



EINLEITUNG

“

*Ein Pferd zu reiten ist ein unglaubliches Privileg.
Die Möglichkeit, mit einer solch herrlichen
Kreatur zu tanzen, hebt die Seele empor und
verbindet Dich, in Geist und Gleichgewicht, mit
diesem wahrhaft wunderbaren Tier.*

EINLEITUNG

Ein Pferd zu reiten ist ein unglaubliches Privileg. Die Möglichkeit, mit einer solch herrlichen Kreatur zu tanzen, hebt die Seele empor und verbindet dich, in Geist und Gleichgewicht, mit diesem wahrhaft wunderbaren Tier.

Allerdings ist es beim Reiten nicht *immer* so. Ein guter Reiter wird sich diese emporgehobene Seele mit Schweiß und Opfern erarbeiten müssen und er wird, ganz ohne Zweifel, den Apotheker seines Vertrauens schon bald mit Vornamen ansprechen.

Aber was ist dann der Unterschied zwischen einem Ritt, der sich wie ein „Tanz“ angefühlt hat und einem Ritt, der kein Tanz war?

Es hängt alles davon ab, wie sich die Körperhaltung des Pferdes in der Bewegung auswirkt. Es geht um die Fähigkeit des Pferdes, die kräftigen Mechanismen, die in seinem Körper von Natur aus eingebaut sind, zu nutzen und sich nicht auf die Kraft zu verlassen, die du von außen siehst, sondern auf die in seinem *Inneren*.

Diese unsichtbare und komplexe Anordnung innerer „Core“-Muskeln steuert die Art und Weise wie der Pferderücken arbeitet und bestimmt seine gesamte Körperhaltung. Ein Pferd mit einer kräftigen Körpermitte und einer guten Körperhaltung wird sich unter dir athletisch und „rund“ anfühlen, so, als ob du einen langsam schwingenden Ball reitest. Wenn allerdings die Körperhaltung des Pferdes schwach und sein Rücken „hohl“, also nicht aufgewölbt ist, kann der

EINLEITUNG

“

Das von vielen Menschen praktizierte Yoga ist besonders wertvoll, da es wunderbar mit der Physiologie und der Psyche des Pferdes im Einklang ist und somit dem Pferdekörper und -geist dieselben Vorteile bringt, die auch wir empfinden, wenn wir Yoga ausüben.

EINLEITUNG

„Pferdeball“ nicht schwingen und das komplette Reiterlebnis verliert seine Leichtigkeit und Anmut.

Core-Muskeln sind im regulären Training des Pferdes schwierig zu isolieren und dies führt dazu, dass sie schwächer ausgebildet sind als eigentlich nötig, sogar bei sehr fitten Pferden, da nur sehr spezielle Lektionen diese Muskeln aktivieren. Die perfekte Lösung findet sich in unserem umfassenden Wissen von der menschlichen Körpermitte und darin, wie diese funktioniert und sich anfühlt. Dieses Wissen kann glücklicherweise einfach auf unseren Wirbeltierverwandten – das Pferd – übertragen werden. Das von vielen Menschen praktizierte *Yoga* ist hier besonders wertvoll, da es wunderbar mit der Physiologie und der Psyche des Pferdes im Einklang ist und somit dem Pferdekörper und -geist dieselben Vorteile bringt, die auch wir empfinden, wenn wir Yoga praktizieren. Mit einer wundervollen Mischung aus Sanftheit und Konzentration helfen die Grundsätze des Yogas sehr effektiv deinem Partner Pferd bei den ganz besonderen Herausforderungen, die an seinen Rücken gestellt werden.

Yoga hilft dem Pferd sich ...

- ... gut zu fühlen, wenn du es reitest.
- ... genügend losgelassen zu sein, um Leistung zu erbringen.
- ... sich in Körper und Geist frei zu fühlen.
- ... seine eigene, individuelle Form von Beweglichkeit zu finden, unabhängig von deiner.

EINLEITUNG

“

*Ich habe dieses Buch in zwei Teile strukturiert:
Du beginnst mit einleitendem Material, das
Dir helfen wird, den Core Deines Pferdes zu
verstehen und zu „bewerten“.*

*Im zweiten Teil lernst Du die Schlüsselübungen
zur Verbesserung des Core deines Pferdes kennen.*

EINLEITUNG

Die speziellen Übungen aus dem Yoga in diesem Buch können dem Reiter helfen, den Körper seines Pferdes oder Ponys in seine bestmöglich losgelassene und athletische Version zu bringen. Durch die Konditionierung der Bereiche des Pferdekörpers, die gegebenenfalls ein wenig eingerostet sind, können wir den natürlichen „Tanz“ des Pferdes in jedem Schritt, Tritt und Sprung freisetzen.

Zur Methodik dieses Buches:

In diesem Buch zeige ich, wie du den Core deines Pferdes beurteilen, bewerten und dann vollständig konditionieren kannst. Die folgenden Seiten erklären wie du ...

- ... den Core deines Pferdes verstehst.
- ... den Zustand des Core bewertest.
- ... ein 20-minütiges Yoga-Warm-up *genau* auf den Core deines Pferdes passend entwirfst.
- ... diese Aufwärmübungen sicher und effektiv reitest.

Indem ich dir zeige, was der Core deines Pferdes benötigt, wirst du als Reiter, in der sehr dezenten Sprache, die dein pferdischer Freund benutzt, in der Lage sein, genau zu bestimmen, was du tun kannst, um deinem Pferd zu helfen, sich besser zu bewegen. Durch die Nutzung von „Kernindikatoren“ kannst du die Core-Stärken deines Pferdes ermitteln, bevor du seinen Core Score festlegst, welcher dich dann wiederum unterstützt, genau die richtigen

EINLEITUNG

“

Definition: „Core“, englisch für „Mitte“ oder „Kern“, bezeichnet die tiefsten Muskeln im Pferd. Ihre Rolle ist es, den Körper von innen anzuheben, während eine optimale Skeletthaltung beibehalten wird. Ist der „Core“ kräftig genug, fühlt sich das Pferd koordinierter und geschlossener an, ist geschmeidig und beweglich. Dieses Selbstvertrauen in seinen eigenen Körper führt zu einem zufriedenen und rittigem Pferd.

Auch beim Menschen werden durch das „Core-Training“ die Körperstabilität und Koordination in der zentralen Körperpartie zwischen Zwerchfell und Hüfte verbessert.

EINLEITUNG

Core-Aufwärmübungen festzulegen, die deinem Pferd helfen, seine Bewegungen miteinander zu koordinieren, sowie beweglich und flexibel zu sein. Sobald der Core deines Pferdes kräftiger wird und ihm die Übungen leichter fallen, kannst du dazu übergehen, einen anderen Core-Warm-up-Plan zu entwickeln. Früher oder später wird dein Pferd zu einem wahren „Yoga Meister“!

Ich habe dieses Buch in zwei Teile strukturiert: Du beginnst mit einleitendem Material, das dir helfen wird, die Mitte, also den Core deines Pferdes zu verstehen und zu „bewerten“. Im zweiten Teil lernst du die Schlüsselübungen zur Verbesserung des Core deines Pferdes kennen.

2

Die Quelle der Kraft im Pferd: Der Core

Aufgrund der Fähigkeit eine solche Magie hervorzubringen, ist die Körpermitte des Pferdes ein Meisterwerk des Konzeptes und der Konstruktion. Die großen Muskeln an der Außenseite seines Körpers *schieben* das Pferd vorwärts. Andererseits spielen die Core-Muskeln eine *anhebende* und *tragende* Rolle, indem sie den Körper aufwölben und die Körperhaltung von innen erhalten. Wenn sie korrekt arbeiten, geben diese beiden Systeme dem Pferd das wunderbare Gefühl der „Rundheit“ im Rücken, das nur dann zum Vorschein kommt, wenn sich der gesamte Körper korrekt bewegt (Abb. 2.1).

Die Körpermitte des Pferdes ist ein Labyrinth aus Muskeln, Knochen und „sehnigem Zeugs“, die alle auf eine sehr, sehr schlaue Art angeordnet sind. So schlau, dass dieser Mechanismus ein 500 kg schweres Pferd aus dem Stand ohne Warnung in die Luft katapultieren kann. Das ist sein Kabinettstück, schließlich zeugt es davon, wie gut dieses System funktioniert.

/ 2.1 / Die Schwerkraft herausfordern: Ein Springpferd in gutem Gleichgewicht genau zwischen seinen schiebenden und hebenden Muskeln. ►



Die Körpermitte des Pferdes hat viele Aufgaben. Sie ...

- ... kontrolliert die Haltung.
- ... schafft Federung und Aufrichtung.
- ... verbindet alle großen Körperteile.
- ... kontrolliert das Gleichgewicht.
- ... managt den Schwerpunkt.
- ... führt zur „Aufwölbung“ des Rückens.
- ... gibt die Sprunghöhe und Bascule vor.
- ... schafft die Ausrichtung, die für die Geraderichtung benötigt wird.

„Eine starke Körpermitte verbessert deine Technik, Kraft und Ausdauer und ergänzt alles, was du machst,“ stellt Susan Trainor, klassische Ballettänzerin und Choreografin, fest.

Der Pferdekörper hat drei wesentliche Bereiche, die von der Mitte kontrolliert werden (Abb. 2.2):

/ 6.5 / Die „Volte zur Core-Entriegelung“ ist eine Übung, die so einfach und hilfreich ist, dass Pferde sie gerne ausführen. Die Volte richtet die Wirbelsäule gerade, sodass der Core entsperrt und der Rücken sich in zwei Richtungen gleichzeitig dehnt. ▶

Übung 1

👉 / Die Halbmond-Pose

👉 / Die „Volte zur Core-Entriegelung“

Dies ist die einfachste, schonendste und nützlichste aller Rückendehnungen (Abb. 6.5). Diese Übung ist leicht zu reiten und zu bewältigen. Dabei wird der Core fast sofort „entriegelt“.

Die Yoga *Halbmond-Pose* ist eine total natürliche und sehr entgegenkommende Übung, die den Rücken und die Seiten des menschlichen Körpers sanft dehnt. Die pferdische Variante ist die „*Volte zur Core-Entriegelung*“, die dem Pferd die gleiche Wohltat verschafft, wie die menschliche Version, und ihm zeigt, wie leicht es ist, sich zu lösen und sich jeden Tag ein klein wenig mehr durch den Körper zu biegen. Alle Pferde und Ponys können diese Übung meistern, unabhängig von ihrem Alter, ihrer Ausbildung oder ihrer Vorgeschichte.





ÜBUNG 1



/ 6.6 / Die Yoga Halbmond-Pose biegt den Körper sanft über den Rücken und löst so Spannung entlang der Brustwirbel. ▶

🔔 / Die Halbmond-Pose

Diese Übung hilft Menschen, indem sie ...

- ... die Schultern, Brust, hintere Oberschenkelmuskulatur, Waden und den unteren und mittleren Rücken dehnt.
- ... den Bauch, die Oberschenkel, das Gesäß, die Knöchel und die schräge Muskulatur kräftigt.
- ... die Flexibilität in der Wirbelsäule verbessert.
- ... Verspannungen löst und die Zirkulation fördert.
- ... Koordination, Gleichgewicht und Verdauung verbessert.
- ... Stress lindert.

„Die Halbmond-Yoga-Dehnung erzeugt Zug auf der Wirbelsäule und zieht so die Wirbel auseinander“, erklärt Laura Phelps, International Sports Sciences Association (ISSA) Fitness Trainerin und Meisterin im Kraftdreikampf. „Sie dehnt die Muskeln auf beiden Seiten des Körpers, da die Wirbelsäule einen optimalen Bewegungsspielraum in alle Richtungen erhalten muss“ (Abb. 6.6).

👉 / Die „Volte zur Core-Entriegelung“

Die „Volte zur Core-Entriegelung“ ist eine wunderbar natürliche und leichte Übung (Abb. 6.7). Es ist auch die wichtigste Dehnübung für ein Pferd, da sie zu einer verlässlichen und entspannten „Lang-und-Tief“-HNP führt, die du für fast alle anderen Übungen nutzen kannst.

Das Reiten einer Acht mit einer „dehnenden Stellung und Biegung“ (siehe S. 152) könnte leichter nicht sein, aber es erzeugt sowohl seitliche als



👉 / 6.7 / Die Mitte „entriegeln“: Die „dehnende Stellung und Biegung“ führt das Pferd in die Volte und richtet seine Wirbelsäule gerade.

auch vertikale Rückenbiegung und ist hervorragend geeignet, ein positives Körpergefühl aufzubauen, besonders wenn der Rücken bereits Zeichen von Schwäche oder Sensibilität zeigt. Diese beliebte Übung kann in jeder Situation physische und psychische Spannung in kurzer Zeit mindern. Die „Lang-und-Tief“-Haltung, die wir mit dieser Übung erreichen, führt ganz natürlich zur vollständigen Rückendehnung des „Vorwärts, Abwärts und Heraus“, die sehr wichtige Übung 3 (siehe S. 198).

Diese Übung hilft dem Pferd ...

- ... seine Wirbelsäule auszurichten und seinen Core zu entriegeln.
- ... seinen langen Rückenmuskel zu dehnen, um die Oberlinie zu lösen.
- ... die drei Kernkräfte und besonders die Hals- und die Brustaufrichtung zu erwecken.
- ... Festigkeit oder Unbehagen in der Wirbelsäule zu lösen.

Diese Übung hilft bei den folgenden Problemen unter dem Sattel:

- nach innen oder außen ausfallen
- Pferd liegt auf der Hand
- steifer, wenig biegsamer Rücken
- hohe Kopfhaltung
- Eile
- unbequemes Sitzgefühl
- über dem Sprung den Rücken wegdrücken

Was die Übung im Inneren des Pferdes bewirkt

Die Biegung einer 6-m-Volte bietet den idealen Winkel für die Wirbelsäule, um den Core des Pferdes zu entriegeln und den Rücken aufzuwölben. Der Core löst sich in dem Moment, in dem die