

## **Der Körper des Reiters**

***Autorin: Patricia Wegmann, im September 2016***

Heute möchte ich den Blick ein wenig vom Pferd abwenden und stattdessen dem Menschen und seinem Körper zuwenden.

Ein Pferd zu reiten bedeutet für mich auch konstante Beobachtung und Schulung meines eigenen Körpers - vor allem in Bezug auf Körperbewusstsein und Körperbeherrschung...

Wenn Pferd und Mensch sich gemeinsam bewegen, dann ist das **wie ein Tanz.**



Zwei Körper – zwei Wesen – versuchen zu verschmelzen und zu einer neuen Einheit zu werden.

Dazu kann ich nicht einfach nur oben sitzen und bestimmen – ich muss mein Pferd auch spüren und auf es eingehen... Ich muss lernen zu erkennen, welche Fertigkeiten mir noch fehlen, um klarer, besser und verständlicher mit meinem Pferd zu kommunizieren – durch meinen Körper. Und ich muss lernen zu spüren, wo ich mein Pferd möglicherweise blockiere oder was mein Pferd braucht um die gewünschte Lektion oder Bewegung „herauszutanzten“.

### **Vom Unsinn fixer Hilfengebungen**

Daher bin ich auch kein Anhänger von starren oder fixen Vorstellungen der Hilfengebung. Für mich ergibt eine fixierte Hilfengebung (bspw. konstanter Gewichtsdruck auf eine Seite innerhalb einer Bewegung mit fast schon fixiertem Becken) einfach keinen Sinn, da die Reiterei etwas Fließendes ist. Eben, es ist: **BEWEGUNG** – und Bewegung steht komplett im Widerspruch zu Starrheit oder Fixiertheit...

Und gerade weil es um BEWEGUNG geht, bin ich auch kein Fan von fixierten Vorgaben, wie ein Reiter zu sitzen haben soll. Jeder Mensch hat einen anderen Körperbau und bringt dadurch andere Voraussetzungen mit – weshalb dann nur eine einzige stoische Haltung als korrekt bezeichnen? Was bringt dem Pferd ein „korrekt“ sitzender Reiter, wenn dieser dabei die Hüfte blockiert?

### **Das Pferd nicht blockieren**

Für mich gilt daher grundsätzlich: Ein entspannter Sitz, der das Pferd nicht blockiert, bildet die Basis. Darauf aufbauend wirkt der flexibel, aber gezielt eingesetzte Körper als Hilfengebung.

Als Reiter ist es unsere Aufgabe, nicht nur zu dirigieren, sondern eben **auch zu kommunizieren** und dies machen wir beim Reiten vor allem durch unseren Körper.

### **Der Bodyscan**

Um unser eigenes Körperbewusstsein zu schulen, empfehle ich den eigenen Körper immer wieder mit einem kurzen Bodyscan zu überprüfen. Folgende Fragen helfen dabei:



- Atme ich entspannt und tief? Oder halte ich den Atem womöglich fest?
- Bin ich entspannt oder angespannt, verbissen oder lächelnd,....?
- Was macht mein Blick, mein Kopf, mein Nacken?
- Was machen meine Arme und Hände, meine Schultern?
- Was macht mein Rücken, mein Becken, meine Beine - ja sogar meine Füsse?

Reiten wird dann zum Paartanz, wenn ich lerne meine einzelnen Körperteile möglichst unabhängig zu bewegen und bewusst zu steuern und dies im Einklang mit dem Körper des Pferdes. Wenn ich beispielsweise lerne ein Bein zu öffnen, um den Weg frei zu geben, während das andere Bein treibende Impulse fürs vorwärts oder seitwärts gibt.

Und dabei ist manchmal jeder einzelne Tritt wie ein Neuanfang zu bewerten - deshalb gilt es jeden Schritt möglichst bewusst zu reiten. Was vor 2-3 Tritten vielleicht wichtig und hilfreich war, ist danach möglicherweise schon nicht mehr sinnvoll. Bewegung ist etwas Dynamisches! Jeder Schritt lädt uns dazu ein **zu spüren, zu horchen, zu reagieren** und vor allem - selbst zu lernen und das Pferd zu lehren!

## **Ein Lebensprojekt**

Es ist eine grosse Aufgabe für uns Reiter und vermutlich auch ein Lebensprojekt, diese Form der

Körperbeherrschung zu erarbeiten. Doch meine Vision und mein Antrieb ist das Bild, wie Zwei zu Einem verschmelzen.

Durch die bewusste Wahrnehmung der Pferdebewegungen und unserer eigenen Bewegungen eröffnen wir den Weg zur feinen Reiterei und beginnen den Traum „**nur mit Gedanken zu reiten**“ zu manifestieren.