

Der Reiter als Steuermann im Gesamtsystem »Reiter plus Pferd«	8	
Erlebte Anatomie · fühlen und verstehen	13	1.3
Die Ausbildungsskala für den Reiter	17	Mit Homöopathie zu mehr Losgelassenheit
Vorsichtsmaßnahmen für die Übungen	18	
Lösungswege für den Reiter anhand der Ausbildungsskala	19	61
		1.4
		Verbesserung der mentalen Losgelassenheit durch Bachblüten
		69
		Gelassenheit durch seelische Balance
		Selbstreflektion zur Analyse der eigenen Schwachstellen Tabelle
1. Losgelassenheit bei gleichzeitiger Stabilität	20	
1.1		
Losgelassenheit bei stabilem Gleichgewicht	21	2. Takt
Mentale Losgelassenheit	24	72
Der Oberkörper und die isometrische Spannung (= Körperspannung)	25	Sitzen »in der Bewegung« in den einzelnen Gangarten – den Takt des Pferdes aufnehmen
Streckmuster und Beugemuster	25	73
Oberkörper, Kopf, Becken und Gesäßknochenstellung	26	Der stabile Gleichgewichtssitz in der Bewegung
Funktionelle Atmung	29	73
Die Macht der positiven Bilder	31	Wahrnehmungssitz
Spannungsprüfung	32	74
Muskelverkettungen und die abfedernde Wirkung der losgelassenen Gelenke	37	Der Aktionssitz
Die Außenrotation im Arm und die getragene Hand	38	75
Die Innenrotation im Bein	43	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
1.2		
Yoga als Weg zur körperlichen Losgelassenheit	48	
Mobilisieren und Kräftigen: Intensivprogramm zur Losgelassenheit	51	

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	
Kommunikation: die Hilfen – Treiben, Verhalten, Biegen, Lenken	112	
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	
4.1		
Hypnose als Mittel zur schnellen Umprogrammierung von falschen Reflexen	139	
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? Eine kurze Zusammenfassung</i>	145	
5.1		
Nachhaltig Geraderichten durch energetische Symmetrie	148	
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	
Durchlässigkeit, Bewegungsqualität	158	
Zum Weiterlesen	159	
Adressen	159	