



Das Glück der Erdung

Verbindung aufnehmen und sich tragen lassen: Yoga und Reiten können sich perfekt ergänzen. Unter diesem Motto haben sich eine Yoga- und eine Reitlehrerin zusammengetan...

Text: Christina Rafferty | Fotos: Traudi von Weiser

ALSO GUT, dann bin ich heute also einmal Leitstute. Ich muss authentisch handeln und mir durch klar vermittelte Entschlossenheit das Vertrauen eines Lebewesens verdienen, das etwa 600 Kilo schwerer ist als ich. Was meinen bisherigen Kontakt mit Pferden betrifft, kann man durchaus von der klassischen Variante sprechen: Von etwa acht bis 14 Jahren bildeten sie ein Zentrum meines Lebens, mit allem was dazu gehört – von Hufeisen-Bettwäsche über Pferdepöster und Stall ausmisten gegen Reitstunden bis hin zur einschlägigen Mädchenliteratur („Bille und Zottel“). Zu dieser Schwärmerie gehörte – wie ich heute weiß – auch ein Missverständnis über das Reiten: Zu gern überließ ich damals dem Pferd die Initiative und vor allem die Richtung, in die es mich trug. Zu sehr widerstrebten mir die von konventionellen Reitlehrern geforderten Aktionen wie „Hilfengebung“ durch Peitsche, Sporen und insgesamt eher ruppigem Auftreten.

Endentspannung mal anders.
Wie heißt es so schön: Auf dem Rücken der Pferde...

Yogalehrerin Selina Gullery und ihr Pferd strecken und drehen sich im Einklang.



So sieht eine harmonische Partnerschaft zwischen Mensch (Autorin Christina Raftery) und Tier aus.

„Das Pferd ist ein Herdentier, genau wie der Mensch“, erklärt Jeannette Reichert, die Zusatzausbildungen zur Rhetorik-Trainerin und zum Schauspiel-Coach vorweisen kann und in Bad Wörishofen ihre eigene Reitschule betreibt. Wie in jedem gruppendynamischen Prozess zähle hier die Rangordnung. Oberste „Führungskraft“ in der Pferdeherde sei die Leitstute, die „graue Eminenz, die sich das Vertrauen der anderen verdient und sich bewährt hat“. Bevor sich der Mensch einem Pferd annähere, sei es interessant herauszufinden, welchen Platz das Tier in der Gruppe einnehme und sich dementsprechend zu ihm in Position zu bringen.

Um eine funktionierende Verbindung zum Pferd aufzubauen, ist es zusätzlich sinnvoll, auch die eigene Mitte zu finden. Beste Gelegenheit hierzu sei laut Reichert die Bodenarbeit, über die die entscheidende Kontaktaufnahme mit dem Pferd passiere. Deren Kern sei eine nachvollziehbare Autorität, mit der das Pferd geleitet werde.

Durch konsequentes Verhalten werde das Tier motiviert, Vertrauen aufzubauen. „Doppeldeutigkeit und Ironie bringen hier nichts, und Unsicherheit verwirrt das Pferd geradezu“, erklärt Jeannette Reichert. Da Pferde Meister im Lesen von Körpersprache seien, müsse das innere Bild des Menschen dem äußeren entsprechen.

ERST YOGA, DANN AUFS PFERD

Um eine zielgerichtete Ausstrahlung zu erreichen, den Schlüssel zur nonverbalen Kommunikation, bedarf es einer klaren Intention. Zu diesem Zweck unterrichtet Selina Gullery vor Beginn der Bodenarbeit eine Vinyasa Flow-Yogastunde, in der Körperwahrnehmung in einer Meditation geübt wird, außerdem stehende Haltungen für Fokus und Balance. Ebenfalls auf dem Programm stehen Schulteröffner, Core-Übungen, in der die Körpermitte gestärkt wird, sowie die Hüftöffner, die den Geist beruhigen.

Vor der Begegnung mit dem Pferd haben die Übungen im wahrsten Sinne des Wortes aufbauende Wirkung: Wir Workshop-Teilnehmer machen uns groß, atmen bewusst ein und aus und begeben uns in einen meditativen Zustand. Wir überprüfen, wie wir uns heute fühlen und was wir von dem Kontakt mit dem Pferd erwarten. Wir bleiben bei unserer Intention, als „Leitstuten“ akzeptiert zu werden.

„Ihr zwei seid jetzt das Wichtigste auf der Welt, also fokussiert euch, seid hundertprozentig bei der Sache und nehmt keine Alltagsprobleme auf den Reitplatz mit“, empfiehlt

Reitlehrerin Jeannette, bevor wir den phänomenalen Hannoveraner „Look At Me“ (der Name ist Programm) abwechselnd über den Platz führen. Der vertrauensbildende „Join up“-Vorgang danach liegt ganz im Sinne des „Natural Horsemanship“, dem immer mehr Verbreitung findenden Ansatz einer harmonischen Partnerschaft zwischen Mensch und Pferd. Sowohl bei der Bodenarbeit als auch beim Reiten werden hier nur Methoden und Hilfsmittel angewendet, die das Pferd nicht überfordern und ihm keine Schmerzen oder Angst zufügen. Darüber hinaus spielen auch die artgerechte Haltung und nicht nur der faire Umgang mit dem Pferd, sondern auch mit den Mitreitern eine wichtige Rolle.

Mit Reiten als Sport hat das Ganze nichts zu tun.

Frei nach Antoine de Saint-Exupéry haben wir „Verantwortung dafür, was wir uns vertraut gemacht haben“ („Der kleine Prinz“). Als Lehrer können uns Pferde Selbstkontrolle und Verantwortungsbewusstsein im Zusammenleben mit anderen Lebewesen lehren. In diesem Sinne bietet die Kombination aus Yoga und „Natural Horsemanship“, wie sie Selina Gullery und Jeannette Reichert in ihren Workshops unterrichten, nicht nur Yogis und Reitern die Gelegenheit, eine neue Sprache zu erlernen: nicht die gleiche, die die Pferde „sprechen“ – aber eine, die beiden Seiten respektvolle Kommunikation ermöglicht. ✦

PRANAYAMA HOCH ZU ROSS

Später, beim Reiten in der Halle, können wir die intuitionsfördernde Wirkung des Yoga mit der Erfahrung der Bodenarbeit verbinden: Unser Sitz auf dem Pferderücken ist stabiler und selbstbewusster. Dank klarer Vermittlung der Hilfen reagiert das Pferd leichter. Auch auf dem Pferd üben wir Pranayama und einige Yoga-Asanas wie Ardha Matsyendrasana (Variation) und verschiedene Schulteröffner-Variationen. Sie helfen uns, Konzentration, Haltung und Koordination zu verbessern und durch klarere Eigenständigkeit Verbindung zum Pferd aufzubauen. Abgeschlossen wird die Einheit wieder auf der Yogamatte mit einer Tiefenentspannung und geführter Meditation.

Noch bis September 2011 bieten Selina Gullery und

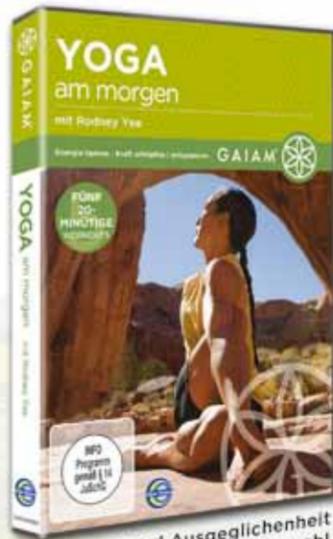


Jeannette Reichert ihre „Yoga & Pferde“-Workshops in Untergammernried bei Bad Wörishofen an. Termine und weitere Informationen finden sich unter www.selinagullery.org sowie www.reitschulenessi-reichert.de.

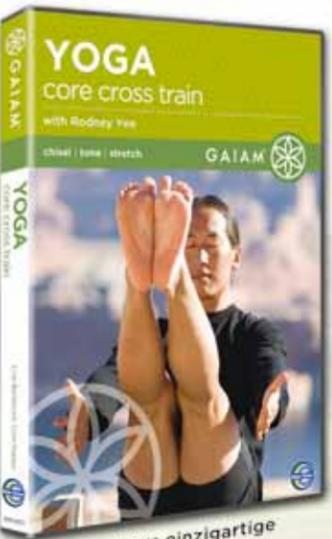
WORKSHOPS VOR TRAUMHAFTER KULISSE

Einen komplett anderen Ansatz verfolgt die Münchner Yogalehrerin Selina Gullery. Die unter anderem von Shiva Rea und Twee Merrigan ausgebildete gebürtige Irin bietet gemeinsam mit der Reitlehrerin Jeannette Reichert im bayerischen Voralpenland Workshops zum Thema „Yoga und Pferde“ an. Mit romantischer Projektion auf das stärkere Tier oder auch der Auffassung vom Reiten als „Sport“ haben diese Coachings nichts zu tun, eher mit Ausgeglichenheit, Koordination, Konzentration, dem Erspüren des eigenen Körpers und der vollen Präsenz im Augenblick. Dadurch solle die natürliche Autorität gefördert werden, der das Gegenüber, also das Pferd, freiwillig und gern folgt. Klingt nach Yoga? Nicht zufällig. Also auf zum Workshop auf dem idyllischen Hofgut Schörghof in der Nähe von Weilheim.

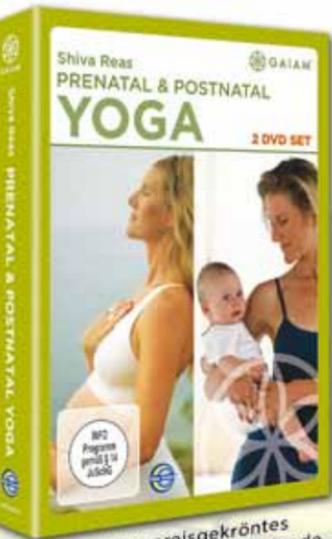
GAIAM Live Balanced. Live Happy.



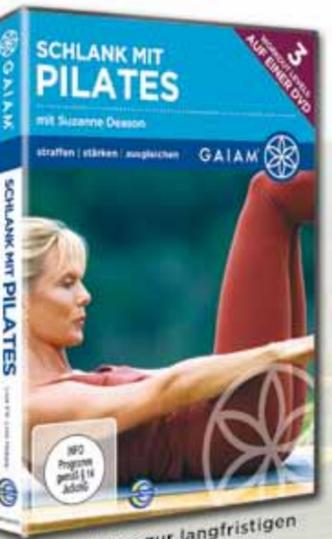
Energie und Ausgeglichenheit für den Tag mit einer Auswahl an fünf 20-minütigen Sessions. Ab 15.4.



Rodneys einzigartige Kombination aus Core-Strength- und Entspannungs-Übungen. Ab 10.6. als deutsche Ausgabe erhältlich.



Gaiams preisgekröntes Yoga-Programm für werdende und neue Mütter. 2-DVD-Set - auch als Geschenk geeignet!



Mit Pilates zur langfristigen Stärkung und Straffung des Körpers. Drei Schwierigkeits-Levelns zur Auswahl.

Besuche Gaiam Medien auf Facebook und klicke gefällt mir, um aktuelle Informationen zu erhalten