

SERIE: HorseAiKiDo®

Die Bedeutung des Wortes «Aikido» ist in vielerlei Hinsicht interessant. Die drei Silben Ai, Ki und Do werden meist mit Liebe, Harmonie (Ai), geistige oder universale Kraft (Ki) und Weg, Entwicklung (Do) übersetzt. Aikido könnte also «Der Weg der Harmonisierung der Kräfte» genannt werden. Der Begriff Ki ist ein Name für die Lebensenergie wie Prana der indischen oder Qi der chinesischen Kultur. Wir verstehen Ki im Sinne einer universellen Energie, die durch die Natur und die Jahreszeiten sichtbar wird, welche durch uns fließt und sich durch unsere Worte und Gedanken in einer Handlung im Raum ausdrückt.

TEIL 3
REITEN VON HERZ ZU HERZ

DAS PRINZIP VON BEWEGUNG UND ENERGIE





DER STAB – IM HORSEAIKIDO® ①

Im HorseAiKiDo® verwenden wir den Stab als ein Hilfsmittel für die Koordination von Unter- und Oberkörper. Durch eine bewegte Übungsform am Boden mit dem Stab wird die räumliche Wahrnehmung und das geometrische Gefühl für den Reiter verbessert.

Diese choreographischen Abläufe haben das Ziel, Bewegung und Balance im Unterbewusstsein zu festigen, sodass diese Fähigkeit spontan abgerufen werden kann, wenn sie in verschiedenen Situationen mit dem Pferd gebraucht wird. Vergleichbar wie beim Fahrradfahren wird die Aktion und die Reaktion des Körpers automatisiert. Dieses Koordination unterstützt sehr effektiv jede Reitweise und fördert die Vermittlung von Aufgaben und Versammlung an das Pferd.

Das angemessene Reagieren ist ein weiterer Punkt im Umgang mit dem Pferd. Fähigkeiten wie Geduld und Achtsamkeit entwickeln sich mit der Auseinandersetzung der eigenen Herangehensweise in den Übungen. Begegnen wir zu Beginn mehr unserer Perfektion und den eigenen Leistungsansprüchen, so wandeln sich die Motivationen mit der Zeit zur Freude an der Bewegung. Diese Freude ist ein grosser Teil und ein oft verstecktes Potenzial im Menschen.

HORSEKI – POWER – WHAT YOU CAN DANCE YOU CAN RIDE! ②

Basierend auf der Beobachtung des Herdenverhaltens sind hier fünf Bewegungen aus der Pferdesprache herauskristallisiert und in eine Sequenz gefasst worden. Diese Ki-Bewegungsfiguren sind unmittelbar aus der natürlichen Sprache der Pferde abgeleitet und erweitern auf der nonverbalen Ebene die Körpersprache des Menschen. Zusätzlich gibt es uns später die Fähigkeit, unsere Bewegungen im Raum mit Inhalten und Ausdruck zu füllen.

Ist die eigene Bewegungsfähigkeit geweckt und gestärkt, wird diese durch die HorseKi-Kata geformt und die Ki-Energie im eigenen Körper entwickelt, harmonisiert und ins Fließen gebracht. Der Atem ist einer der Schlüssel und eine Brücke zur Verbindung der inneren und äusseren Kräfte. Das HorseKi ist der Weg zum authentischen Ausdruck durch Bewegung, und in den Übungen wird versucht, diese mit einer wohlwollenden Motivation und inneren Haltung zu verknüpfen. Dieses System der Bewegungslehre ist auch eine Heilmethode und ein Weg zur Meditation.

HORSEAI – BILDER

Das Aussenden von Gefühlen und Gedanken, die auf einer wirklichen Erfahrung beruhen, sind für Pferde und andere Tiere

klare Signale. Unsere Emotionen und die damit verbundenen Bilder haben sofortige Wirkung auf die Funktion der Muskeln des eigenen Körpers und somit auch eine direkte Auswirkung auf das Pferd.

Im HorseAiKiDo® werden vorhandene Blockaden in der Bewegung auf einfache Weise gelöst und ausgeglichen.

Das durch diese Übungen gefestigte Erleben zum Körper erweckt neues Potenzial und wirkt positiv auf das Verhaltensmuster und die Gedanken. Dadurch verändert und erweitert sich das persönliche Bewegungsspektrum. Achtsamkeit und Wahrnehmung werden hier gezielt aufgebaut, sodass das Vertrauen in sich selbst und in die eigenen Empfindungen gestärkt wird.

Die Kenntnis der eigenen Fähigkeiten hat eine vertrauensaufbauende Wirkung auf das Pferd.

Durch eine fehlende allumfassende Sichtweise entsteht oft eine Polarität zwischen Mensch und Pferd, die dann in der daraus entstehenden Handlung in Dominieren, Bewegen und Durchsetzen des Reiters resultiert und nicht mehr ganzheitlich betrachtet werden kann.

Die einfachen und aus meiner Sicht disharmonischen Konzepte von «Bequem und Unbequem» verleiten zu einer falschen Meinung über die Wahrnehmung des Pferdes. Tatsächlich ist diese sehr vielschichtiger und komplexer. >



HorseAiKiDo® ist ein System, das von einer mitfühlenden Basis heraus flexible Lösungen zur Harmonisierung anbietet und versöhnlich wirkt auf Herausforderungen aller Art.

VOM ZENTRUM IN DIE KRAFT ③

Die Bewegungen des Oberkörpers und des Unterkörpers sind auf aufeinander abgestimmt, ergänzen und fördern einander.

Dieses Wissen aus den Kampfkünsten übertragen wir in die Bodenarbeit mit dem Pferd und in die Verständigung beim Reiten. Jene HorseAiKiDo®-Übungen, die vom Pferd aus gemacht werden, geben uns eine bewusste Haltung sowie einen klaren und koordinierten Bewegungsablauf. Diese Klarheit baut aus der Sicht des Pferdes eine verlässliche Kommunikation auf.

Oft hilft schon nur das Reiten mit einem Stab in einer Hand, um die Balance und die Sitzhaltung zu spüren und zu verbessern. Zu Beginn setzen wir intensiv den Stab in der Bewegung am Boden mit einem Trainingspartner ein, um ein Feld des Ausprobierens zu haben, bevor wir das Gelernte mit den Pferden umsetzen. Hierdurch wird die Eigenwahrnehmung verbessert und eine schnelle und feine Kommunikation geübt.

Es wird das sich Einlassen oder Abgrenzen, das Verhandeln und Balancieren mit dem Partner ausprobiert.

Die Trainingspartner geben dann oft interessante Feedbacks über ihre Wahrnehmungen und Empfindungen bei diesen Übungen.

Dies ist eine wertvolle Möglichkeit, Informationen über die Eigenwirkung zu erhalten. Hier entsteht der Raum des sich Ausprobierens und des Spielens, wie wohl unterschiedliche Reaktionen beim Gegenüber und dann später auch vom Pferd empfunden werden könnten.

MIT DER ERDE VERBUNDEN ④

Im Zentrum aller vermittelten Techniken steht eine dynamische Spiralbewegung, die aus der Zentrierung und der Erdung heraus entsteht. Durch diese einfachen Techniken können schon wichtige Bereiche in der alltäglichen Begegnung mit dem Pferd positiv gewandelt werden.

Ein weiteres Hauptmerkmal ist, dass diese Übungen aus einer natürlichen Aufrichtung heraus entstehen. Die Bewegungen mit dem Stab kommen aus der Körpermitte, sind entspannt und kreisend. In den Bewegungen wird ein fließender Ablauf durch Gehen und Gleiten wieder entdeckt. Dies hilft später zu einer feinen Koordination der Füße und Hände.

In den Bewegungsabläufen lernt unser Körper seine natürliche Balance wieder zu finden. Am Anfang werden diese Formen am Boden geübt und dann im zweiten Schritt auf den Pferderücken übertragen.

Die Übungen während des Reitens entwickeln weitere individuelle und wichtige Fähigkeiten beim Reiter. Schon einfache Übungen können grosse Schritte in der Verbindung zum Pferd bewirken. Ein unabhängiger Sitz wird durch die auf sich aufbauenden Methoden und individuellen Korrekturen leicht gemacht.

Das persönliche Bewegungsspektrum hat einen direkten Einfluss auf die Bewegungen des Pferdes.

Dies ist auch der Grund, warum wir uns im HorseAiKiDo® zuerst auf den Körper des Reiters fokussieren und erst im zweiten Schritt das Pferd in seiner Bewegung in Balance zum Menschen gebracht wird.

PFERDE SIND RHYTHMUS ⑤

Nebenbei wird spielerisch der persönliche Ausdruck erweitert und fließende, zusammenhängende Bewegungen erlernt, die später sehr wertvoll im Ablauf des Reitens sind. So können wir uns vorstellen, dass eine koordinierte Bewegung wie ein Klang unserer Körpersprache für die Pferde ist. So wird die Vorstellung, den Körper als Instrument zu stimmen, damit das Pferd gerne unseren Bewegungen lauschen möchte, verständlich.

Pferd und Reiter stimmen sich dann sozusagen am Boden bereits durch Bewegung auf die Gemeinsamkeit ein.

RHYTHMUS UND TIMING – IM FLUSS ZU SEIN ⑥

Dies ist der wirkliche Bereich der Pferde, hier sind sie wahre Meister.

Die Genauigkeit, mit der die Pferde in Bewegung miteinander verhandeln oder sich gegenseitig ausloten, ist oft überraschend. Sich auf die Genauigkeit eines Pferdes einzulassen braucht eine humorvolle Ader. Die Pferde entscheiden sich meist erst dann für den Menschen, wenn er bewiesen hat, dass er präzise, schnell und im richtigen Zeitpunkt agiert, denn in



5



6



7

diesem Bereich sind sie kaum zu schlagen. Die **HorseKi-Kata** ist eine Möglichkeit, die Vielfalt an Bewegungen und Rhythmen auszubauen und so eine neue Dimension im Horsemanship zu erreichen.

Dazu gehört auch die Kunst des richtigen Zeitpunktes. Das richtige Timing, um Bewegung zu wandeln und umzuleiten, ist ein Grundprinzip aus den Kampfkünsten.

Rhythmus und Timing sind wichtige Schlüssel, um dem Pferd während dem Reiten eine authentische Antwort oder Frage stellen zu können.

Eine Hilfengebung, die aus einer gelernten und ganzheitlichen Körperarbeit entstanden ist und dem Pferd eine vorhandene sensible Wahrnehmung vermittelt, wird von diesem in jedem Fall geschätzt und dankbar angenommen. Die fünf Energien in Bewegung haben das Ziel, die Durchlässigkeit im Menschen und im Pferd zu entwickeln, sodass beide Körper sich gegenseitig eine Orientierung auf dem gemeinsam beschrittenen Weg geben.

Pferde sind rhythmische und energetische Wesen, und dieser Rhythmus und die Energie im freien Bewegungsspiel fasziniert uns. Dies gilt auch für die Pferde selbst, denn sie erfahren sich durch ihre Bewegung, die dadurch entstehende Sprache und ihre Lebensweise. Mit anderen Worten: Pferde schauen auf unsere Bewegungen, deren Balance und Ausrichtung. Im Wesentlichen spüren sie aber die Echtheit unserer Gefühle und Gedanken. Danach reagieren sie auf den Menschen mit Klarheit, die den Charakter des Reiters prüft.

Hier entsteht auch der Effekt, dass die Pferde ein Spiegel für den Menschen und sein Wirkungsfeld sind. Als erstes ist es das Herz, was zählt und als zweites die Bewegung. Wenn innen und aussen übereinstimmen, können wir von einem Moment der Balance sprechen.

BALANCE UND HARMONIE ⑦

Harmonie ist in der Musik der Wohlklang von Akkorden, der Wohlklang von Tönen. Harmonie bedeutet auch Übereinstimmung. Unser Verhältnis zu unserem Pferd kann voller Harmonie sein – oder nicht. In Harmonie mit sich selbst und im Umgang mit Pferden zu leben ist das Ziel im **HorseAiKiDo®**.

In den gemeinsamen Aufgaben am Boden und im Reiten agieren wir aus unserem körperlichen und energetischen Zentrum heraus.

HorseAiKiDo® ist ein System zur Entwicklung einer starken Verbundenheit mit dem Pferd und zur Natur. Die Elemente werden erlebt und gespürt. Das Erleben hilft, sich körperlich und geistig zu regenerieren.

Eine tief empfundene Harmonie mit der Natur und dem Kosmos sowie ein Respekt gegenüber allem Lebendigen bildet die philosophische Säule.

Hier steht das harmonische Vereinen von gegensätzlichen Kräften im Vordergrund.

HorseAiKiDo® ist ein holistisches System einer koordinierten Körpersprache und Körperdynamik für Pferdemenchen. Die innere Welt des Pferdes und seine Fä-

higkeiten werden hier unterstützt und nach aussen gebracht.

Im **HorseAiKiDo®** wird im Besonderen die kinästhetische und die visuelle Aufmerksamkeit geschult, damit die Energie des Pferdes sowie die eigene Bewegung balanciert und weitergeführt werden kann.

© PETTRA ENGELÄNDER

Termine

Tagesseminar «HorseAiKiDo®»
13.07.2017, 10-13/15-18 Uhr
Auf dem Eschbachhof in Koblenz
14.07.2017, 10-13/15-18 Uhr
Region Bern

Seminar «HorseAiKiDo®»
20.-23.07.2017
mit eigenem Pferd
Auf dem Eschbachhof in Koblenz

Fortbildung «HorseAiKiDo®»
02.-05.11.2017
mit eigenem Pferd
Auf dem Eschbachhof in Koblenz

Einsteiger «Natural Horseback Archery®»
15.-16.07.2017
Auf dem Eschbachhof in Koblenz
02.-03.09.2017
Auf dem Eschbachhof in Koblenz

Kontakt

www.horsebackarchery.de
office@horsebackarchery.de