

Inhalt

Vorwort	6	
Sinneswahrnehmungen und Lernen	8	
Die Übungen	44	
Reitsysteme im kulturellen Zusammenhang	46	
Eine objektive Wirklichkeit? Oder doch nur ein Modell von vielen?	46	
Der Kulturkreis prägt Denkmuster und die Denkmuster prägen Reitweisen	48	
Wahrnehmung verbessern Sehgewohnheiten überprüfen	50	
Der ganzheitliche Ansatz. Das System Reiter und Pferd wird durch Energie »zusammengehalten« und nicht durch Kraft	52	
Stabilität, Gleichgewicht und Energieentwicklung	54	
Der unabhängige Gleichgewichtssitz: Beckenstellung · Körperspannung · Stabilität Losgelassenheit · Handlungsfähigkeit	54	
Losgelassenheit im stabilen Gleichgewicht: Das frei bewegliche Becken · Die Position der Gesäßknochen in verschiedenen Haltungen spüren	56	
Losgelassenheit im stabilen Gleichgewicht Wie sich Armbewegungen und Handhaltungen auf die Beckenstellung auswirken	58	
Übungen zum Gleichgewicht	60	
Gleichgewicht und Propriozeption · Stillge- standen auf zwei Beinen und einem Bein	62	
Bauch- und Brustatmung und die Auswir- kungen auf die Stabilität und Beweglichkeit	64	
Leichttraben: Stabilität, Gleichgewicht und Handlungsfreiheit	66	
Leichttraben: Energieentwicklung und treibende Wirkung mit der richtigen Idee	68	
Leichttraben: Bewegungsstudien zur Energieentwicklung	70	
Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Bewegungsqualität im System	72	
Bessere Körperwahrnehmung: Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Bewegungsqualität im System Body-Scan	73	
Energie folgt der Aufmerksamkeit Wahrnehmung bewusst lenken, Vier Formen der Aufmerksamkeit	74	
Das Maß der Dinge: Übertreibungen, Überkompensation, Körperdrehung und Verdrehung	76	
Das Maß der Dinge: Übertreibungen, Überkompensation · Das Prinzip Kopfdrehung ohne Schulterdrehung	78	
Das Maß der Dinge: Das Pferd mit den Hilfen »überfallen« oder eher »vorsichtig anfragen«?	80	
Bewusstheit gegen die Gewohnheit: Eingefahrene Verhaltensmuster durchbrechen Bewegungen »andersherum« machen	82	
Links-Rechts-Koordination: Die »schlechtere« Seite an die »bessere« angleichen Die eingeknickte Seite »ausstopfen«	84	
Keine Energieverschwendungen: Vorstellungskraft versus Muskelkraft: Hilfen nach dem Konzept »So viel wie nötig, so wenig wie möglich«	86	
Die stabile äußere Seite des Reiters Die äußere Schulter des Pferdes kontrollieren	88	
Der eigene Stil · die eigene Erfahrung: Erfahrungen kann man nicht lehren und fremde Methoden darf man nicht 1:1 kopieren	90	
Sich in die Lage des Pferdes versetzen	92	
Wie kommen Hilfen des Reiters beim Pferd an? Partnerübungen: Führen und Folgen	92	
Das Gleichgewicht und die Bewegungsfreiheit »auf der Vorhand« oder »auf der Hinterhand«	94	
Versuchen Sie, im Hohlkreuz zu laufen! Bewegungseinschränkungen nachempfinden	96	
Korrekte und falsche Körperspannung, und wie sie beim Pferd ankommt	98	

Präsenz, Stabilität, Souveränität, Energiesteuerung, Lenkung, Kommunikation und Bewegungsfreiheit im System	100	Der Funktionskreis Bein und treibende Hilfen	130
Präsenz, Stabilität, Souveränität: Energiesteuerung, Lenkung, Kommunikation und Bewegungsfreiheit im System	100	Druck erzeugt Gegendruck Mechanismen und Wirkzusammenhänge beim Treiben und bei der Zügeleinwirkung	130
Abwenden & Vorwärts-seitwärts mit Blickrichtung und Beckenausrichtung	102	Der Fuß im Bügel und die passive Federung in den Gelenken	132
Raum geben und Raum einnehmen Bewegungs- und Handlungsfreiheit für Pferd und Reiter · Distanz und Nähe	104	Die Innenrotation im Bein Eine Muskelkette vom Becken bis zum Fuß, die einen ganzen Funktionsbereich abdeckt	134
Stabilität herstellen ... und trotzdem losgelassen und beweglich bleiben	106	Übungen mit der Gerte keine Angst vor großen Gesten – der variable Einsatz der Gerte	136
Die eigene Position behaupten: Etwas fürs Pferd Machbares durchsetzen, aber nicht ›durchdrücken‹	108	Was im Kopf und mit dem Kopf passiert	138
Der Funktionskreis Schulter, Arm, Hand und das Kontakthalten mit dem Zügel	110	Anders ≠ Falsch · etwas außerhalb des gewohnten Bewegungsmusters tun und das Ungewohnte aushalten	138
Die Außenrotation im Arm: Hände weit stellen, Hände auseinanderziehen, Hände tragen, Verstärkung der Präsenz	110	Handlungsalternativen schaffen: Wie man aus festgefahrenen Mustern herausfindet, indem man neue Ideen zulässt	140
Fehlhaltungen von Arm und Hand und was sie bewirken		Was im Kopf und mit dem Kopf passiert: Übungen für Beweglichkeit und die Wahrnehmung falscher Spannung	142
Die falsche Innenrotation im Arm	112	Die innere Einstellung: Wertschätzung, innere Zensur, Dankbarkeit, innere Bilder	144
Freiheit für die Hände: Bessere Wahrnehmung, schnellere Reaktionen · der Ellbogen als wichtigstes Gelenk im Arm	114	Assoziationen und Affirmationen: Den inneren Kritiker und die Angst überlisten mit mentalen Techniken wie ›Powerposing‹	146
Die Wirkrichtung des Zügels ändern: Seitwärts und aufwärts statt rückwärts oder nach unten	116	Assoziationen und Affirmationen: Mentale Techniken und Powerposing gegen Stress, Angst und Unsicherheit	148
Die Parade mit Aufwärtstendenz: Durchparieren und Stellen ohne Widerstand zu provozieren – mit Zügelwirkung nach vorn oben	118	Störfaktoren ausblenden: Konzentration und Reduktion auf das Wesentliche, die Idee der ›Käseglocke‹	150
Aufgaben von innerem und äußerem Zügel trennen · (falsche) Spannung nachempfinden	120	Reflektieren und Überprüfen: Rechthaben ist relativ Umgang mit Enttäuschungen	152
Starre Zügelführung vermeiden: Kontakt halten, ohne festzuhalten		Emotionen und Atmung kontrollieren: Ängste in den Griff bekommen	154
›Zügel-Kämmen‹ und einhändig reiten	122	Emotionen und Atmung kontrollieren: Emotionale Ausdrucksfähigkeit verbessern Körperliches Feedback in den Fokus rücken	156
Wie Ziehen am inneren Zügel die Richtungskontrolle erschwert		Schlusswort, Literatur, Danksagung	158
Verdrehungen erkennen und vermeiden	124		
Durch Loslassen Spannung aus dem System nehmen · eine Anleitung zur Selbsthaltung	126		
Die passende Zügelänge	128		