

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort	12
Einleitung	15
1 Verbindung durch Atmung – in der Freiarbeit	27
Freiarbeit: der ultimative Weg zu natürlicher Partnerschaft	27
Folgen Sie den Hufspuren der Pferde	28
Der Schlüssel zur Kommunikation	30
Lernen Sie von Ihrem Pferd	32
Der Grundstein für die Zukunft	36
Was Beduino mir beibrachte	37
Bilden Sie Ihr Pferd zum Athleten aus	41
Vorteile der Freiarbeit für den Ausbilder	43
Vorteile der Freiarbeit für das Pferd	44
Die eigene Körperwahrnehmung in der Freiarbeit	45
Vorgehen bei der Freiarbeit	47
2 Der Weg zu persönlicher Stärke	57
Meine Reise	57
Delfin – ein spiritueller Lehrer	59
Auf der Suche nach einer Verbindung	61
Persönliche Stärke von innen	63
Bemühen oder zulassen?	65

3 Durch Atmung zu einer natürlichen Haltung und Balance	77
Gedanken und Einblicke	77
Betrachtungen des eigenen Lebensstils	78
Stellen Sie eine Verbindung zu Ihren Gefühlen her	79
Lernen Sie, sich selbst wahrzunehmen	83
Weitere Übungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung	84
Balance verstehen lernen – der Schlüssel zu Harmonie	87
Die Verbindung zur Körpermitte	91
Bewusste Haltung – von Kopf bis Fuß	92
Grundposition	92
Übungen zur Entspannung der Arme	94
Übungen zur Mobilisierung der Körpermitte	95
Übung zur Stabilisierung der Körpermitte	97
Das Pferd – unser Spiegel	99
4 Die subtile Energie der Atmung in die Körpermitte	103
Die Kraft der Energie	103
Subtile Energie	107
Selbstwahrnehmung entwickeln	109
Delfin – mein bester Lehrer	111
Eine Verbindung eingehen	115
Atmung und Energiefluss	117
Die Arbeit unter dem Sattel	117
Die Reise	126
Verbindung mit der Schöpfung	127

5 Mit der richtigen Atmung zu harmonischer Versammlung	129
Versammeln oder einschränken?	130
Die Philosophie der Versammlung	132
Die Physiologie der Versammlung	134
Leistungssteigerung durch die Atmung in die Körpermitte	135
Die Grundhaltung des Pferdes	137
Auf Tuchfühlung gehen	138
Die Kraft des Schwungs	140
Auf dem Weg zu Balance und Versammlung	142
Das Aufwärmen	142
Versammlung des Reiters	155
Balance und Symmetrie	156
Entwickeln Sie ein inneres Bild von der Versammlung	157
6 Meine Reise mit Habil	161
Öffnen Sie Ihr Herz und Ihre Augen	161
Anam chara – Seelenverwandtschaft	162
Habil, mein seelenverwandter Freund	163
Was Habil mir beibrachte	168
Das innere Bild für Habil	168
Das Training mit Habil	170
7 Epilog	177
Was Delfin, der Professor, mir beibrachte	177
Schlüsselsätze	178
Schlüsselsätze für die Freiarbeit	178
Schlüsselsätze für den Reiter	180
Gedanken meiner Schüler	182
Stichwortregister	188