

Feine Hilfen

Neben inneren Bildern und absichtsvollem Fokussieren ist der Atem eine der subtilsten Hilfen.

Text und Illustration: Denra Dürr | Intelligent Reiten

Gibt man eine Hilfe oder Hilfenkombination verbunden mit dem Atem, wirkt sie auf das Pferd harmonischer und tiefer, und es kann sie leichter annehmen. Verbesserte Durchlässigkeit ist die Folge.

Gleiches gilt für den Sitz. Ist er „beatmet“, wird er dadurch lebendiger, durchlässiger, fühlender.

Es gibt zwei Grundarten der Atmung, BRUSTATMUNG und BAUCHATMUNG.

Die Brustatmung

geschieht mit der Zwischenrippenmuskulatur und zeigt sich durch Atembewegungen im oberen Bereich des Brustkorbs, meist verbunden mit Einziehen des Bauches beim Einatmen. Dabei kommt es zu eher flachen, rasch aufeinanderfolgenden Atemzügen.

Häufig atmen wir so, wenn wir angespannt und gestresst sind. Tiefes, ruhiges Atmen ist dann kaum mehr möglich. Nicht umsonst haben die Wörter „Angst“ und „eng“ die gleiche sprachliche Wurzel.

Die Bauchatmung

ist dagegen durch Auf- und Abbewegungen des Zwerchfells charakterisiert. Äußerlich erkennbar ist sie an Atembewegungen im Bereich von Bauch, Flanken und unterem Rippenbogen in Form einer Weitung beim Einatmen.

Die Bauchatmung bringt Ruhe, entspannt den Körper und verhilft zu klarem Denken und Fühlen. Deshalb sind Techniken wie Yoga, Tai Chi, Chi Gong oder Meditation, bei denen die Bauchatmung eine große Rolle spielt, auch so wertvolle Praktiken, um wieder zu uns zu kommen, uns zu zentrieren und zu erden.

Das Pferd nimmt diese unterschiedlichen Atemweisen und die damit verbundenen Zustände und Stimmungen wahr und reagiert darauf.

Kurzes, hektisches Atmen oder gar angehaltener Atem signalisiert dem Pferd Gefahr und kann es in Fluchtbereitschaft versetzen.

Ruhig und tief zu atmen vermittelt dem Pferd hingegen Sicherheit, eines seiner Grundbedürfnisse,

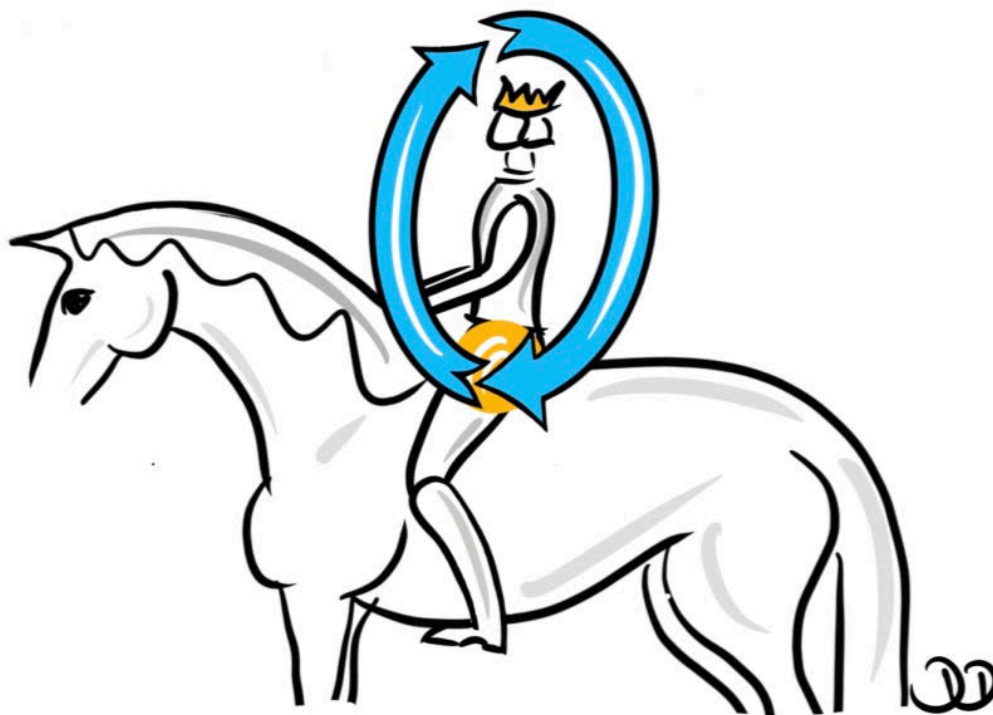
um (los-)gelassen bleiben zu können.

Da wir mit dem Atem auch auf das eigene Befinden Einfluss nehmen können, sollten wir uns unseres Atems bewusst werden und ihn nutzen lernen. Dies ist nicht nur im Zusammensein mit unseren Pferden, sondern auch in vielen anderen Lebenslagen sehr hilfreich.

Beim Reiten nutze ich die Bilder vom Atmen im Kreis und vom Atmen in der Vertikalen.

Im Kreis atmen

Hier siehst Du einen Reiter in einem Kreis.



Die vordere Kreishälfte veranschaulicht Raum und Richtung der Einatmung, also vor dem Reiter und von unten nach oben. Sie wirkt aufrichtend.

Hinter ihm befindet sich der Raum des Ausatmens, von oben nach unten verlaufend und dadurch in der Wirkung setzend.

Die Praxis

Um mit dieser Art des Atmens vertraut zu werden, übe sie zuerst im Stehen oder auf einem Stuhl. Nutze auch hier die Kraft der Vorstellung.

Im Sattel empfehle ich, sie zu Beginn für Übergänge von einer höheren in eine niedrigere Gangart (vom Schritt zum Halt, vom Trab zum Schritt, vom Galopp zum Trab) anzuwenden.

Später nutze diese Technik dann für alle Übergänge, also auch alle halben Paraden innerhalb einer Gangart.

Und so gehst Du dabei vor:

1. VORBEREITUNGSPHASE

Um z. B. den Übergang vom Trab in den Schritt vorzubereiten, atme während der letzten 3 bis 4 Trabtritte ruhig und genussvoll durch die vordere Kreishälfte nach oben ein. Richte Dich dabei innerlich ein wenig auf und werde so etwas leichter im Sattel.

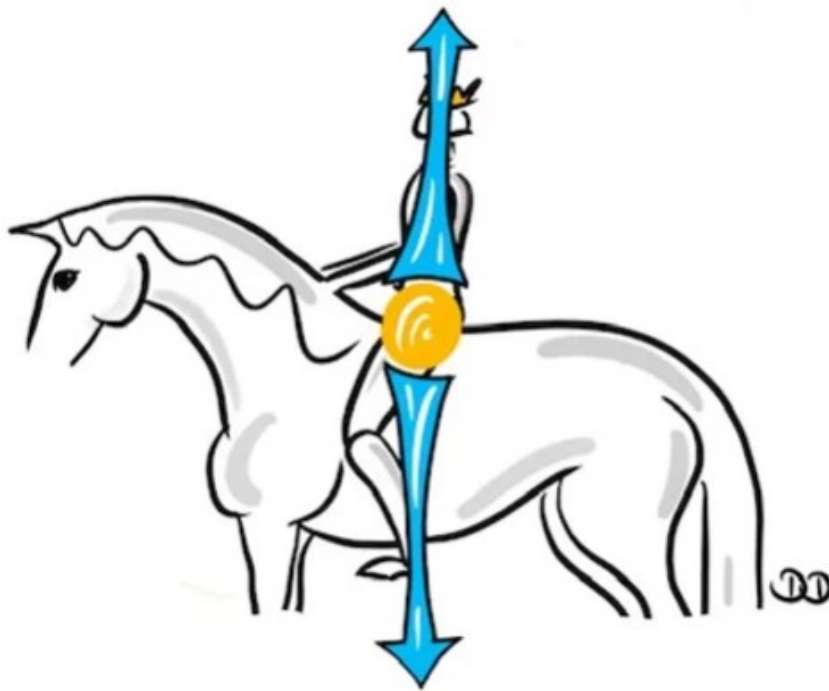
Dies versetzt das Pferd in Bereitschaft.

2. DIE AUSFÜHRUNGSPHASE

Um den Übergang vom Trab zum Schritt auszulösen, atme durch die hintere Kreishälfte aus. Dabei schliessen sich die innere und äussere Bauchmuskulatur sowie die untere Rippenmuskulatur ein wenig. Gleichzeitig lasse Dein Gewicht wieder in Dein Becken und somit in den Sattel zurücksinken.

WICHTIG: Gerade dabei mit dem Oberkörper nicht in Rücklage, sondern verbleibe in Deinem inneren Lot.

In der vertikalen Atmen



Bei dieser Atemtechnik fließt Dein Atem vertikal durch Dich hindurch, beim Einatmen Richtung Himmel und beim Ausatmen zurück zur Erde. Auch dabei schliessen sich die oben genannten Muskelgruppen sanft und stabilisieren Dein Sitzzentrum. Das ist entscheidend für den Übergang. Dazu dann mehr in einem späteren Blog zum Thema „halbe Paraden“.

Auch beim Atmen in der Vertikalen geschieht ein Aufrichten und Leichterwerden beim Einatmen und ein Loslassen und gewisses Schwererwerden beim Ausatmen.

WICHTIG: Bewahre dabei Deine innere Aufspannung.

Das Atmen im Kreis setze ich bei rückhaltigen Pferden ein, das Atmen in der Vertikalen dagegen eher bei eilenden Pferden.

Was geschieht in der Einatmungsphase beim Reiter?

- Er fokussiert seine Absicht und bringt sich in Bereitschaft.

- Es findet eine innere und äussere Aufrichtung statt.
- Er wird leichter im Sattel.

Und was beim Pferd?

- Es entsteht Aufmerksamkeit und Bereitschaft.
- Es findet ein erster Grad des Aufrichtens statt.
- Das Pferd wird aktiver und leichtfüssiger.

Was geschieht in der Ausatemungsphase beim Reiter?

- Sein Gewicht sinkt zurück in den Sattel.
- Er setzt sich und überträgt dieses Gewicht in die Hinterhand.
- Es ist der Moment, den Übergang aus der Hinterhand auszulösen.

Und was beim Pferd?

- Es erhält Gewicht in die Hinterhand und setzt sich.
- Trag- und Federkraft werden aufgebaut.
- Diese Kraft in der Hinterhand entlädt sich kontrolliert in den Übergang.

Dieser Vorgang ist eine Hilfe wie jede andere auch.

Sie ist also jeweils nur von kurzer Dauer und muss dann wieder aufgegeben werden. Falls nötig, wird sie erneut eingeleitet, ausgeführt und beendet.

Zusammenfassend:

Bewusstes Einatmen richtet Dich auf, macht Dich leichter im Sattel und versetzt Dich in Bereitschaft. Zugleich richtet es Dein Pferd auf, erhebt es und versetzt es in Bereitschaft.

Bewusstes Ausatmen lässt Dich tiefer einsitzen und bringt Gewicht in die Hinterhand Deines Pferdes. Diese wird vermehrt gebeugt und schafft so beste Voraussetzungen für den Übergang.