



DYNAMISCHES REITEN SITZLEHRE, REITSTIL ODER LEBENSGEFÜHL?

Ein Erfahrungsbericht von der Leserin Edith Rohrer. Sie ist Reitschülerin von Nirina Meyer und berichtet über ihren Weg zum dynamischen Reiten.

Text: Edith Rohrer
Fotos: Nirina Meyer



Körpersprache: Zusammen Takt, Rhythmus, Einklang finden.



Beckenboden und Gesässmuskulatur rund um die Sitzknochen lösen.

Locker im Sattel durch Feld und Wald unterwegs sein. So habe ich mir das Reiten als Kind vorgestellt. Bei meinem ersten jugendlichen Reiterlebnis war ich mit einer Mädchengruppe unterwegs. Ich war die Einzige ohne Vorkenntnisse. Was die anderen dazu veranlasste, mir zu zeigen, wie gut sie schon im Sattel sassen. Entsprechend temporeich verlief dieser Reitausflug. Glücklicherweise bin ich nicht vom Pferd gefallen. Tags darauf schmerzte mir jedoch jeder Muskel. Aus dieser Erfahrung heraus entschloss ich mich, Reitstunden zu nehmen. Der Unterricht verlief leider nicht so, wie ich es mir vorgestellt hatte. Es gab keinerlei Erklärungen der Fachbegriffe und ich hatte Mühe, die schroffen Kommandos des Reitlehrers umzusetzen. Nachdem ich auch hierbei nur knapp einem Sturz entging, war ich völlig frustriert. Auf solche Erlebnisse wollte ich künftig verzichten. Unter Tränen brach ich den Unterricht ab.

Das Reiten wollte ich dennoch nicht aufgeben. Allerdings fehlte mir der Mut, mir einen neuen Lehrer zu suchen. Es ergaben sich für mich immer wieder verschiedenste Reitgelegenheiten. «Learning by Doing» lautete meine Devise. Obwohl ich nie ein eigenes Pferd hatte, lernte ich einiges. Meine Reitkenntnisse beruhten zunehmend auf Tipps anderer Reiter und Beobachtungen. Manchmal fand ich interessante Infos in Fachbüchern, die ich dann

beim nächsten Ausritt ausprobierte. Es genügte, um mich als halbwegs passable Freizeitreiterin im Gelände bewegen zu können. Auf dem Pferderücken die Natur zu erleben, das genoss ich sehr. Dass mir nach dem Reiten die Beine vom Treiben wehtaten oder Arme vom Zurückhalten schmerzten, das lag meiner Ansicht nach am Typ des jeweiligen Pferdes. Als Reiter muss man das eben in Kauf nehmen. Davon war ich zu diesem Zeitpunkt fest überzeugt.

Was mich später bewog, einen erneuten Anlauf in Sachen Reitunterricht zu nehmen, war der Wunsch, ausgesessen traben zu können. Reiter, die beim Traben entspannt im Sattel sitzen blieben, hatten meine volle Bewunderung. Oft genug hatte ich es selbst probiert. Mit dem Resultat, dass ich völlig durchgeschüttelt, mit Seitenstechen, in den Schritt wechselte. So sehr ich mich auch abmühte, es gelang mir nicht, locker zu bleiben. Im Gespräch mit einem Reitkollegen erzählte ich von meinem «Trab-Problem». Verständnissvoll nickend, empfahl er mir die Reitschule von Nirina Meyer. Auch als langjähriger Reiter habe er eine Menge von ihren Unterrichtsmethoden profitiert. Neugierig geworden, meldete ich mich zum Reitunterricht an.

KOMMUNIKATION BEGINNT AM BODEN

Schon die erste Reitstunde begann mit einer komplett neuen Erfahrung, bisher

kannte ich nur englische Sättel. Bei Nirina Meyer sass ich zum ersten Mal auf einem Malibaud-Sattel. Nach einer kurzen Einführung ging es auf zum Reitplatz. Meine Erwartung: Aufsitzen, Kommandos und fachliche Hinweise. Doch weit gefehlt. Das Pferd am Strick rund um den Platz führen, hiess die erste Anweisung. «Beide auf Schulterhöhe nebeneinander. Gleichmässig atmen. Beim Losgehen einatmen, Oberkörper leicht nach vorn, Schritt.» Sicher hatte ich ein Pferd schon am Strick geführt, aber nicht so auf das Wie geachtet. «Reiter und Pferd müssen einander spüren, miteinander kommunizieren, dass findet durch Körpersprache und durch Worte statt. Wenn die Kommunikation am Boden klappt, dann funktioniert es auch im Sattel», erklärte mir meine neue Reitlehrerin. Ich lernte, auf die Körperhaltung des Pferdes zu achten, und ebenso auf meine eigene. Für mich tat sich eine neue Welt auf. Erstaunlich, was man bereits vom Boden aus bewirken kann.

EINSTIEG INS DYNAMISCHE REITEN

Später sass ich an der Longe im Sattel. Im Schritt ging es nur darum, die Bewegungen des Pferdes zu spüren. Nie zuvor hatte ich so genau darauf geachtet. Allerdings spürte ich auf eine unangenehme Weise meine Sitzknochen. Die Anweisung, tief zu atmen und das Becken zu entspannen, half nur teilweise. Eine Weile ein weicher Ball unter einer Gesässhälfte, während das



Balance gerade aus (links), in Balance nach links reiten (mitte), unbalanciertes nach links reiten.



Verspannter und unbalancierter Reiter: Das Pferd antwortet authentisch mit Ohren litzen, Schweifschlagen und Rücken wegdrücken.



Dynamisch entspannter Wasserspass – mit Mentaltraining können positive Erlebnisse aktiviert und in anderen Situationen als Ressource genutzt werden.

Pferd weiter im Schritt ging, zeigte den gewünschten Erfolg. Eine zusätzliche Möglichkeit, Blockaden zu lösen, bot auch der Balimo-Stuhl von Eckart Meyners mit beweglicher Sitzfläche. Ein bewegliches Becken ist für das dynamische Reiten das A und O, denn nur so kann man den dreidimensionalen Pferdebewegungen folgen.

Die nächste Stunde startete wieder mit Bodenarbeit, und dann im Sattel Entspannungsübungen für die Beine. Aus dem Steigbügel, ganzes Bein anspannen, loslassen, wiederholen. Dann kam wieder der weiche Ball zum Einsatz. Er wurde unter meinem Oberschenkel platziert. Bei jeder Bewegung des Pferdes sollte die Schenkelmuskulatur entspannt darüberrollen. Ziel war es, konstant verspannte Muskeln zu

lockern, denn nur dann ist es möglich, selbst die feinsten Bewegungen des Pferdes wahrzunehmen.

GEFÜHLTER RHYTHMUS, GEZIELTE HILFEN

Ebenso wichtig ist es, die Balance immer wieder neu zu finden. Sich zu zentrieren. Grosse Mühe hatte ich beim Reiten einer Volte.

Immer wieder neigte sich mein Oberkörper zu stark auf die Innenseite. Da ich gut mit inneren Bildern arbeiten kann, nutzten wir dies für den Reitunterricht. Bei der Vorstellung, in einer Manege meine Runden zu drehen und dabei in die Zuschauermenge zu lächeln, löste sich mein Haltungsproblem. Um das Ganze zu

unterstützen, übten wir auch mit einem Latex-Gymnastikband.

Mit dieser Teamarbeit von Mensch und Pferd entwickelte ich ein zunehmend sensibleres Gespür für das gemeinsame Zusammenwirken. Was Nirina Meyer und mir dabei zu Gute kam, war, dass wir beide über Kenntnisse aus dem orientalischen Tanz verfügen und bei Beckenübungen darauf zurückgreifen konnten. Kreisen, loslassen und dabei im Gleichgewicht bleiben.

Ganz allmählich näherte ich mich der Basis des dynamischen Reitens. Entspannen, zentrieren, durchlässig sein im Sinne von passivem Mitgehen der Pferdebewegung. Den Rhythmus spüren und dabei das Gefühl von Leichtigkeit gemeinsam erle-



**Körperbewusstsein schulen:
Diagonale Verbindung herstellen zwischen
links-rechts-oben-unten.**

ben. Es bedeutete für mich intensives Üben, bevor es mir gelang, mit entspanntem Körper und vorausschauender Präsenz zu reiten. Ein verspannter Reiter behindert das Pferd in seiner Bewegung. Mit dem Resultat, dass das Pferd unwillig vorwärts geht und dem Reiter vom angestrengten Treiben die Beine schmerzen.

Beim dynamischen Reiten werden Anspannungen gezielt eingesetzt. Was natürlich nur funktioniert, wenn die Körperpartie zuvor entspannt war. Kurz und klar ändern sich dann für das Pferd die Signale, dabei gilt folgende Reihenfolge: zuerst ein Gewichtsimpuls mit dem Becken, falls nötig ein Schenkeleinsatz und dann eventuell eine Zügelhilfe. Gearbeitet wird mit dem Grundsatz: «So viel wie nötig, so wenig wie möglich.»

Ich stelle mir vor, dass der Impuls von meiner Körpermitte auf dem Pferderücken Wellen auslöst. Wie ein Stein, der in einen Teich fällt. Aus jeder dieser Bewegungen heraus resultiert Energie, die ein Gefühl auslöst, wie bei einer Gleichung: E (Energie) plus Motion = Emotion.

Ausgesessen traben kann ich inzwischen. Was allerdings noch viel wichtiger war, ist das Erkennen und Erleben, was dynamisches Reiten für mich persönlich bedeutet: gegenseitiges Vertrauen, sich auf das neue Körperbewusstsein einlassen und mit dem Herzen reiten. ©

Portrait Nirina Meyer (Ausbilderin für Mensch und Pferd, Mental-Trainerin)

Dynamisches Reiten ist die Kombination von Körpersprache, Bewegungslernen und mentalem Training im Reitunterricht – für ein dynamisch-leichtes Reiten. Diese Kombination habe ich im Verlauf meines Lebens gefunden.

Auf dem Bauernhof meiner Grosseltern konnte ich von Kindsbeinen an mit Pferden aufwachsen. Als Jugendliche Ritt ich Dressur- und Springprüfungen mit Begeisterung. Gleichzeitig wagte ich, die damals übliche Pferdehaltung und Reitweise zu hinterfragen. Ich spürte schon früh, dass vieles davon nicht der Natur des Pferdes entsprach. Auf der Suche nach Alternativen hat mich mein starkes Bedürfnis nach einer herzlichen Beziehung mit Pferden und Leichtigkeit beim Reiten geleitet. Viel Wunderbares habe ich mit Pferden erlebt. Und wunderbare Erlebnisse möchte ich für andere ermöglichen, an meiner seit 2001 bestehenden Reitschule.

Nach der Matura (Sport und Musik) arbeitete ich vorerst in Ausbildungsställen verschiedener Reitweisen (Western, Gangpferde, Bettina Schürer) und machte den Trainer C SFRV. Centered Riding und Feldenkrais-Trainings-Gruppen erweiterten mein Bewegungsverständnis.

Aufgrund all dieser Erfahrungen kann ich sagen, das Wesentliche beim Reiten ist:

- Beziehung und Kommunikation mit dem Pferd ist rassenunabhängig.
- Die physikalischen und biomechanischen Gesetze, denen die Körper von Pferd und Reiter ausgesetzt sind, sind immer die Gleichen, egal welchen Hut der Reiter und welchen Sattel das Pferd trägt.
- Je fortgeschrittener die gerittene Lektion ist, desto zentraler sind Balance und zügelunabhängiger Sitz als Basis.
- Innere Gedanken und Emotionen des Reiters beeinflussen das Pferd in hohem Masse. Reiten ist Rhythmus. Rhythmus ist Leben und Leben ist Rhythmus.

Nach einem Schleudertrauma konnte ich ein Jahr nicht mehr reiten, weil mein Gleichgewichtssinn beeinträchtigt war. Diese Zeit nutzte ich, um intensiv an der Kommunikation mit dem Pferd mittels Körpersprache weiter zu forschen. Sich dynamisch zu bewegen, zusammen einen Rhythmus spielen, Gleichklang finden; das ist die Sprache und das Leben der Pferde. Alles, was ein Mensch am Boden mit einem Pferd an Gleich-



klang herstellen kann, nimmt er auf das Pferd als Ressource mit. Deshalb beginnt dynamisches Reiten am Boden.

In der gleichen Phase habe ich durch Körperarbeit und Tanzunterricht bei Marlies Kataya (Bewegungspädagogin, Oriental Dance Teacher) mein Körperbewusstsein und meinen Gleichgewichtssinn wiedergefunden. Mit erlebbarer Anatomie und organischem Lernen erlebte ich, wie sich Verspannungen lösten. Bewegungen und Koordination der einzelnen Gliedmassen wurden harmonischer.

Der Körper ruht mehr in seiner Mitte, sodass die Körperhaltung aufrecht und entspannt ist. Das Resultat dieses Trainings unterstützt die Leichtigkeit beim Reiten. Wir begannen, intensiv zusammen zu arbeiten, um die Arbeit am eigenen Körper aufs Reiten anwenden zu können. Dabei entstanden die Kurse «Die dreidimensionale Beckenbewegung und Sitzhilfen», «Losgelassene Beine – Schenkelhilfen im richtigen Timing» und «weiche Schultern – feine Hand».

Schnupperkurse und Seminare finden im Raum Zürich, Solothurn und St. Gallen statt.

www.dynamisches-reiten.ch

Kursdaten «Dynamisches Reiten»

- 2. September 2012
«Die dreidimensionale Beckenbewegung und Sitzhilfen» mit N. Meyer und M. Kataya in 8496 Steg
- 29. September 2012
«Körpersprache mit dem Pferd» in 8127 Forch/Küsnacht
- 30. September 2012
«Dynamisches Reiten» in 8127 Forch/Küsnacht
- 7. Oktober 2012
Schnupperkurs «Dynamisches Reiten», Stall Luci, 8835 Feusisberg
- 21. Oktober 2012
Schnupperkurs Dynamisches Reiten, Weidhof «Natur und Form», 9651 Ennetbühl



**Feinste Bewegungsmuster optimieren:
Schwungvoll vorwärts dank minimalem Treiben
ohne Anspannung des Beckenbodens und ...**



... vorwärts-abwärts als Geschenk!