

# Inhalt

---

Einführung	8
Das Konzept Mindful Equitation	10
<b>Teil 1</b>	
<b>Grundlagen – Basics</b>	<b>20</b>
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	104
Trockentraining 104 · Auf dem Pferd 110	
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

<b>Teil 3</b>		
<b>Einschränkungen des Körpersystems – Limits</b>		<b>150</b>
3.1	Einschränkungen im Bereich von Lendenwirbelsäule, Becken und Beinen Hüftgelenksdysplasie und Varianten der Schenkelhälse	153 153
3.2	Störungen der Beckenregion Verwringungen und Verschiebungen der Kreuz-Darmbeingelenke (Sacroiliacalgelenke) Operationen im Bauchbereich, Frakturen des Beckenringes, Lendenwirbelsäule, Neuroforamen- und Spinalkanalstenosen, Bandscheiben Wirbelgleiten	155 155 156 157
	Muskelverletzungen Verkürzungen myofaszialer Ketten	158
	Kniegelenksstörungen Die Funktion der Füße Die gute Position im Steigbügel	159 161 162
3.3	Limits: Rumpf Der Schultergürtel Deformitäten des Brustkorbs Atemwegserkrankungen wie chronische Bronchitis und allergisches Asthma Skoliose	163 164 165 166 167
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)	167 168 170 171 171 173 174 175
	Kindheit ... oder Blick zurück im Zorn	177
3.5	Chancen effektiver Therapie	179

<b>Teil 4</b>	
<b>Trainingshilfen – Tools</b>	<b>188</b>
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
<b>Teil 5</b>	
<b>Ausrüstung für das Pferd – Equipment</b>	<b>208</b>
Der Sattel	210
Hybridsättel	219
Zaumzeug	230
 Nachwort	238
 Danksagung	239
 Über die Autorin	240
 Literatur	242
 Sachregister	250