

Ich wusste nicht, dass Pferde fliegen können...
Wie Shiatsu den Reiter unterstützen kann.



„Viele talentierte Reiter sind mit natürlichem Koordinationsvermögen und Balance gesegnet. Deshalb müssen sie sich nie fragen, wie sie etwas mit welchem Teil des Körpers tun. Wenn sie wissen, was sie tun wollen, reagiert ihr Körper richtig. Dank dieser angeborenen Koordinationsfähigkeit brauchen sie nicht zu wissen, wie man ein Bein bewegt oder wie man atmet oder ins Gleichgewicht kommt. Es passiert einfach. Deshalb fällt es ihnen für gewöhnlich schwer, weniger Talentierten zu erklären, wie man einen bestimmten Körperteil bewegt.“*

Dieser Text stammt aus dem Buch von Sally Swift's "Reiten aus der Körpermitte". Ich bekam das Buch zu Beginn meines neuen Hobbys geschenkt. Es hat mich immer fasziniert, aber heute erst kann ich es verstehen.

Pferde haben mich schon immer magisch angezogen. Typisch Mädchen... Leider hatte ich nicht das Glück, in Kinder/Jugendtagen unterstützt zu werden. Das Thema Pferd war schon längst aus dem Kopf, aber durch Zufall bekam ich dann doch meine erste Reitstunde mit 30 Jahren.

Eigentlich habe ich mich immer für durchschnittlich sportlich begabt gehalten. Irgendeine Sportart habe ich immer ausgeübt, auch Karate und Taekwondo, wo ja viel Balance und Zentrierung gefordert ist. Mit dem Reiten war aber alles anders. Ich hatte gar keine Ahnung, wie es funktionieren sollte. „Kopf hoch, Schultern zurück, Hacken tief“ hießen die Anweisungen des Reitlehrers. „Du sitzt ja ganz schief, Schultern zurück“,... Aber je mehr ich mich bemühte, den Anweisungen zu entsprechen, desto verkrampfter wurde ich. Denn was der Reitlehrer von außen als gerade ansah, war für mich völlig schief. Mir war noch nie aufgefallen, dass eine Schulter vorstand, dass mein Becken schief stand und somit auch ein Bein 2cm kürzer war als das andere. Oder es ist mir aufgefallen, aber ich habe es als Ist-Zustand hingenommen, mir war nicht klar, dass man auch an dem Skelettsystem noch etwas bewegen kann. Wie auch immer, nach mehreren Jahren „Schulpferdehausfrauenstunde“ und zwischenzeitlichen Unterbrechungen habe ich mich soweit eingesessen, dass die braven Schulpferde gemacht haben, was ich von Ihnen gefordert habe. Ich dachte, ich kann reiten. Da ich dem Wesen Pferd dann doch näher kommen wollte, war es irgendwann unvermeidlich. Ich wollte ein eigenes Pferd haben.

Ich musste gar nicht lange suchen, da funkelte mich eine junge, selbstbewusste Stute mit guter Abstammung an. Und hier beginnt eigentlich erst die Geschichte.

Im Nachhinein gesehen- klar, es war völlig naiv, da ich im Umgang mit jungen Pferden gar keine Erfahrung hatte. Aber ich hatte ja viele Menschen um mich mit guten Tipps. Ich habe immer nur das getan, was andere mir geraten haben, weil sie in meinen Augen ja so viel Erfahrung und Erfolg haben, dachte ich zumindest. Leider ging es nach hinten los. Mein junges, rotzfreches Pferd wurde langsam zu einem Sicherheitsrisiko. Steigen, buckeln, das Übliche... Trotz allem war mir immer klar, dass ich sie behalten wollte.

Als so gar nichts mehr klappte, besuchte ich ein Sitzschulungsseminar mit Pferd. Dabei gab es eine Osteopathische Behandlung für Pferd und Reiter. Mein größtes Aha- Erlebnis bis dahin. Ich hatte so eine Behandlung noch nie gehabt, aber irgendwie war sie der Schlüssel. Ich hatte zum ersten mal bewußt gleichmäßig meine Sitzbeinhöcker gefühlt. Leider sind solche Erfolge nach Seminaren meistens zeitlich begrenzt, wenn man zurück im Stall dann niemanden hat, der diese Richtung weiter unterstützt, aber immerhin, es hatte mich nachhaltig geprägt. Leider folgten dann doch noch ein paar Reitunfälle mit Stürzen und Angst schlich sich auch noch hinzu.

Zum Shiatsu kam ich durch Zufall und geprägt durch ein starkes Bauchgefühl. Irgendetwas hat mich in meinem Unterbewusstsein magisch und zielsicher angezogen. Mir war gleich klar, dass ich die Ausbildung beginnen wollte. Ziemlich zeitgleich bekam ich dann auch meine ersten Behandlungen. Was auch immer da passiert, ist sowieso magic und nicht in Worte zu fassen. Zumindest hat es mich erst mal gelehrt, zu mir selbst zu kommen und authentisch zu sein, sowie die Dinge selber in die Hand zu nehmen.

Mein Vierbeiner wurde zur gleichen Zeit sehr krank und erholte sich nur langsam. So traurig es klingt, aber irgendwie war das auch ein Neuanfang. Plötzlich war ich der Spezialist für mein Pferd. Keiner kannte es so gut wie ich. Da ich nicht mehr so viel mit Reiten und wie es funktionieren muss beschäftigt war, kam ich dazu, mich anderweitig mit dem Pferd zu beschäftigen. Ich übte auch Shiatsu am Pferd. Ohne die genauen Meridianverläufe am Pferd zu kennen, die Wirkung war und ist heute noch toll.

Wie hat Shiatsu das Reiten beeinflusst?

Pferde sind sehr geerdete Tiere. Sie bewegen sich im Idealfall den ganzen Tag auf einer Weide, fressen vom Boden Gräser und Wurzeln, haben aber immer ihre „Antennen“ offen für mögliche Gefahren, um fliehen zu können. Daher haben sie ein sehr feines Gespür für ihr Gegenüber, „ihren Menschen“, der abgehetzt von der Arbeit und völlig aus der Balance einfach nur ein paar Runden sich beim Reiten entspannen möchte. Und nicht jedes Tier macht das mit, sondern zeigt seinem Reiter gerne durch Bockigkeit und Ungehorsam, dass es so nicht weitergehen kann. Es versteht seinen Menschen einfach nicht, der so schief und verspannt auf dem Rücken herumwackelt. Also Körperarbeit, Yoga, Balanceübungen und Shiatsubehandlungen... Eines Tages, beim Ausritt in den Wald, passierte es dann ganz von selbst. Irgendetwas löste sich in mir und ich konnte zum ersten Mal sitzen. Hört sich blöd an, aber ich meine Sitzen, getragen werden, Vertrauen, sich verlassen können. Das konnte mir noch kein Reitlehrer erklären. Heulend vor Freude und Glück ritt ich durch den Wald, das Pferd völlig entspannt, freudig schnaubend. Dieses Gefühl ist seit dem abgespeichert und verankert und kann in allen möglichen Situationen abgerufen werden, beim Auto fahren, beim Meditieren, als Shiatsu-gebende. Ich sehe es als die Grund-Basis, um überhaupt reiten zu können, die Verbindung Pferd-Reiter zu spüren.

Seitdem habe ich meine Reitstunden ziemlich reduziert und lerne eher durch bewusste Selbstwahrnehmung. Verschiedene Anweisungen aus dem Unterricht früher kann ich mir übersetzen in meine Sprache.

Z.b.. Aufrecht sitzen (bisher immer steif) heißt = Spüre die Verbindung zum Himmel, aber verlasse deinen zuverlässigen, erdigen Sitz nicht.

Schenkel andrücken (Kraft) = Löse die Oberschenkel aus den Hüftgelenken, die Waden schmiegen sich an den Pferdebauch

Schau dahin wohin du reiten willst = Das Hara dreht sich in die Wendung, der restliche Oberkörper kommt dann sowieso mit

Schultern zurück = Öffne dich im Brustkorb, lass den Atem fließen

Absatz tief = federnde Fußgelenke

In einigen Situationen kann man Übungen aus dem Shiatsu direkt anwenden. Z.B. wenn das Pferd Angst hat beim Ausritt, liegt es oft daran, dass der Reiter selber unbewusst den Atem angehalten hat. Da hilft einfach den Atem fließen lassen, mit sanften Blick ins Umfeld schauen, schon geht es entspannt weiter.

Durch Shiatsu verändert sich das Körperbewusstsein. Spannungen können wahrgenommen und losgelassen werden. Alle Wandlungsphasen unterstützen den Reiter dabei.

1. Erde- Zentrierung in der Körpermitte, Zuverlässigkeit
2. Feuer- Leidenschaft für das Hobby, Liebe zu dem Tier, Mut und Temperament
3. Metall- klare Anweisungen geben können, fließende Atmung
4. Wasser- Vertrauen haben, Angst überwinden
5. Holz- Geschmeidigkeit, Elastizität, Expansion des Körpers nach oben und unten

Nur der Reiter, der selber die Balance in seiner Körpermitte gefunden hat, kann dies auch von seinem Pferd verlangen. Nur so entsteht eine harmonische Reitweise, die mit Kraft und Zwang nichts zu tun hat. Zum Glück kann ich das Buch von Sally Swift jetzt verstehen und ich würde mir mehr Reitlehrer wünschen, die auf diese Weise unterrichten.

Zum Schluss möchte ich ein Zitat mitgeben aus dem Buch „Hara- die Erdmitte des Menschen“ von Karlfried Graf Dürckheim

„Was Hara als Sitz bedeutet und wie er zu üben ist, versteht am schnellsten, wer reiten kann. Man reitet mit Hara. Nur mit Hara entsteht jene elastische, zugleich feste wie auch gelöste Haltung, die den Reiter bei aller Beweglichkeit im Gleichgewicht hält und Kraft derer er über das Pferd jene „Herrschaft ohne Gewalt“ gewinnt und jenes „tun ohne zu tun“ entbindet, dem das Pferd sich willig fügt. Der gute Reiter sitzt aufrecht, aber ohne Verspannung auf dem Pferd, in Form, doch ohne Starre. Er ist mit dem Pferd in einer Weise verbunden, die Ausdruck einer Einheit ist von Reiter und Pferd. Was Reiter und Pferd hier zeigen, ist Ausdruck eines Geschehens von gleichnishafter Bedeutung. Das Pferd geht auf den Reiter ein, weil er auf das Pferd eingegangen ist. Pferd und Reiter haben sich gegenseitig von Mitte zu Mitte im Gespür, und, was immer auch der Reiter will, er verwirklicht es nicht mit Kraft seines bewussten Willens, sondern mit der Kraft des Hara, die das Gewollte unwillkürlich hervorbringt.“

„Anrufung der Großen Geistes“ von Cyrus E.Dallin

