Ein Interview mit Manuela Tuena, AZUKU

Erstveröffentlicht im Juni 2021 auf 4my.horse

Wie bist du auf die Idee gekommen, die Themen Reiten & Qigong zu verknüpfen?

Das ist eine Idee, die schon lange andauert. Erstmals 1994 durch das Centered Riding, einem Reitkonzept von Sally Swift. Sie half den Menschen das Reiten verständlicher zu machen, indem sie Ideen und Bilder aus dem Tai-Chi, Qigong und der Alexandertechnik einfliessen liess. Auch die Begegnung mit den Schaolin-Mönchen hat mich inspiriert, der Sache mit dem Qi mehr auf den Grund zu gehen. Deshalb habe ich angefangen, Qigong und Kampfkunst zu praktizieren, parallel zum Reiten. Für mich war es eine logische Konsequenz, das eine auf das andere zu übertragen.

Welches sind deine Erwartungen an eine gute Reiterin / einen guten Reiter?

Ich erwarte, dass sich der Mensch sich in das Tier einfühlt, dh. die Welt des Pferdes und seine Welt vereint und dabei eine klare und faire Führung übernimmt. Zum Reiten braucht es eine differenzierte Reittechnik, dynamisches Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und ein bewusstes Gefühl für den eigenen Körper. Nicht zuletzt eine stabile emotionelle Ausgeglichenheit und viel Geduld.

Wann hast du realisiert, dass sich Qigong und Reiten bereichern?

Von Anfang an! Das eine bestätigt das andere. Ursache und Wirkung sind zentral im Qigong, genauso wie beim Reiten. Qigong hat einen sehr klaren, bewussten und achtsamen Aufbau der Ursachen (Grundbausteine, Grundbauelemente). Die Wirkung zeigt sich sehr mühelos und auf natürliche Weise. Sie wird nicht forciert. Die Übungsprinzipien des Qigong sind:

- Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit
- Vorstellungskraft und Qi folgenden einander
- Bewegung und Ruhe gehören zusammen
- Oben leicht, unten fest
- Das richtige Mass
- Schritt für Schritt üben
- Deutlichkeit und Einfachheit vor Komplexität

Das alles hilft bei der Arbeit mit den Pferden. In der Reiterei gibt es zu viel Verbissenheit und Druck.



Du reitest seit ca. 40 Jahren, und unterrichtest Du seit mehr als 25 Jahren. Was macht für dich guten Reitunterricht aus?

Dass der Reitlehrer die Thematik von Reiter und Pferd erfassen und die Beiden dort abholen kann, wo sie fähig sind, Veränderungen zu bewirken. Der Reitlehrer muss klar formulieren und instruieren können. Ein grosser Erfahrungsschatz ist von Vorteil, denn jeder Mensch und jedes Pferd ist ein Individuum.

Wieviel trägt der Mensch und wie viel das Pferd zu einem gelungenen Reitunterricht bei?

Es liegt am Menschen, die Neugierde, das Feuer, das Herz, den Geist, die Energie des Pferdes zu berühren und herauszufordern, je nach Situation und Persönlichkeit, um Gemeinsames zu erlernen und erreichen.

Wohin geht die Entwicklung im Reitunterricht?

Alles wird komplizierter, es gibt immer mehr Theorien, Erklärungsmodelle, immer mehr technische Hilfsmittel und Möglichkeiten.

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **YouTube**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

Mehr Informationen
Inhalt entsperren Erforderlichen Service akzeptieren und Inhalte entsperren

Ist diese Entwicklung zu begrüssen?

Es gibt eine grosse Verwirrung, das ist ein riesiges Problem. Die Menschen entfernen sich immer mehr vom Pferd und von sich selbst.

- Vorteil: es ist mehr Wissen über das Pferdeverhalten, Biomechanik, Psychologie, Lernverhalten etc. vorhanden
- Nachteil: alles wird komplexer und dadurch entsteht eine Orientierungslosigkeit.

Was hat das alles mit Qigong zu tun?

Qigong sortiert das Ganze wieder. Es führt Dich zu dir selber und ordnet die Dinge in und um dich herum. Es ist ein Weg zurück zu dir selbst. Du kannst Dinge wieder klarer benennen und erkennen. Im Qigong gibt es eine klare Grundstruktur und Gesetze.

Was für eine Rolle spielt das Gesetz der Energetik?

Eine sehr zentrale Rolle. Alles ist Energie, alles ist Schwingung: Bewegungen, Emotionen, Gedanken. Das verbindende und übergeordnete Element zwischen dem Körper, der Seele und dem Geist ist die Energie. Auch das verbindende Element zwischen Menschen und Pferden ist Energie. (= Kommunikation).

Die Pferde sind starke Verkörperungen dieses Energiespieles. Somit ist es von Vorteil, wenn ich über diese Regeln Bescheid weiss und damit arbeiten kann.



Welche Rolle spielen die Naturgesetze?

Auch eine sehr zentrale. Die Pferde sind jederzeit mit diesen Gesetzen und dem Rhythmus der Natur verbunden. Der Mensch hingegen entfernt sich mehr und mehr davon. Er entkoppelt sich je länger je mehr. Er lebt heutzutage geleitet vom Handy in seinen verkopften, theoretischen Modellen, wie die Welt und die Pferde zu funktionieren haben. Anstatt die Präsenz des Lebens wahrzunehmen und darin zu handeln.

Was für eine Rolle spielt die Beziehung Mensch & Tier?

Die Beziehung zwischen dem Menschen und dem Pferd ist das Fundament:

- Gibt es eine Verbindung zwischen uns?
- Wie teile ich mich mit?
- Wie kommuniziert das Pferd?
- Was sind seine Bedürfnisse, seine Ängste?
- Können wir einander verstehen und vertrauen?
- Erkennt mich das Pferd als Mensch?
- Bin ich ihm wohlgesinnt?
- Bin ich authentisch?
- Vermittle ich ihm Sicherheit?
- Kann ich meinem Pferd trauen?
- Akzeptiert es mich?



Vieles was du im Qigong gelernt hast, ist direkt auf die Arbeit mit dem Pferd übertragbar - ist das korrekt?

Ja, das ist korrekt. Es gibt sogar eine Wechselwirkung: vieles vom Qigong ist direkt auf die Arbeit mit dem Pferd übertragbar. Die Rückmeldungen aus der Arbeit mit den Pferden wiederum geben mir eine Bestätigung, dass das im Qigong Erlernte wahr ist und über das menschliche Ermessen hinaus geht. Damit will ich sagen, dass für mich die Regeln des Qigong nicht nur eine Ansicht der chinesischen Lebensphilosophie sind, sondern eine universelle Wahrheit beinhalten.

Weshalb ist das so?

Im Qigong tauchen wir in die Welt unseres Körpers ein. Es ist ein Dialog mit unserer eigenen Lebenskraft. Das ist dieselbe Sprache, welche die Pferde sprechen. Es gelten dieselben Grundsätze. Dieser innere Dialog, den wir im Qigong mit unserem eigenen Körper üben, ist derselbe Dialog, den wir mit den Pferden beim Reiten erleben können.



Im Qigong wird auch der Geist geschult - hilft dies auch beim Reiten?

Ja. Die Zusammenarbeit Mensch - Pferd erfordert sehr hohe Präsenz. Es braucht Wachheit, Konzentrationsfähigkeit, Aufnahmefähigkeit, Flexibilität und zwar immer. Neutrale Wahrnehmungsfähigkeit, denn Interpretationen sind schon wieder zu fest menschlich.

Geistige Fähigkeiten, Führung und Empathie - wie wichtig ist dies beim Reiten?

Als Mensch habe ich die Verantwortung, liebevoll und umfassend die Führung für das Pferd zu übernehmen. Er muss die Fähigkeit entwickeln zu überschauen, zu reflektieren, Zusammenhänge zu erkennen, Bedürfnisse wahrzunehmen, Potenziale erkennen und Grenzen respektieren.

Inwiefern helfen die Visualisierungsübungen im Qigong beim Reiten?

Sie helfen sehr. Bilder und Empfindungen sind eine Sprache, die die Pferde sehr gut verstehen. Ohne entsprechende Bilder ist jegliche Reittechnik leer und inhaltslos. Pferde verstehen mental klare Visualisationsbilder mehr als reittechnische Hilfen, bzw. jeglicher Reittechnik sollten diese Bilder zugrunde liegen.



Hat das Qigong auch Auswirkungen auf die Reittechnik?

Ja, sehr sogar. Das ist ein wesentlicher Punkt. Dadurch dass wir im Qigong eine sehr differenzierte Körperwahrnehmung erarbeiten und feinmotorische Innervation und Koordination üben, verbessert sich der Einsatz der körperlichen Hilfengebung beim Reiten unmittelbar auf natürliche Weise. Der Reiter sitzt zentrierter und in bewusst aufrechter Haltung. Das Zusammenspiel zwischen Becken, Schenkel und Zügelhilfen kann gezielter und harmonischer eingesetzt werden. Der Reiter bekommt die Fähigkeit, seinen Körper zwischen Spannung und Entspannung einzupendeln. Somit kann er mit dem Pferd eine geschmeidige Einheit bilden.

Was sind deine Erwartungen an das Bildungsangebot «Reiten und Qigong»?

Durch das Eintauchen in die Übungen des Qigong kommen wir in eine tiefere Verbindung zu uns selber und somit auch zu unseren Pferden. Dadurch besteht die Möglichkeit, die Pferde tiefer wahrzunehmen, ihre enorme Intelligenz, Verspieltheit und Würde zu sehen, Geduld aufzubringen für ihr Anders-Sein und verständnisvoll damit zu arbeiten.

«Dieses Interview wurde am 9. Juni 2019 durchgeführt von Joe Lindegger im Rahmen der Weiterbildung zum Ausbilder FA, mit dem Ziel, möglichst viele Informationen über das Bildungsangebot Reiten & Qigong zu generieren, zu analysieren und auszuwerten.»

