	Der Bogenschütze 74 · Der träumende Verkehrspolizist 75 · Oriental Get Up 77 · Krieger und Dreieck 80 · Sonnengruß 82 Mit dem Gymnastikball: Die Schere 86 · Der Pferdchensprung 88 · Das Bett des Fakirs 89 Von Faszien und Muskeln und immer wieder Nerven	90
2.2.1	Becken und Beine – ein beweglicher Ring, Sitz der Instinkte und Verbindung zur Erde	93
	Übungen für die Becken-Bein-Region Trockentraining 104 · Auf dem Pferd 110	104
2.2.2	Specials Rumpf, Atmung und Arme	113
	Übungen für Schultergürtel, Arme und Hände	124
	Die Anrufung des Großen Geistes	124
	Schultern und Arme gegenläufig kreisen	125
	Selektiv den unteren Schulterblattwinkel aktivieren	126
	Wall-Prints	127
	Kurz und bündig in drei Teilen	128
	Schulter-Handgelenksgeometrie: Quadrat, Trapez, Dreieck, Gerade	130
	Schulter-Twist	131
	Fingerwickeln	132
	Die ruhige Reiterhand	133
2.2.3	Special Kopf	134
	Die Wahrnehmungs- oder Sinnesorgane	135
	Das Alarmsystem	137
	Präfrontaler Cortex	137
	Die Halswirbelsäule	140
	Theory of Mind, eine Theorie des Verstandes	141
	Vorstellung/Lernen mit Bildern	142
	Übungen für den Kopf-Hals-Bereich und zur Verbesserung der Hirnhälftensynchronisation	145

Teil 3	
Einschränkungen des Körpersystems – Limits	150
3.1	Einschränkungen im Bereich von Lendenwirbelsäule, Becken und Beinen
	Hüftgelenkdsplasie und Varianten der Schenkelhalse
3.2	Störungen der Beckenregion
	Verwringungen und Verschiebungen der Kreuz-Darmbeingelenke (Sacroiliacalgelenke)
	Operationen im Bauchbereich, Frakturen des Beckenringes, Lendenwirbelsäule, Neuroforamen- und Spinalkanalstenosen, Bandscheiben
	Wirbelgleiten
	Muskelverletzungen
	Verkürzungen myofaszialer Ketten
	Kniegelenksstörungen
	Die Funktion der Füße
	Die gute Position im Steigbügel
3.3	Limits: Rumpf
	Der Schultergürtel
	Deformitäten des Brustkorbs
	Atemwegserkrankungen wie chronische Bronchitis und allergisches Asthma
	Skoliosen
3.4	Limits: Kopf
	Kopftrauma · Sehstörungen · Kiefergelenksstörungen
	Cervicocephaler Übergang · Cerebrale Dysfunktionen, Minimal Brain Dysfunction
	Autistische und bipolare Störungen
	ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom), ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit- und Hyperaktivitäts-Syndrom), ASS (Autismus-Spektrum-Störungen)
	Älter werden
	Verschleiß- und Abbauprozesse verzögern
	Konzentrationsschwäche, Emotionalität und Haltungsschwäche
	Forehead Posture (FHP)
	Kindheit ... oder Blick zurück im Zorn
3.5	Chancen effektiver Therapie

Teil 4

Trainingshilfen – Tools

188

Werkzeuge zur Körperoptimierung – Tools 190

Der TubTrainer 190

Dynamische Sitzmöbel 194

EVOLUTION Back to Roots 195

Übungen 196

Aufwärmen 196

Kräftigung 200

Dehnung der Laterallinie und der Rotationslinie 204

Der Gymnastikball 206

Training mit Reitsimulatoren 206

Teil 5

Ausrüstung für das Pferd – Equipment

208

Der Sattel 210

Hybridsättel 219

Zaumzeug 230

Nachwort 238

Danksagung 239

Über die Autorin 240

Literatur 242

Sachregister 250