

Raidho Healing Horses: Trainingskonzept für Mensch und Pferd

Du hast ein eigenes Pferd? Weisst aber nicht genau, wie du es trainieren oder weiter ausbilden sollst? Vielleicht hast du schon die eine oder andere Trainingsmethode ausprobiert. Und dennoch begegnest du immer wieder denselben Problemen oder drehst dich wie im Kreis?

Ich führe dich in 7 Schritten durch die Prozesse, die ich mit meinen Pferden gegangen bin bzw. gehe und welche mich und meine Pferde stark gemacht haben. Unsere gemeinsame Zeit bedeutet seitdem mehr Freude und Spass am Zusammensein und unserer Arbeit, und wir sind als Partner und Team gewachsen und zusammengewachsen.

Im Zentrum dieses Ausbildungskonzepts stehen Achtsamkeit, Freude, Liebe und Begeisterung und der Wunsch, dass wir uns zum idealen Partner und Trainern für unsere Pferde entwickeln und auch ihnen Raum geben, um sich auszudrücken und uns mitzuteilen.

Das Konzept folgt einem logisch aufeinander aufgebauten Ablauf, der uns gestattet uns selbst und unsere Pferde mehr zu lieben und uns weniger unter Leistungsdruck zu setzen. Dabei bilden Dressurübungen wie Schulter-/Kruppeherein, Renvers, Traversalen und Pirouette wichtige Bausteine, die unsere Fähigkeiten als Partner schulen und uns erlauben, unsere Pferde zu gymnastizieren und gesund zu erhalten. Egal, ob du Freizeitreiter bist oder an Wettbewerben teilnimmst. Im Mittelpunkt steht das Miteinander von Pferd und Reiter.

Du möchtest das für dich und dein Pferd auch erreichen? Komm, dann lass uns das jetzt gemeinsam tun: In meiner Begleitung lernst du, was dich und dein Pferd stark macht.

Der Schlüssel zum erfolgreichen Pferdetraining liegt in euch: Indem du lernst, dein Pferd zu lesen und deine eigene, innere Kraft zu stärken! Wir arbeiten einmal im Monat einen Tag lang intensiv zusammen: Dabei erhältst du das theoretische und praktische Wissen, um mit Hilfe von Mentaltraining deine eigenen Stärken und Potenziale zu nutzen und du bekommst das theoretische und praktische Wissen, um dein Pferd in den Bereichen Bodenarbeit, Longieren, Handarbeit, Reiten und Freiarbeit ganzheitlich zu trainieren. Zusätzlich erhältst du sämtliche schriftliche Unterlagen und ein Video von unserer Arbeit.

Schritt 1: Stärkung des Wurzelchakras

Das Wurzelchakra ist das unterste Chakra und befindet sich auf der Höhe des Steissbeins. Es ist unsere Wurzel und hier liegt die unterste Bewusstseinsstufe des Menschen. Die persönlichen, wie auch die gesamten Bedürfnisse des Lebens und Überlebens auf Erden, fallen in den Wirkungsbereich des Wurzelchakras. Beispielsweise Sicherheit, Überleben, Vertrauen, die Beziehung zu Geld, deiner Familie und deinem Beruf. Es unterstützt die Fähigkeit, geerdet und im hier und jetzt präsent zu sein.

Das Wurzelchakra ist dem Element Erde zugeordnet. Übungen für den Teilnehmer

☒ **Wurzelatmung:** Wir definieren unseren Individualraum, indem wir einen Kreis um uns herum ziehen. Wir stehen in der Mitte des Kreises, mit locker herabhängenden Armen. Wir sind im Zentrum unserer inneren Stärke, in unserem Ich-bin-Ich. Wir atmen tief ein und aus. Beim Ausatmen stellen wir uns vor, wie uns Baumwurzeln aus den Füßen in die Erde wachsen (rings um uns herum und bis zum Mittelpunkt der Erde). Unsere Wurzeln geben uns Sicherheit, Vertrauen und verhelfen uns dazu, wie ein Fels in der Brandung zu sein – so dass wir ein Referenzpunkt für unser Pferd (und auch für andere Menschen) werden. Mit jedem

1

Atemzug stellen wir uns vor, wie wir diese Kraft in uns fließen lassen und „auftanken“ und beim Ausatmen alles „Schwere und Negative“ loslassen. Um in die körperliche Losgelassenheit zu kommen, fühlen wir in die verschiedenen Körperstellen und um in die emotionale Losgelassenheit zu kommen, fühlen wir in verschiedene emotionale Situationen hinein und wenden dabei die Wurzelatmung an.

☒ **Übung für Dankbarkeit:** Wir legen unseren Individualraum bzw. Aussenlebenssphäre fest und gehen in die Wurzelatmung (Losgelassenheit). Wir singen 3x das I (= Ich bin ich, im essentiellen Erwachen, Lichtkanal), 3x das A (= Adam, der von Gott geschaffene, spirituelle Mensch; Beine bilden A) und 3x das O und visualisieren dabei unsere Schutzhülle (z.B. Seifenblase, Zellmembran), die alles Positive hineinlässt und alles Negative abwehrt (z.B. auch vor Ausritt mich und mein Pferd in Schutzhülle visualisieren). Anschliessend sprechen wir ein Dankesgebet (z.B. Vater unser - enthält alle Schritte, um 7 Chakra zu erwecken)

Die Beziehung zum Pferd – Vertrauen und Verbindung

Der Teilnehmer bekommt die Aufgabe folgende Fragen zu beantworten:

- Wie hat eure erste Begegnung ausgesehen bzw. warum hast du dich für dein Pferd entschieden? Schlüsselwörter: Das Pferd hat ihn auf irgendeine Weise angesprochen, angezogen, durch einen Blick, seine Art der Neugierde, hat sich für den Teilnehmer interessiert, Interesse ausgedrückt mit Teilnehmer etwas zu machen oder spielen. Wenn wir zu Beginn unserer Begegnung einen gewissen Funken spüren, dann wissen wir intuitiv, dass wir genügend Liebe und Geduld aufbringen können, um dem Pferd über lange Jahre hin die besten Bedingungen und einen liebevollen Austausch zu ermöglichen.
- Was hast du zu Beginn eurer Beziehung gemacht, um das Vertrauen deines Pferdes zu gewinnen?
- Wie würdest du den Charakter bzw. die Persönlichkeit deines Pferdes beschreiben?
- Wie verhält sich dein Pferd, wenn du den Stall betrittst?
- Wie verhält sich dein Pferd mit anderen Pferden – auf der Weide, im Stall?
- Wie verhält sich dein Pferd, wenn du es von der Weide bzw. von seinen Gefährten wegholst?
- Was gefällt deinem Pferd besonders?
- Wovon hat es Angst oder was mag es nicht?
- Gibt es Situationen, in denen dein Pferd auf Distanz zu dir geht?
- In welchen Situationen spürst du, dass du mit deinem Pferd intensiv verbunden bist bzw. es dich als Partner akzeptiert?
- Welche Richtlinien habt ihr in eurer gemeinsamen Arbeit für euch definiert bzw. wie hast du deinem Pferd verständlich gemacht, was du von ihm erwartest?
- Gibt es einen Wochenplan für euer Training oder entscheidest du situativ aus dem Bauch heraus, wie eure gemeinsame Zeit aussieht?

Übungen mit dem Pferd

Raum schaffen: Der Teilnehmer geht dabei selbstbewusst auf Pferd zu und schafft sich mit Stab den Raum bzw. nimmt den Platz des Pferdes ein. Wenn das Pferd gewichen ist, ist es wichtig, sofort in die körperliche Entspannung zu gehen (Wurzelatmung mit Abschnauben konditioniert Pferde) und eine Pause zu machen (=Belohnung für Pferd, braucht die Zeit, damit es verstehen kann). Dabei beobachte ich als Kursleiter genau, wer wen bewegt. Der Zweck der Übung liegt darin festzustellen, mit welcher Klarheit der Teilnehmer seinen Weg geht. Nur wenn wir klar sind, können wir unseren Platz im Leben einnehmen und unseren Weg gehen. Falls die Aufgabe mehrmals nicht klappt, frage ich, ob Gefühle hochkommen

2

bzw. ob es Analogien in seinem Leben gibt. Wenn ja, arbeite ich über die Wurzelatmung oder mit dem Vergebungsprozess.

Individualraum des Pferdes erspüren: Wir beginnen mit der Wurzelatmung. Der Teilnehmer bewegt sich auf das Pferd zu und erspürt, wo liegt seine Raumgrenze (auf Schulterhöhe bleiben). Er bittet das Pferd um Erlaubnis, seinen Raum betreten zu dürfen und wartet, ob es auf ihn zukommt. Wenn ja, macht er einen Schritt auf das Pferd zu. Wichtig dabei ist, sofort zu reagieren, wenn mich Pferd einlädt, sonst geht es. Wenn Pferd angespannt ist, fordere ich den Teilnehmer auf in die Wurzelatmung (= Zeichen sich zu entspannen) zu gehen. Wenn der Teilnehmer das Gefühl hat, es ist zu eng, weil zu viele Pferde einer Herde zu dicht beieinander stehen, schafft er sich zuerst mehr Raum. Das heisst, er bewegt jene Pferde, die ihm im Weg stehen.

Leitstutenposition: Der weisen, alten Leitstute folgt die Herde, denn sie weiss wo es Futter und Wasser gibt. Dennoch wahren die anderen Herdenmitglieder Abstand zu ihr, sie respektieren ihren Individualraum. Ausgangspunkt für die Übung: Das Pferd ist am langen Strick. Der Teilnehmer geht los und schickt gleichzeitig Energie auf Hinterhand (mit Hilfe des Sticks durch seitliches Schwingen). Der Teilnehmer bewahrt seinen Individualraum nach hinten mit Hilfe des Sticks (er spürt, wenn das Pferd diesen Raum überschreitet). Zum Halten bleibt er frontal stehen (bedeutet Respekt und Anerkennung seines Platzes). Wenn das Pferd seitlich von ihm stehen bleibt, kann er es seitlich mit dem Stick verschieben, indem er die Schultern des Pferdes bewegt oder wenn er zu langsam reagiert, stelle er sich einfach wieder frontal vor dem Pferd hin oder lässt es im Kreis um sich herumgehen, bis es wieder frontal zu ihm steht. Wenn es zu nahe stehenbleibt, schickt er es

mit Stick zurück, bis es seinen Individualraum respektiert. Wichtig: Nie in kämpferische Energien einlassen und Pausen doppelt solange machen, wie der Teilnehmer denkt. Pausen sind Bestätigung ans Pferd, dass es etwas richtig gemacht hat. Mit Pausen beginnt die Kommunikation.

☒ Mutterstutenposition: In der Herde läuft das Fohlen an der Seite der Mutter, auf Höhe zwischen Kopf und Schulter. Der Teilnehmer beginnt mit der Wurzelatmung und läuft parallel zum Pferd auf der Höhe zwischen Kopf und Schulter. Der Teilnehmer geht los und schickt gleichzeitig Energie auf Hinterhand (mit Hilfe des Sticks durch seitliches Schwingen). Um zu prüfen, ob das Pferd seine Position als Mutterstute respektiert, bleibt er stehen (Abschnauben als Stimmhilfe verwenden) und fordert dabei auch von seinem Pferd ausreichend Raum zu halten. Wenn das Pferd den Abstand nicht einhält, lässt er es zurücktreten.

Theoretisches Wissen zum Thema „Pferde verstehen und Kommunikation“

☒ Videos von Marijke de Jong (Gründerin des „Straightness Training“): Wir erfahren mehr über die Charakteristika der Pferde, ihre Bedürfnisse, Sinneswahrnehmung und wie sie in einer Herde kommunizieren und lernen.

3

Schritt 2: Stärkung des Sakralchakras

Das Sakralchakra ist das zweite Chakra und liegt etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel. Es steht für die ursprüngliche Lebenslust und die göttliche Schaffenskraft und ist der Sitz ungefilterter ursprünglicher Emotionen. In dieser Bewusstseinsstufe liegt die Kreativität. Eng verbunden mit der Schaffenskraft ist der Fortpflanzungstrieb, der ja auch mit dem Schaffen von etwas Neuem verbunden ist.

Das Sakralchakra zeigt seine Offenheit und harmonische Funktion, in dem sich unser Leben und unsere Gefühle im fließen befinden. Es hat mit Kommunikation mit dem inneren Wesen zu tun. Mit dem, was der Körper möchte und braucht und womit er Freude erfährt.

Das Sakralchakra ist dem Element Wasser zu geordnet.

Übungen für den Teilnehmer - meditative Übungen zur Atemzentrierung

☒ Atemgeräusch: Auf den Atem horchen. Wir lauschen auf den eigenen Atem (mindestens 3 Minuten lang). Diese Übung zentriert und beruhigt.

☒ Luftstrom: Beobachtung des Luftstroms. Wir nehmen den Atem in unserer Nase wahr. Wir spüren das seidige Einströmen der kühlen eingeatmeten Luft in der Nase und spüren das Ausströmen der leicht erwärmten Luft aus der Nase (mindestens 3 Minuten lang). Diese Fokussierung wirkt beruhigend und klärt den Geist.

☒ Atembewegung: Wir fühlen die innere Atembewegung im Körperinnenraum, in der Bewegung des Brustkorbs und des Bauches. Wir spüren, wie sich der Brustkorb weitet und wieder einsinkt. Die Bauchdecke wird bei jedem Atemzug weicher und lockerer. Mit jedem Atemzug hebt sich die Bauchdecke ein wenig und mit jedem tiefen Ausatmen sinkt sie wieder etwas ein (mindestens 3 Minuten lang).

☒ HARA-Atmung: Das HARA-Zentrum befindet sich etwa drei Zentimeter unter dem Nabel. Wir legen dort eine Fingerspitze auf und drücken leicht darauf. Das macht es einfach, sich dieses Punktes gewahr zu sein. Wir atmen in die Fingerspitze hinein und stellen uns vor, dass dieses Zentrum mit heller Energie zu leuchten beginnt. Mit jedem Atemzug laden wir es weiter mit Energie auf. Wir spüren die Bewegung des Atems im Unterbauch, der sich mit jedem Atemzug leicht hebt und senkt (mindestens 3 Minuten lang).

Die Beziehung zum Pferd – Gemeinsam etwas aufbauen

Der Teilnehmer bekommt die Aufgabe folgende Fragen zu beantworten:

☒ Was tust du, um das Vertrauen deines Pferdes aufrecht bzw. frisch zu erhalten?

☒ Wie kann dein Pferd seine Persönlichkeit entwickeln? Zeigt es dir, dass es Freude an der Kommunikation hat, offenbart es dir seinen wahren Charakter mit all seinen Talenten?

☒ Wie versucht sich dein Pferd sich dir mitzuteilen (z.B. Freude, Ängste, Aggression)?

☒ Was machst du, um seine Sprache zu verstehen?

☒ Wie reagierst du, wenn dein Pferd deine Erwartungen nicht erfüllt?

☒ Wie gehst du mit Druck um, beispielsweise vor einem Training oder Turnier?

☒ Welches Verhalten zeigt dein Pferd, wenn es eine Übung nicht machen möchte bzw. ihm die Übung schwer fällt (z.B. Zähne knirschen, Schlagen mit dem Schweif, hartes oder

angespanntes Maul)?

☒ Wie verhält sich dein Pferd, wenn es in der Box gestresst ist und welche möglichen Gründe gibt es dafür (z.B. zu viel Durchgangsverkehr und Trubel)?

☒ Wenn du wenig Zeit hast, um bei deinem Pferd zu sein, was macht ihr?

4

☒ Schlüsselwörter: Je weniger Zeit, desto geduldiger und achtsamer sollten wir sein. Keine unzähligen Wiederholungen von Übungen, aber Qualität. Um mit einem Pferd zu kommunizieren, muss man es beobachten, aber es braucht auch Empathie, d.h. die Fähigkeit sich an die Stelle des anderen zu versetzen, damit ich mich frage: Was würde ich von dieser Anweisung halten oder von der Situation, in der es sich befindet? Wie reagiere ich, wenn ich gestresst bin oder Schmerzen habe? Würde es mir gefallen, wenn man das, was ich gerade mit meinem Pferd mache, auch mit mir machen würde?

Übungen mit dem Pferd

☒ Beziehung suchen: Wir führen das Pferd in einen sicheren Raum (Reitviereck, kein Roundpen um Stress zu vermeiden!). Wir leinen das Pferd vom Strick ab und signalisieren ihm durch Augenkontakt und hochhalten der Hände, dass es in von uns weggehen soll. Wenn es sich von uns entfernen und irgendwo stehenbleibt, schicken wir es aus der Hengstposition weg und signalisieren ihm damit „Das ist mein Platz, geh weg“ bzw. positionieren uns als höheres Herdenmitglied. Da das Pferd ein Herdentier ist, wird es schon bald den Kontakt zu uns suchen: Das Pferd wird aus eigenem Antrieb vertrauensvoll auf uns zukommen. Während der Übung beobachten wir genau die Körpersprache und Signale des Pferdes, ebenso wie des Teilnehmers. Wenn Gefühle bzw. Emotionen entstehen, unterbrechen wir die Übung und fragen, ob es Analogien zur aktuellen Situation im Leben des Teilnehmers gibt. Dann arbeiten wir mit der Wurzelatmung oder dem Vergebungsprozess.

☒ Beziehung leben: Nun folgt uns das Pferd auf Schritt und Tritt und wir sind in der Lage das Pferd ohne Führstrick in allen Gangarten zu bewegen.

☒ Stangen am Boden: Wir legen uns ein Stangen-Viereck am Boden. Aufgabe des Teilnehmers ist es, das Pferd aus der Hengstposition hinein zu führen und stehen zu lassen.

☒ Pferd in Entspannung bringen: Aufgabe des Teilnehmers ist es, das Pferd in Entspannung zu bringen. Anzeichen dafür sind: es senkt seinen Hals, blinzelt, schleckt.

Theoretisches Wissen zum Thema „Gemeinsam etwas aufbauen“

☒ Videos von Marijke de Jong (Gründerin des „Straightness Training“): Wir erfahren mehr über die richtigen Trainingsbedingungen, die verschiedenen Führungsstile in unserer Arbeit mit dem Pferd, Grundsätze des Lernens eines Pferdes und die langfristige Zielsetzung bzw. die Gestaltung einer Trainingseinheit.

5

Schritt 3: Stärkung des Solarplexus-Chakra

Das Solarplexus-Chakra befindet sich etwas oberhalb des Nabels auf Höhe des Sonnengeflechts (Solar-Plexus). Das Solarplexus-Chakra ist der Sitz unserer Persönlichkeit und der bewussten Gestaltung unseres Lebens, der Einflussnahme und Macht. Hier werden die vitalen Antriebe und Wünsche der unteren Chakren verarbeitet und transformiert, sowie Gefühle und Erfahrungen in die Gesamtpersönlichkeit integriert. Wärme, Kraft und Fülle, Harmonie mit uns selbst und dem Leben erfahren wir, wenn unser drittes Chakra harmonisch arbeitet.

Das Solarplexus-Chakra ist dem Feuerelement zugeordnet, das Licht, Wärme, Energie und Aktivität, auch Leistung und Macht, bedeutet. Es steht für die Entwicklung des "Ichs", sowie dem Finden eines harmonischen Wegs, seine eigenen Ideen zu verwirklichen.

Übungen für den Teilnehmer - meditative Übungen zur Solarplexus-Entspannung

☒ Atem: Mit tiefen Atemzügen kommen wir mit der Konzentration vollständig bei uns selbst an. Wir lauschen auf unseren Atem, spüren die Bewegung, die der Atem in unserem Körper verursacht. Wir versuchen langsam und tief in den Bauch hineinzuatmen. Beim Ausatmen stossen wir die Luft ruckartig aus und stellen uns vor, wie wir uns gleichzeitig von aller Anspannung befreien.

☒ Wohlige Schwere: Wir entspannen unsere Schultern und unseren Nacken. Wir spüren das Eigengewicht unserer Arme. Wir lassen die Arme immer schwerer werden. Auch die Beine dürfen

schwer werden. Unser ganzer Körper versinkt wohligh schwer in die entspannte Sitzhaltung hinein. Wir lassen den Körper völlig locker.

☒ Wohlige Wärme: Während wir das Lockerlassen genießen, lenken wir die Aufmerksamkeit auf unsere Hände. Wohlige Wärme strömt in unsere Hände und durchprickelt unsere Handinnenflächen. Wir fühlen unsere Wärme warn durchströmt bis in die Fingerspitzen. Unsere Aufmerksamkeit wandert in die Beine. Auch unsere Beine sind locker und schwer. Wir stellen uns vor, wie die wohlige Wärme die Beine hinabströmt bis in die Füße hinein. Wir fühlen unsere Fusssohlen weich und warm bis in die Zehenspitzen.

☒ Solarplexus: Wir nehmen den gesamten Bauchraum wahr, vom Magen bis hinab ins Becken. Wenn wir im Bauchraum noch Anspannungen fühlen, atmen wir diese mit sanften Atemzügen aus und atmen auf. Der Bauchraum wird mit jedem Atemzug immer lockerer und weicher. Wir spüren tiefe Zufriedenheit. Wärme breitet sich in unserem Bauch aus, strömend war. Der Solarplexus ist strömend warm.

☒ Geistige Ruhe: Unser Kopf fühlt sich leicht und klar an. Unsere Augenpartie entspannt sich, als würden unsere Augenbrauen ein Stück auseinandergleiten. Auch die kleinen Muskeln rund um die Augen herum werden ganz weich und locker. Die Augenlider sind entspannt. Ein frisches Gefühl durchzieht unsere Augen. Wir stellen uns einen kühlen Windhauch vor, der über unsere Stirnpartie streicht.

Die Beziehung zum Pferd – Zusammenwachsen

Der Teilnehmer bekommt die Aufgabe folgende Fragen zu beantworten:

☒ Was hat dich dein Pferd in Bezug auf dein Leben gelehrt? Beispielsweise: mehr Ruhe, Abstand, Anpassungsfähigkeit und Geduld, akzeptieren, dass vieles nicht läuft, wie wir es planen oder uns vorstellen. Sie fordern uns auf, hinzuhören, nachzudenken, mit unseren Emotionen umzugehen.

☒ Welchen Einfluss hat dein Pferd in Bezug auf deine persönliche Entwicklung und auch das Verhältnis zu anderen Menschen? Beispielsweise: Den anderen so zu nehmen, wie er ist und ihn durch Empathie und Intuition zu verstehen; sich Zeit nehmen zum Überlegen und

6

versuchen seine eigenen Gefühle zu klären; die Dinge im Leben so zu nehmen wie sie sind, mit all ihren Höhen und Tiefen.

☒ Wenn du mit deinem Pferd zusammen bist, bist du präsent? Achtest du auf seine Mimik, seinen Ausdruck, darauf was es dir mitteilen möchte?

☒ Wie zeigt dir dein Pferd, dass du angespannt bist, nicht präsent und anderer Dinge im Kopf hat? Beispielsweise: Es entsteht der Eindruck, dass sich das Pferd zurückzieht. Dabei sind wir es, die nicht präsent sind. Es kann sein, dass das Pferd dann auch schmolzt. Die Lösung besteht darin, die wenige Zeit qualitativ zu nützen, z.B. nehme mir nur 20 Minuten Zeit, mit dem Ziel einige schöne Momente zu erleben.

Übungen mit dem Pferd – Zusammenwachsen: Bodenarbeit am Kappzaum

☒ Übung der Vorwärts-abwärts Stellung des Pferdes im Halten

☒ Übung der Biegung des Pferdes nach links und nach rechts im Halten

☒ Übung der Biegung des Pferdes auf einer Volte (beide Seiten)

☒ Übung der Biegung auf einer langen geraden Linie

☒ Übung des Anhalten und Rückwärtstretens

☒ Erlernen der Übungen Schulterherein (Stärkung des inneren Hinterbeins) und Kruppeherein (Stärkung des äusseren Hinterbeins)

☒ Übung einer kompletten Aufgabenreihe und Videoaufnahme zu gemeinsamer Analyse Theoretisches Wissen zum Thema „Bodenarbeit“

Videos von Marijke de Jong (Gründerin des „Straightness Training“)

7

Schritt 4: Stärkung des Herz-Chakra

Das Herz-Chakra liegt auf der Höhe des Herzens und ist der Mittelpunkt des Chakren-Systems. Es ist in seiner gereinigten Form der Sitz der bedingungslosen Liebe.

Das Herz-Chakra ist das Zentrum der Zuneigung, Hingabe und Heilung. Befindet es sich in einem Zustand der Ausgeglichenheit, öffnet sich unsere Wahrnehmung für die Schönheit und Harmonie in

der Natur und Kunst, verleiht uns eine tiefe Lebensfreude, Einfühlungsvermögen und eine Liebe, die frei von Bedingungen ist.

Es bildet zudem die Brücke zwischen der materiellen (1. bis 3. Chakren) und geistigen Welt.

Übungen für den Teilnehmer - meditative Übungen

☒ Powerposition – Verbindung Erd- und Lichtenergie: Wir definieren unseren Individualraum, indem wir einen Kreis um uns herum ziehen. Wir stehen in der Mitte des Kreises, mit locker herabhängenden Armen. Wir sind im Zentrum unserer inneren Stärke, unseres Ich-bin-Ich. Wir atmen tief ein und aus. Beim Ausatmen stellen wir uns vor, wie uns Baumwurzeln aus den Füßen in die Erde wachsen (rings um uns herum und bis zum Mittelpunkt der Erde). Nach ein paar weiteren Atemzügen stellen wir uns vor, wie wir in unseren Fusssohlen zwei Schiebetüren öffnen und lassen die Erdenergie über die rechte Wurzel in unser Bein bis in die Hüfte zum linken Bein und wieder in die Erde fließen. Anschliessend stellen wir uns vor, wie die göttliche Energie von oben ebenfalls in unser Becken fließt und sich mit der Erdenergie mischt. Beide Energien durchfließen unseren Körper und wir konzentrieren uns dabei intensiv auf die Stärkung des Wurzelchakras.

☒ Achtsamkeitsmeditation – der innere Beobachter: Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf die Quelle unserer Persönlichkeit. Welche Instanz in uns beobachtet jetzt gerade? Wer ist der innere Beobachter? Wer ist der innere Zeuge unserer Wahrnehmungen? Ist dort eine Person wahrnehmbar, oder ist dort scheinbar niemand? Wir versuchen für einige Minuten konzentriert uns unseres Gewahrseins – unseres Wachseins, unseres Bewusstseins, unseres inneren Beobachters – gewahr zu werden.

Die Beziehung zum Pferd – Beziehung lebendig halten

Der Teilnehmer bekommt die Aufgabe folgende Fragen zu beantworten:

☒ Was machst du, damit eure Arbeit euch beiden Spass und Freude bereitet? Erlaubst du deinem Pferd, dir etwas vorzuschlagen, Initiative zu ergreifen oder seine Ideen umzusetzen? Schlüsselwörter: Offenheit, Kreativität, Bereitschaft seine Gewohnheiten in Frage zu stellen bzw. zu ändern (auch seine Art zu denken und sich selbst in Frage stellen), Ausprobieren

☒ Wie findest du neue Wege, um die tägliche Arbeit, für dein Pferd interessant zu machen und nicht in die Routine zu gleiten? Schlüsselwörter: Oberste Priorität sollten die Beziehung, der Austausch und die Freude am Zusammensein haben.

☒ Wie erlebst du deine Verbindung mit deinem Pferd? Schlüsselwörter: Eins-Werden (all unsere Sinne sind eins mit dem Pferd), Interaktionen finden auf visueller, taktile und körperlicher Weise statt, nicht mit dem Intellekt, Pferd als Lehrmeister für sich selbst und das Leben, Zusammensein als erfüllte Beziehung voller positiver Energie

8

Übungen mit dem Pferd – Beziehung lebendig halten Longieren am Kappzaum

☒ Übung der Vorwärts-abwärts Stellung des Pferdes im Halten

☒ Übung der Biegung des Pferdes nach links und nach rechts im Halten

☒ Longieren des Pferdes in Vorwärts-abwärts Stellung und Halten üben

☒ Longieren des Pferdes in Vorwärts-abwärts Stellung in allen Gangarten (beide Seiten)

☒ Handwechseln an der Longe zuerst mit Stehen-Bleiben und dann in Bewegung üben

☒ Longieren des Pferdes über Stangen

☒ Longieren des Pferdes auf der Wiese

☒ Übung einer kompletten Aufgabenreihe und Videoaufnahme zu gemeinsamer Analyse Theoretisches Wissen zum Thema „Longieren“

Videos von Marijke de Jong (Gründerin des „Straightness Training“)

Schritt 5: Stärkung des Kehlkopfes

Das Hals-Chakra, befindet sich auf der Höhe des Kehlkopfes. Es steht für die Wahrheitsfindung und

die Kommunikation.

Im Hals-Chakra befindet sich das Zentrum der Kommunikation und des kreativen Selbstaussdruckes, der Selbstbestimmung und Unabhängigkeit. Hier öffnen wir uns für feinstoffliche Dimensionen, können die Botschaften der inneren Stimme und geistige Inspiration empfangen und in Kontakt mit dem innewohnenden Geist treten.

Übungen für den Teilnehmer – meditative Übungen

☒ Zentrierung durch sinnliche Wahrnehmung: Wir nehmen ein Glas klares, kaltes Wasser. Wir betrachten es kurz und nehmen dann einen Schluck. Wir spüren, wie das kühle Wasser unsere Kehle hinabrinnt. Wir spüren den Geschmack des Wassers auf der Zunge. Wir schmecken den Geschmack. Wir fühlen, wie wir schlucken. Wir spüren, wie die Flüssigkeit die Kehle hinabrinnt. Wie die Flüssigkeit in den Magen fließt. Wir nehmen weitere Schlucke und bleiben mit der Aufmerksamkeit vollständig beim Gefühl des Trinkens und des in uns hinabrinneenden kühlen Wassers. Weitere Möglichkeiten: Bewusstes, sinnliches Kämmen des Haares oder Essen oder Putzen des Pferdes.

Die Beziehung zum Pferd – Unseren Weg finden

Der Teilnehmer bekommt die Aufgabe folgende Fragen zu beantworten:

☒ Was tust du, um die Begabungen deines Pferdes zu entdecken? Schlüsselwörter: Ausprobieren, Spielen, muss völlig präsent sein für die Momente, die wir miteinander teilen.

☒ Wenn du dein Pferd in der Box beobachtest, was teilt es dir mit? Fühlt es sich wohl oder unbehaglich? Mag es seine/n Boxennachbarn?

☒ Wenn du dein Pferd auf der Weide beobachtest, was teilt es dir mit? Geht es ihm gut, was wünscht es sich?

☒ Was für eine Rolle spielt das Pferd für dich in der heutigen Welt? Hat es eine Mission zu erfüllen? Schlüsselwörter: Welt besteht aus positiven und negativen Energien, das Pferd gibt dem Menschen positive Energie. Sie erwecken in uns eine Lebensfreude und Vitalität. Sie sind in der Lage die Welt um uns herum zu harmonisieren. Die Pferde helfen uns, zu unseren Wurzeln und den einfachen Freuden des Lebens zurückzufinden.

9

Übungen mit dem Pferd – Unseren Weg finden Freiarbeit

☒ Beginne die Übung am langen Strick:

o Pferd folgt uns im Schritt, bleibt stehen und tritt rückwärts. Wichtig: Zuerst der Gedanke, dann das Gefühl und dann erst die Bewegung und eventuell eine Gertenhilfe; dem Pferd Zeit geben zu reagieren

o Pferd folgt uns im Schritt, Trab und Galopp und macht synchron Überänge o Pferd folgt uns auf Volten rechts und links. Wichtig: Volte zu uns (Biegung)

☒ Übung für 7 Tage wiederholen: Zuerst mit Strick, dann Strick um Hals legen und dann Freiarbeit

☒ Kegel-Übung: Platziere zwei Kegel in einem Abstand von ca. 8 Meter. Die Kegel sind der Wohlfühlort des Pferdes. Beginne die Übung bei einem Kegel mit Stehenbleiben und loben, anschliessend gehe für ca. 10 Meter gerade aus und wende dann auf eine kurze Gerade von ca. 5 Meter ab. Dann gehe wieder gerade aus und mache nach ca. 5 Meter eine Volte. Anschliessend gehe gerade aus und wende wieder auf eine kurze Gerade bis zu beim zweiten Kegel bist. Dort lobe das Pferd, belohne es und mache eine lange Pause, damit das Pferd die Übung verarbeiten kann (Anzeichen: Lecken, Abschnauben, Blinzeln). Warte bis es bereit ist weiterzuarbeiten und wiederhole die Übung in der anderen Richtung.

☒ Übung einer kompletten Aufgabenreihe und Videoaufnahme zu gemeinsamen Analyse Theoretisches Wissen zum Thema „Freiarbeit“

Videos von Marijke de Jong (Gründerin des „Straightness Training“)

Schritt 6: Stärkung des Stirn-Chakras

Das Stirnchakra, das "Dritte Auge", befindet sich zwischen den Augenbrauen. Es ist der Sitz des Geistes und Verstandes, sowie der Willensprojektion. Geöffnet und in harmonischer Funktion vermittelt es uns die Fähigkeit zur Intuition und aussersinnlichen Wahrnehmung wie auch zur Manifestation durch Gedankenkraft.

Das Stirn-Chakra ist verantwortlich für die Durchsetzung der schöpferischen Ideen, die im Zentrum entstehen. Wenn das "Dritte Auge" offen ist, folgen den Ideen die angemessenen Handlungen können sich in der physischen Welt materialisieren.

Übungen für den Teilnehmer – meditative Übungen

☒ Samenkorn wachsen lassen: Diese Übung schult unsere Fähigkeit mit dem inneren Auge zu sehen. Wir stellen uns vor, dass wir in der einen Hand ein Samenkorn einer Rose (= der Geist) haben und in der anderen Hand ein in der Form ähnliches Korn aus Holz, Metall oder einem ähnlichen Material (= das Materielle). Wir geben beide Samen in die Erde. Beim Rosensamen

visualisieren wir, wie es zuerst verwest (= der Körper) und sich dann langsam eine Wurzel durch die Erde kämpft. Daraus bildet sich der Stiel mit den Dornen und den Blättern und schliesslich entwickeln sich die Knospe und die Rose. Wir stellen uns den Entwicklungsprozess in allen Details vor und sehen auch wie sich die Rose öffnet, wie sie duftet, wie sie wieder verblüht bzw. verwest und neu wächst. Als weiteren Schritt können wir uns vorstellen, wie wir aus 7 Rosen einen Kranz machen und diesen Kranz auf ein Kreuz legen.

10

Die Beziehung zum Pferd – Unser Pferd lesen

Der Teilnehmer bekommt die Aufgabe folgende Fragen zu beantworten:

Wenn du dein Pferd mit deinen Handflächen abtastet, was spürst du? Gibt es weichere oder härtere bzw. wärmere oder kältere Körperstellen? Was teilen dir seine Ohren, Nüstern und Augen, sein Gesichtsausdruck bzw. seine allgemeine Haltung mit?

Fühlt es sich wohl oder unbehaglich, wenn du ihm direkt in die Augen blickst?

Wie reagiert das Pferd auf deine Stimme bzw. wenn du mit ihm sprichst? Wenn du leise oder laut mit ihm sprichst, höher oder tiefer oder in langen Lauten (z.B. suuuper, schööön) sprichst? Hört es dir aufmerksam zu, welche Reaktion zeigt es?

Wenn du mit deinem Pferd arbeitest, ist es zufrieden bzw. glücklich, kann es sich in eure Arbeit einbringen und sich ausdrücken? Welche Laute macht es dabei, welche Körpersignale gibt es dir (Kopfschütteln, Schweifschlagen), wie reagiert es auf meinen Körper bzw. auf deine Signale? Wie bewegt es seinen Körper (angespannt oder entspannt), bewegt sich seine Vorder- bzw. Hinterhand (mehr Energie von hinten oder vorne), bewegt es sich unkoordiniert, „schlampig“ oder koordiniert und versammelt? Lässt es sich leicht von der Umgebung ablenken? Gibt es körperliche Schwachstellen, die verstärkt Aufmerksamkeit benötigen?

Übungen mit dem Pferd – Unser Pferd lesen

Handarbeit mit Kappzaum und Zügeln (ev. auch mit Trense und zwei Zügelpaaren)

Übung der Vorwärts-abwärts Stellung des Pferdes im Halten

Übung der Biegung des Pferdes nach links und nach rechts im Halten

Im Schritt in Vorwärts-abwärts Stellung und Biegung auf einer Volte

Im Schritt in Vorwärts-abwärts Stellung auf einer langen Geraden

Im Schritt Schulterherein (Stärkung des inneren Hinterbeins)

Im Schritt Kruppeherein (Stärkung des äusseren Hinterbeins)

Übung einer kompletten Aufgabenreihe und Videoaufnahme zu gemeinsamen Analyse

Handarbeit in allen Grundgangarten

Theoretisches Wissen zum Thema „Handarbeit“

Videos von Marijke de Jong (Gründerin des „Straightness Training“)

Schritt 7: Stärkung des Kronen-Chakras

Das Kronen-Chakra befindet sich ausserhalb des grobstofflichen Körpers, oberhalb des Kopfes. Es ist nach oben geöffnet und verbindet uns mit dem Himmel und dem Göttlichen. Es ist das Bewusstseinszentrum der Spiritualität, der Erleuchtung und der Religiosität des Menschen.

Das Kronen-Chakra bringt die Verbindung zum «Großen Ganzen», zum Universum und zum Seelenplan. Dann „wissen“ wir, dass Dinge wahr sind, ohne zu verstehen warum. Wir machen uns keine Sorgen und verstehen, dass alle Erfahrungen einen Sinn haben, egal wie schmerzhaft sie manchmal sein können. Wir vertrauen unserer inneren Führung.

11

12

Übungen für den Teilnehmer – meditative Übungen

Schamanische Reise, um unseren „Geistführer“ kennenzulernen: Wir zählen von 10 bis 1 und begeben uns „geistig“ entweder an einen realen oder imaginären Ort, der sich auf einer Anhöhe befindet. Dort treten wir in einen Lichtstrahl und reisen in die „geistige Welt“. Während der Reise im Lichtstrahl können wir verschiedenen Elementen (z.B. Wasser, Feuer, etc.) begegnen, bis wir schliesslich „ankommen“. Im Geistreich gehen wir durch ein Tor und durchleben eventuell

verschiedenen Szenen bis wir unseren Geistführer treffen und uns mit ihm unterhalten können. Um diese Übung zu machen, können wir unterstützend Trommeln und Räucherwerk verwenden.

Schamanische Reise, um den roten Faden in unserem Leben zu erkennen: Ziel dabei ist es, herauszufinden, was uns bereits als Kind begeistert hat (was ist unsere Wahrheit bzw. Lebensaufgabe)? Auch für diese Übung können wir unterstützend Trommeln und Räucherwerk verwenden.

Die Beziehung zum Pferd – Gedanken austauschen

Der Teilnehmer bekommt die Aufgabe folgende Fragen zu beantworten:

Wenn du dein Pferd bittest, dich dir mitzuteilen, wie macht es das? Schlüsselwörter: Bilder oder Wörter sehen, Gefühle oder Emotionen

Wenn es deinem Pferd gut oder schlecht geht, spiegelt sich das in deinem Körper?

Welches Ziel bzw. welchen Sinn hat dein Zusammensein (deine Arbeit) mit deinem Pferd?

Schlüsselwörter: Freude, Gutes zu tun und zu empfangen (bezieht sich auf das Pferd und ebenso auf den Reiter), die Kraft des Zusammenseins mit dem Pferd liegt darin, ganz im Augenblick zu sein und sich nicht zu fragen, ob das richtig oder technisch perfekt ist. Um dem, was man macht, einen Sinn zu geben, muss man es leben und nicht wollen.

Übungen mit dem Pferd – Gedanken austauschen Reiten

Übung der Vorwärts-abwärts Stellung des Pferdes im Halten

Übung der Biegung des Pferdes nach links und nach rechts im Halten

Im Schritt in Vorwärts-abwärts Stellung und Biegung auf einer Volte

Im Schritt in Vorwärts-abwärts Stellung auf einer langen Geraden

Im Schritt Schulterherein (Stärkung des inneren Hinterbeins)

Im Schritt Kruppeherein (Stärkung des äusseren Hinterbeins)

Reiten des Pferdes über Übermittlung von inneren Bildern und mit Hilfe der Atmung

Übung einer kompletten Aufgabenreihe und Videoaufnahme zu gemeinsamer Analyse

Arbeit in allen Grundgangarten

Erlernen bzw. Arbeiten in Travers, Renvers, Passage und Pirouette (Vorbereitung immer zuerst im Rahmen der Boden- und Handarbeit)

Theoretisches Wissen zum Thema „Reiten“

Videos von Marijke de Jong (Gründerin des „Straightness Training“)

13

Allgemeines

Pferde sind Herdentier. Sie haben eine sehr feine Sprache, um mit einander zu kommunizieren. Da sie jedoch keine Stimme haben, sprechen sie mit ihrem Körper. Die Sprache der Pferde ist ganz anders als die der Menschen. Ein Pferd kennt „sprachlich“ weder Vergangenheit noch Zukunft – nur die Gegenwart. Denn wer mittels Gesten und ganz bestimmten Verhaltensweisen spricht, kennt nur die jetzigen Moment. Ein Pferd wird nie einem anderen Pferd mitteilen „Du bist mir ausgewichen“ oder „Du wirst mir ausweichen“. Ein Pferd wird aber entschlossen und direkt auf ein anderes Herdenmitglied zugehen und ihm so sagen „Weich aus!“. Wenn wir etwas von einem Pferd wollen, müssen wir deshalb immer dann unseren „Befehl“ geben, wenn es ihn ausführen soll. Das gilt beim Umgang mit Pferden ebenso wie beim Reiten. Damit wir uns dem Pferd besser mitteilen können, müssen wir deshalb unsere Kommunikationsfähigkeiten schulen.

Folgende Hilfsmittel stehen uns dabei zur Verfügung:

Gedanken

Bilder

Absicht und Fokus

Mentale Hilfen (!)

Atem

Energie und Gefühle

Zentriertheit und Geerdet sein

Energetische Hilfe

Sitz

- Bein
- Zügel
- Körperposition, Haltung und Bewegung – vorwärts, rückwärts)
- Hilfsmittel (Gerte, Sporen)

Körperliche Hilfen

Das Konzept wird entsprechend den Bedürfnissen des Teilnehmers und Pferdes individuell angepasst.

- Mit dem Teilnehmer arbeiten wir zusätzlich mit den Techniken der Leinwand-Technik, Spiegel-Technik sowie Auflösungs- und Vergebungstechniken.
- Mit dem Pferd arbeiten wir zusätzlich mit Massagetechniken (Akkupunktur-Meridian- Massage, Wellness- oder Sportmassage, Trigger-Punkten) und Lichttherapie.
- Für beide können unterstützend auch Räucherwerk und Acque Di Luce eingesetzt werden.