

Dieses Buch widme ich von ganzem Herzen Barrie, Simon und Lisa
sowie meinen besonderen Hengsten und wundervollen Klienten und Schülern,
die mein Leben sehr bereichert haben.

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort	12
Einleitung	15



1 Verbindung durch Atmung – in der Freiarbeit

Freiarbeit: der ultimative Weg zu natürlicher Partnerschaft	27
Folgen Sie den Hufspuren der Pferde	28
Der Schlüssel zur Kommunikation	30
Lernen Sie von Ihrem Pferd	32
Der Grundstein für die Zukunft	36
Was Beduino mir beibrachte	37
Bilden Sie Ihr Pferd zum Athleten aus	41
Vorteile der Freiarbeit für den Ausbilder	43
Vorteile der Freiarbeit für das Pferd	44
Die eigene Körperwahrnehmung in der Freiarbeit	45
Vorgehen bei der Freiarbeit	47



2 Der Weg zu persönlicher Stärke

Meine Reise	57
Delfin – ein spiritueller Lehrer	59
Auf der Suche nach einer Verbindung	61
Persönliche Stärke von innen	63
Bemühen oder zulassen?	65



3	Durch Atmung zu einer natürlichen Haltung und Balance	77
	Gedanken und Einblicke	77
	Betrachtungen des eigenen Lebensstils	78
	Stellen Sie eine Verbindung zu Ihren Gefühlen her	79
	Lernen Sie, sich selbst wahrzunehmen	83
	Weitere Übungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung	84
	Balance verstehen lernen – der Schlüssel zu Harmonie	87
	Die Verbindung zur Körpermitte	91
	Bewusste Haltung – von Kopf bis Fuß	92
	Grundposition	92
	Übungen zur Entspannung der Arme	94
	Übungen zur Mobilisierung der Körpermitte	95
	Übung zur Stabilisierung der Körpermitte	97
	Das Pferd – unser Spiegel	99



4	Die subtile Energie der Atmung in die Körpermitte	103
	Die Kraft der Energie	103
	Subtile Energie	107
	Selbstwahrnehmung entwickeln	109
	Delfin – mein bester Lehrer	111
	Eine Verbindung eingehen	115
	Atmung und Energiefluss	117
	Die Arbeit unter dem Sattel	117
	Die Reise	126
	Verbindung mit der Schöpfung	127



5 Mit der richtigen Atmung zu harmonischer Versammlung	129
Versammeln oder einschränken?	130
Die Philosophie der Versammlung	132
Die Physiologie der Versammlung	134
Leistungssteigerung durch die Atmung in die Körpermitte	135
Die Grundhaltung des Pferdes	137
Auf Tuchfühlung gehen	138
Die Kraft des Schwungs	140
Auf dem Weg zu Balance und Versammlung	142
Das Aufwärmen	142
Versammlung des Reiters	155
Balance und Symmetrie	156
Entwickeln Sie ein inneres Bild von der Versammlung	157



6 Meine Reise mit Habil	161
Öffnen Sie Ihr Herz und Ihre Augen	161
Anam chara – Seelenverwandschaft	162
Habil, mein seelenverwandter Freund	163
Was Habil mir beibrachte	168
Das innere Bild für Habil	168
Das Training mit Habil	170



7 Epilog	177
Was Delfin, der Professor, mir beibrachte	177
Schlüsselsätze	178
Schlüsselsätze für die Freiarbeit	178
Schlüsselsätze für den Reiter	180
Gedanken meiner Schüler	182
Stichwortregister	188

Danksagung

Als ich in meinem ersten Buch „Ride from the Heart“ meinem Ehemann ein großes Dankeschön aussprach, erwartete ich nicht, seine unendliche Geduld so bald noch einmal beim Schreiben eines weiteren Buches strapazieren zu müssen. Ich danke dir so sehr, Barrie, dass du erneut den Inhalt eines gesamten Buches gelesen hast. Du hast außerdem Stunden damit verbracht, Fotos zu machen, die inzwischen sehr professionell aussehen. Wir beide lieben unser gemeinsames Leben und ich verspreche dir hiermit, dass wir künftig mehr Zeit in Portugal verbringen werden. Danke, dass du mein Seelenfreund bist.

Meine Liebe und Danksagungen gehen an meine ganze Familie, besonders an Simon und Lisa, die mich immer wieder ermutigt und mit Liebe beschenkt haben. Lisa und Paul haben sich gerade erst verlobt – also herzlich will-

kommen in unserer Familie, Paul. Ihr beide verdient nur das Allerbeste!

Lesley Gowers unterstützte mich, wo es nur ging, und ließ mich bereitwillig an ihrem Wissen teilhaben. Ich habe die Arbeit mit dir sehr genossen, Lesley, und ich habe viel von dir gelernt. Danke, dass du die Idee für dieses Buch gemeinsam mit mir verfolgst hast.

Ich habe Jane Kidd eine Auswahl meiner Artikel zugeschickt, mit dem Ergebnis, dass ich nun seit einigen Jahren für die Pferdezeitschrift *British Dressage* schreibe. Es erfüllt mich mit Freude und Stolz, für diese namhafte Zeitschrift arbeiten zu dürfen, und ich möchte Jane an dieser Stelle für diese wundervolle Möglichkeit danken. Ich freue mich sehr, dass sie einen Teil ihrer wertvollen Zeit opferte, um mein Buch zu lesen und das Vorwort zu schreiben. Vielen Dank, Jane.

Außerdem war es wieder eine Freude, mit Jane Lake zusammenzuarbeiten. Sie hat dieses großartige Talent, immer die richtigen Worte zu finden, und half mir, mich sorgfältiger auszudrücken, vielleicht sogar mit einer künstlerischen Note. Ich danke dir für deine Kompetenz und Kreativität, die mir so sehr geholfen haben, dieses Buch fertigzustellen.

Annie Whiteley hat die Skizzen zu Beginn jedes Kapitels und einige der schönen Zeichnungen in diesem Buch erstellt. Annie, du bist so geschickt und talentiert – man kann fast fühlen, wie die Pferde, die du zeichnest, zum Leben erwachen. Es ist immer eine Freude, mit dir zu arbeiten. Mehr Informationen über Annies Kunst und Preise erhalten Sie auf ihrer Website www.annwhiteley.com.

Bob Atkins hat einen Tag bei uns verbracht, um Fotos zu machen. Er hat unsere Arbeit und vor allem meinen Hengst Delfin mit einem besonderen Glanz versehen. Das zeigt sich in den einfühlsamen und künstlerischen Bildern, mit denen mein Buch gespickt ist. Ich bin dir sehr dankbar, Bob!

Eine ganz besondere Botschaft geht an meine großartige Freundin und Mentorin Ross Harper-Lewis. Ich möchte ihrem leider kürzlich verstorbenen Mann Tony mit besonderer Zuneigung gedenken. Ross, ich habe selten jemanden mit so viel liebevoller Hingabe kennengelernt. Du bist ein wunderbarer Mensch!

Bridgette Anderson ist eine liebe Freundin, die mich mit hilfreichen Tipps versorgt hat. Vielen Dank für deine Inspiration und Unterstützung beim Schreiben dieses Buches.

Ein großer Dank geht an Sarah Edgecombe; es ist schön, dich wieder hierzuhaben, denn wir haben deine Entschlossenheit und Aufmerksamkeit vermisst, als du weg warst. Dafür hat Jake mit Freya jetzt ein wundervolles Schwesternchen. Du hast eine natürliche Begabung im Umgang mit Pferden und hast eine große Zukunft vor dir!

Ich möchte ein ganz besonderes Dankeschön an Ella-Jane Creasy und ihre Mutter Paula aussprechen. Dass Ella-Jane auf einigen der Fotos zu sehen ist, bereichert mein Buch sehr. Sie ist eine wunderbare junge Schülerin, die das Herz meines Hengstes Delfin sofort für sich gewonnen hat.

So viele tolle Freunde, Klienten und Schüler haben mich während der Entstehung dieses Buches begleitet, dass es schwierig wäre, sie alle zu nennen. Sie waren es jedoch, die mich mit Ihrem Feedback in meinem Unterricht zu diesem Buch inspiriert haben. Es waren ihr Gespür, ihre Erkenntnisse und ihre Vorurteilsfreiheit, die meine Trainingsmethoden zum Leben erweckt haben. Sie alle sind ein wichtiger Teil meines Lebens geworden.

Schließlich gehen meine Liebe und mein Dank an meine wunderbaren Hengste, die Menschen von nah und fern so vieles zeigen, nur indem sie ihre persönlichen Talente nutzen. Delfin, mein wahrlich großartiger, spiritueller Lehrer, der die Herzen von Menschen aus aller Welt gewinnt. Du hast so ein großzügiges Wesen, Delfin. Du bist das Pferd meines Lebens. Maestu, der seine ruhige, sensible Art auf andere überträgt. Er teilt sein

großmütiges Wesen bereitwillig und bringt dem Reiter die Verbindung näher, die durch die Atmung entstehen kann. Viele bewundern seine eindrucksvolle Energie und seinen majestätischen Stolz. Habil, mein jüngster Stern. Er folgt mir, wohin ich auch gehe, und zeigt mir mit jedem Atemzug und jedem Seufzen unsere enge Verbindung. Danke, Habil, dass du mich weiter auf diese Entdeckungsreise mitnimmst; danke, dass du Versammlung, Passage und Spanischen Schritt nur auf Veränderungen meiner Atmung hin zeigst, und das alles mit deiner einzigartigen Lebensfreude.

Mein tiefster Dank geht auch an folgende Fotografen und Künstler für ihre wundervollen Beiträge zu diesem Buch und an jene, die ihre Erlaubnis für die Nutzung ihrer Fotos gaben: Bob Atkins, Mike Evans (www.michael-evans-photography.com), Linda Hayden, Bob Langrish (www.boblangrish.com), Ingela Larson-Smith (www.lostchildrenoftheearth.com), Rafael Lemos, Jean Navarro, Lorna Richardson, Barb Riebold, Barrie Rolfe (www.spanishdressagehorses.com), Christine und Charles Taylor, Becky Turlington und Annie Whiteley (Skizzen und Malereien, www.annwhiteley.com).

Vorwort

Jenny Rolfe hat es gewagt, ihr esoterisch anmutendes Konzept zu verdeutlichen und in Worte zu fassen, was von vielen gestandenen Pferdemenschen wohl belächelt wird. Sie spricht jedoch aus, was einige schon immer gefühlt haben und was eine wachsende Anzahl von Reitern als wunderbare Art der Kommunikation mit dem Pferd wahrnimmt. Ihr Konzept ist keine Alternative, aber eine Ergänzung für das Training eines Dressurpferdes, und es kann eine kleinere oder größere Rolle in der Dressurarbeit spielen, abhängig vom Charakter und den Zielen des Reiters und Trainers.

Alle Reiter können von der hier beschriebenen Herangehensweise profitieren. Und in einer Zeit, in der Rollkur dem Ansehen der Dressurreiterei einen solch immensen Schaden zugefügt hat, ist es besonders wertvoll, dieses Konzept zumindest teilweise zu nutzen.

Eines meiner Lieblingszitate stammt von Albert Einstein, der sagte: „Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“ Für mich drückt dieses Buch Respekt vor dem aus, was dieser große Mann uns sagen wollte, und wir können viel daraus lernen.

Jenny Rolfe bringt einen neuen Aspekt in das Training ein, indem sie eine unsichtbare energetische Kraft erkennt und nutzt, um das Pferd mittels einer harmonischen Verbindung zu lenken. Das ist das vergessene Geschenk, von dem Einstein sprach.

Sie tut dies auf eine praktische Art und Weise, die leicht verständlich ist. Dass ihre Methode funktioniert, zeigt die Vielzahl verschiedener Pferde und Reiter, die in der Lage sind, ihr Konzept mit sichtbarem Erfolg umzusetzen.

Viele von uns haben gelernt, tief einzuatmen, wenn wir nervös sind. Besonders offensichtlich wird das, kurz bevor wir zu einer Prüfung ins Viereck einreiten. Das bewusste