

## **Der Reiter als Steuermann im Gesamtsystem »Reiter plus Pferd« 8**

Erlebte Anatomie · fühlen und verstehen	13
Die Ausbildungsskala für den Reiter	17
Vorsichtsmaßnahmen für die Übungen	18
Lösungswege für den Reiter anhand der Ausbildungsskala	19

## **1. Losgelassenheit bei gleichzeitiger Stabilität 20**

### **1.1**

#### **Losgelassenheit bei stabilem Gleichgewicht 21**

Mentale Losgelassenheit	24
<i>Der Oberkörper und die isometrische Spannung (= Körperspannung)</i>	25
Streckmuster und Beugemuster	25
Oberkörper, Kopf, Becken und Gesäßknochenstellung	26
Funktionelle Atmung	29
Die Macht der positiven Bilder	31
Spannungsprüfung	32
Muskelverkettungen und die abfedernde Wirkung der losgelassenen Gelenke	37
Die Außenrotation im Arm und die getragene Hand	38
Die Innenrotation im Bein	43

### **1.2**

#### **Yoga als Weg zur körperlichen Losgelassenheit 48**

Mobilisieren und Kräftigen:	
Intensivprogramm zur Losgelassenheit	51

### **1.3**

#### **Mit Homöopathie zu mehr Losgelassenheit 61**

### **1.4**

<b>Verbesserung der mentalen Losgelassenheit durch Bachblüten 69</b>
Gelassenheit durch seelische Balance
Selbstreflexion zur Analyse der eigenen Schwachstellen Tabelle

## **2. Takt 72**

### **Sitzen »in der Bewegung« in den einzelnen Gangarten – den Takt des Pferdes aufnehmen 73**

Der stabile Gleichgewichtssitz in der Bewegung	73
Wahrnehmungssitz	74
Der Aktionssitz	75
Der Sitz in den einzelnen Gangarten	77
Bewegungsgefühl im Schritt entwickeln	78
Mit dem Schwung umgehen im Trab	78
Leichttraben – die richtige Leichttrab-Mechanik	80
Asymmetrische Galoppbewegung	84
Den Takt des Pferdes kontrollieren und verbessern	90

### 3. Anlehnung · Kontakt zum Pferd das Pferd lenken · Kommunikation 93

Kommunikation und Kontrolle	94
Mentaler Kontakt · Aufmerksamkeit	96
Kontakt an der Schaltstelle »Sitz«	100
Kontakt an der Schaltstelle »Zügel«	101
Die Hände des Reiters	102
Die richtige Zügellänge	107
Kontakt an der Schaltstelle »Bein«	110
Abfragen	112

<b>Kommunikation: die Hilfen – Treiben, Verhalten, Biegen, Lenken</b>	<b>112</b>
Vorwärts Treiben	112
Vorwärtsdrang kontrollieren, richtige Paraden geben	118
Richtungskontrolle: Lenken und abwenden, das Pferd biegen	122
Das Grundprinzip der Biegung	126
Der Einsatz des Schenkels bei der Biegung	129
Mentale Kontrolle · Orientierung im Raum	131

### 4. Schwung · Energie Motivation · Belohnung 133

Unzufriedenheit als Antrieb zur Veränderung?	134
Ziele als Wegweiser	134

<b>4.1</b>	
<b>Hypnose als Mittel zur schnellen Umprogrammierung von falschen Reflexen</b>	<b>139</b>
Motivation des Pferdes und des Reiters gehen Hand in Hand	140
Energie lenken	142

### 5. Geraderichten · die Geometrie des Reiters 145

<i>Wann ist der Reiter gerade?</i>	
<i>Eine kurze Zusammenfassung</i>	145

<b>5.1</b>	
<b>Nachhaltig Geraderichten durch energetische Symmetrie</b>	<b>148</b>
Energie im Fluss	
<i>Das Energiesystem der chinesischen Medizin</i>	150
<i>Anwendung der Akupressur: Wirkung und Einsatz ausgewählter Punkte</i>	152

### 6. Versammlung und Durchlässigkeit 155

<b>Durchlässigkeit, Bewegungsqualität</b>	<b>158</b>
---	------------

<b>Zum Weiterlesen</b>	<b>159</b>
Adressen	159