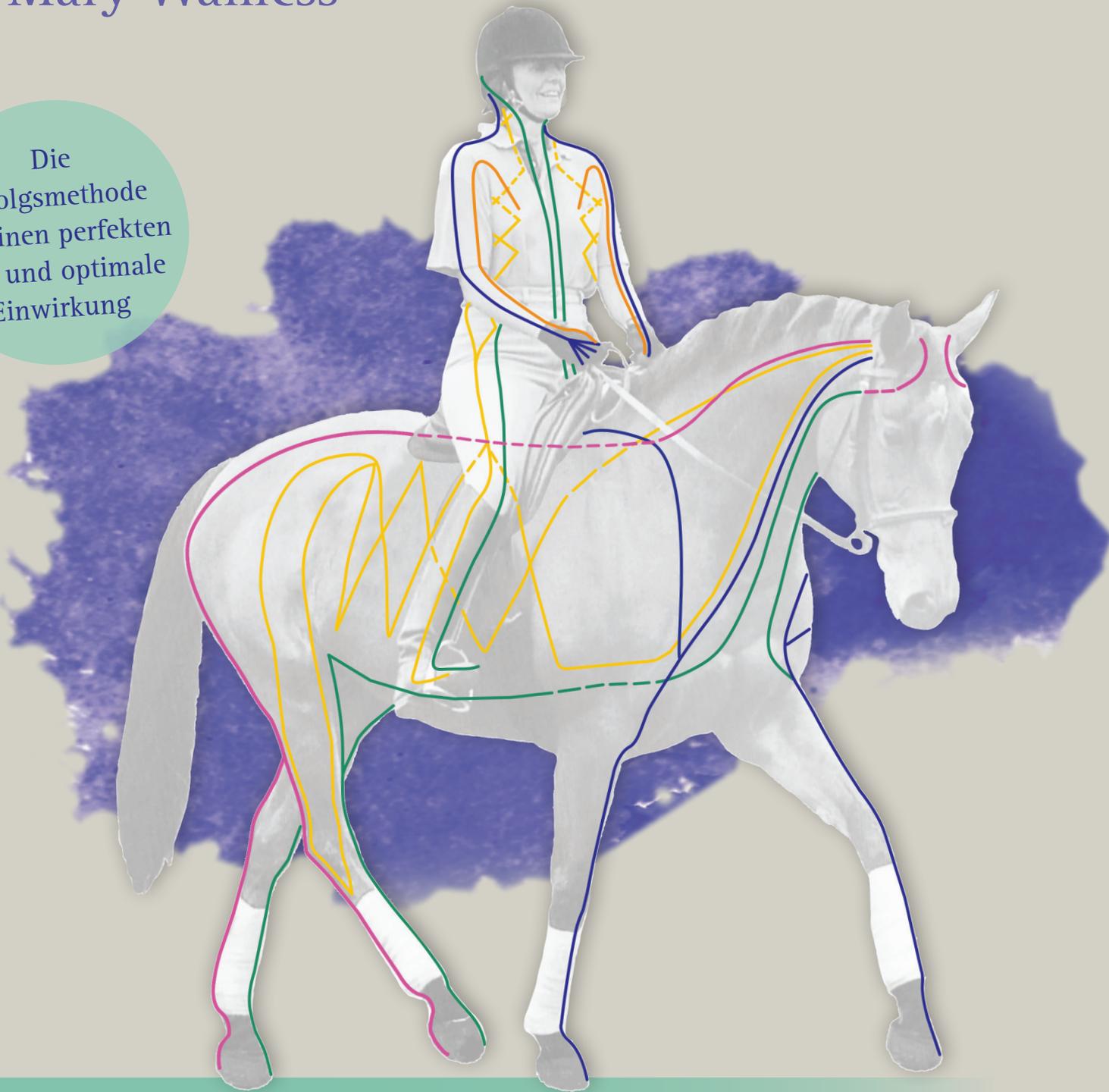


Mary Wanless

Die
Erfolgsmethode
für einen perfekten
Sitz und optimale
Einwirkung



BIOMECHANIK des Reiters

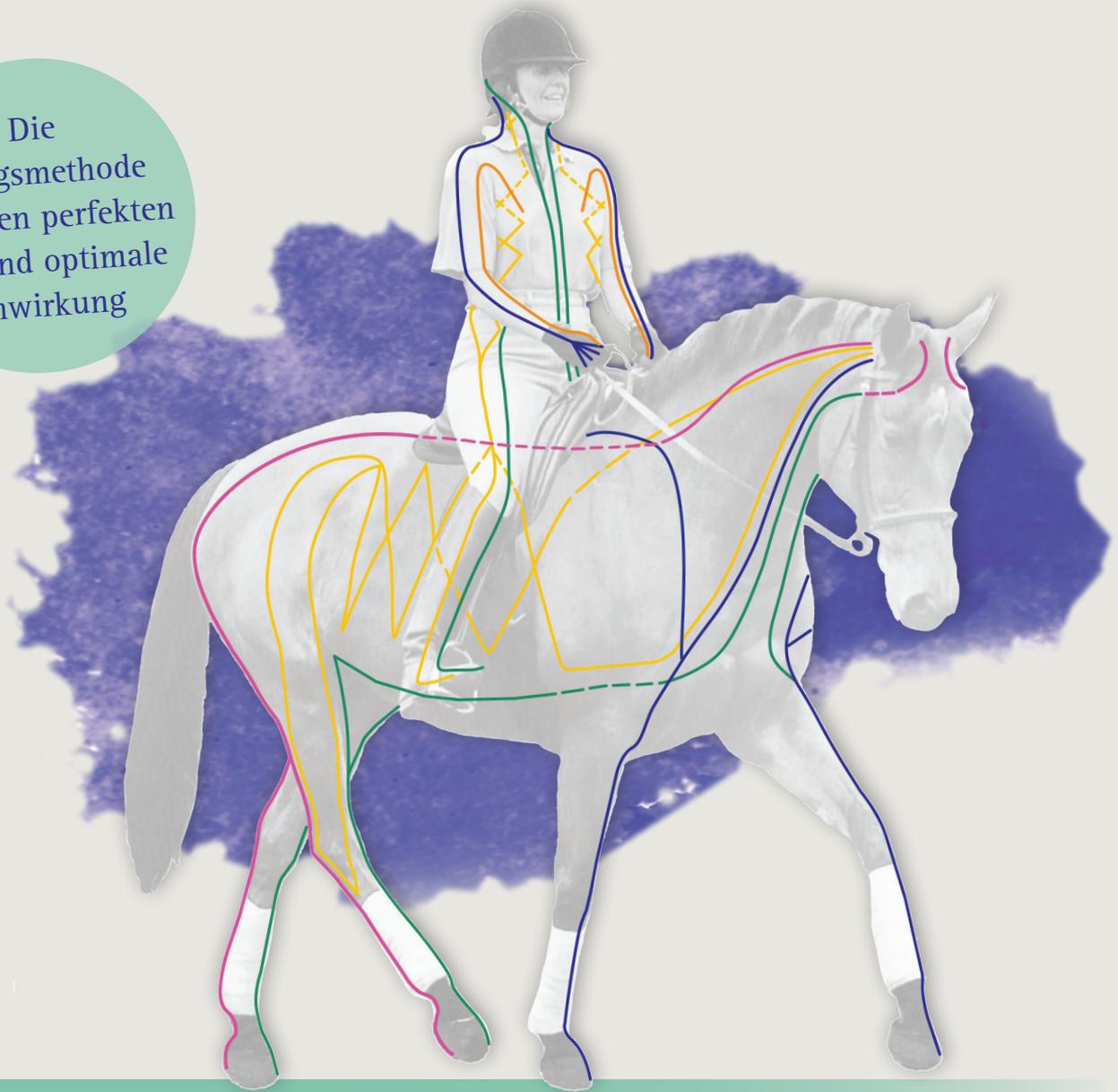
Mary Wanless

BIOMECHANIK des Reiters





Die
Erfolgmethode
für einen perfekten
Sitz und optimale
Einwirkung



BIOMECHANIK des Reiters

IMPRESSUM

Einbandgestaltung: r2 | Ravenstein, Verden

First published in the UK in 2017
by Kenilworth Press, an imprint of Quiller Publishing Ltd

© Mary Wanless 2017

Titel der englischen Originalausgabe: Rider Biomechanics

Deutschsprachige Ausgabe: Aus dem Englischen übersetzt von Rosa Knight.

Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Für einen eventuellen Missbrauch der Informationen in diesem Buch können weder die Autorin noch der Verlag oder die Vertreiber des Buches zur Verantwortung gezogen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-275-02136-9

Copyright © by Müller Rueschlikon Verlag
Postfach 103743, 70032 Stuttgart
Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2019

Sie finden uns im Internet unter www.mueller-rueschlikon-verlag.de

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie DVD, CD-ROM usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Textredaktion und Übersetzung: Angela de Rise
Fotos: Peter Dove
Diagramme: Manjo Bhargav, Inger Recht
Innengestaltung: r2 | Ravenstein, Verden
Druck und Bindung: Druck und Bindung: F&W Druck- und Mediacenter GmbH, 83361 Kienberg
Printed in Germany

VORWORT	10
DANKSAGUNG	12
EINLEITUNG	13
TEIL 1: DAS NETZWERK DER FASZIEN UND DAS GEFÜHL	16
KAPITEL 1: DIE FASZIEN IN UNSEREM KÖRPER – EINE EINFÜHRUNG	18
Schlingen, Membrane, Riemen und Taschen	21
Faszien bei Pferd und Reiter	24
Tensegrität – Die Balance zwischen »Druck« und »Zug«	26
»Rückfederkraft« und Hydratation	29
Fest im langen und im kurzen Zustand	30
Zwei Ansichten des Trainings	32
Typen der Faszien	33
Myofasziale Kraftübertragung	34
KAPITEL 2: GEFÜHL ENTWICKELN	38
Lernen und Fühlen	38
Bewusste Kompetenz	40
Was passiert mit unserer Körperwahrnehmung, während wir unser Gefühl entwickeln?	42
Die fasziale Verbindung	42
TEIL 2: VORNE, HINTEN UND DIE SEITEN – DIE ÄUSSERE SCHICHT	44
KAPITEL 3: DIE FRONTAL- UND RÜCKENLINIE DES REITERS	46
Stabilisation oder Entspannung?	46
Balance der Frontal- und Rückenlinie	47
Die oberflächliche Rückenlinie	48
Die oberflächliche Frontallinie	50
Die oberflächliche Frontal- und Rückenlinie und die »neutrale Wirbelsäule«	52
Ausbalancieren der Frontal- und Rückenlinien: Die neutrale Wirbelsäule entdecken	57
Atmen und »Niederdrücken« – Eine Einführung der Körpermitte	61
Wie unterschiedliche Reiter die neutrale Wirbelsäule finden können	65
Als Reiterin mit Hohlkreuz die neutrale Wirbelsäule finden	65

INHALT

Als Reiterin mit Rundrücken die neutrale Wirbelsäule finden	67
Überprüfen und Stärken der neutralen Wirbelsäule	70
Die oberflächlichen Frontal- und Rückenlinien in Oberschenkeln und Waden	72
Verlängern der oberflächlichen Frontallinie und Verkürzen der oberflächlichen Rückenlinie	73
Verlängern der oberflächlichen Rückenlinie und Verkürzen der oberflächlichen Frontallinie	78
Zehen und Sehnen	81

KAPITEL 4: DIE OBERFLÄCHLICHE FRONTALLINIE UND DIE OBERFLÄCHLICHE RÜCKENLINIE DES PFERDES UND IHRE BEDEUTUNG FÜR DAS REITEN

Überstreckung bei Pferd und Reiterin	86
Der Mechanismus des Leichttrabens – Ballistisches Training für Pferd und Reiterin	87
Die Schubkräfte im Leichttraben nutzen	90

KAPITEL 5: DIE SEITLICHEN LINIEN DER REITERIN UND DES PFERDES – DAS MITTLERE UND ÄUSSERE STABILITÄTSSYSTEM

Die seitlichen Linien der Reiterin	92
Die Seitenlinien beim Pferd	94
Der Brustkorb und die Hinterbeine	97
Biegsame Körperteile	98
Interaktion zwischen Reiterin und Pferd	99
Seitliche Biegung und Heißluftballons	99
Wessen Problem ist es?	100
Kenne deinen Feind!	102
Schmalheit zwischen Oberschenkeln und Gesäßknochen	104
Die Instinkte überwinden	107
Die »Brett«-Übung für das mittlere Stabilitätssystem	108
Anwendung des äußeren Stabilitätssystems zur Problemlösung der »C«-Kurve	113
Was tun, wenn das Pferd auf dem Zirkel nach außen fällt?	116
Wenn das Pferd nach innen fällt oder geradeaus weiter möchte	117
Die seitlichen Linien in Ihrem Bein	118
Eine hilfreiche Bodenübung	120
Ein Überblick: die »doppelten gelben Linien«	120

TEIL 3: FUNKTIONSLINIEN UND ARMLINIEN – DIE HÄNDE NACH VORNE DRÜCKEN	122
KAPITEL 6: DIE FUNKTIONSLINIEN	124
Mit den Funktionslinien arbeiten	127
Lösungen vom Boden	128
Zeitliche Koordinierung der Funktionslinien	128
Den Mittelpunkt des »X« zentrieren	129
Die Funktionslinien in Ihren Beinen	130
Die Funktionslinien beim Pferd	131
Gedankliche Experimente mit den Funktionslinien des Pferdes	133
KAPITEL 7: DIE ARMLINIEN	136
Die menschlichen Armlinien	136
Schlechtes Benehmen der Arme und Hände	139
Organisieren der Handgelenke und Ellenbogen	139
Kräfte ausgleichen und die Hände nach vorne drücken	142
Passiver Widerstand	144
Kurze Zügel und »Armschellen«	146
Die Skala des Zügelkontakts	149
Kürzen der Zügel	150
Wenn das Pferd die Zügel durchhängen lässt	151
Wenn das Pferd eine Dehnung des Halses anbietet	151
Wenn das Pferd zieht	153
Visualisierung der Zügel als Stangen	155
Die »Armlinien« des Pferdes	155
Händigkeit	157
Die Haltung beim Grasen und ihre Auswirkung auf die Asymmetrie	157
Die Asymmetrie minimieren	159

INHALT

TEIL 4: DREHUNGEN, BIEGUNGEN UND WAS ES WIRKLICH MIT DER KÖRPERMITTE AUF SICH HAT	162
KAPITEL 8: DIE SPIRALLINIEN – EINE EINFÜHRUNG	162
Ausquetschen der Zahnpasta-Tube	165
Seitenbiegung und seitliche Verlagerung	166
Das obere »X« – Entspannung der Kopfhaltung	167
Das »X« in der Bauchmuskulatur	169
Der schwerere Gesäßknochen	170
Das Problem 2.0	172
Die Spirallinien in den Beinen	174
Das »X« am Kreuzdarmbeingelenk	175
Die Spirallinien beim Pferd	176
Und so kommen wir endlich an	179
Drehen oder nicht?	181
»Bewehrungsstäbe«	182
Schenkelweichen und Schulterherein	185
KAPITEL 9: DIE TIEFE FRONTALLINIE	188
Die tiefe Frontallinie der Reiterin – Eine Einführung	188
Die tiefe Frontallinie von den Zehen zum Zwerchfell	192
Eingerollte Zehen und wackelnde Waden	192
Die Oberschenkel	194
Die Balance zwischen dem inneren und äußeren Oberschenkel	194
Die drei Segmente der Orange im Oberschenkel	195
»Beinhöhlen«	196
Der Beckenboden	198
Der Psoas-Muskel – Das Zentrum des Oberkörpers	202
Funktionstüchtiger und beeinträchtigter Psoas-Muskel	203
Die zwei »lokalen« Verbindungen	204
Der Quadratus Lumborum (QL)	205
Hartnäckige Probleme des mittleren Rückens und der Hüfte	206
Das Zwerchfell als zwei Quadrate	206

INHALT

Die tiefe Frontallinie über dem Zwerchfell	208
Verbindungselemente und Trennstücke	211
Der Muskelfächer	212
Die tiefe Frontallinie des Pferdes	214
Körpermitte zur Körpermitte?	216
Verbindung zu den Psoas-Muskeln des Pferdes aufnehmen	216
Der »Ring der Muskeln« und der Longus Colli	217
Das »Laufband«	218
NACHWORT: REITEN ALS LANGZEITPROJEKT	220
GLOSSAR – DIE LINIEN	222
WEITERE INFORMATIONEN IM INTERNET	223

VORWORT

Von Thomas Myers

Ich verliebte mich in meine Frau, als ich sie und ihr Pferd in wilder, aber koordinierter Hingabe einen Strand in Maine, wo ich wohne, entlangaloppieren sah. Sie und Dakota waren eins; es war wie Zauberei. Obwohl ich damals schon an der Entwicklung der »Anatomy Trains« arbeitete, sah ich dieses Ereignis nicht aus den Augen der Biomechanik. Es war reine Liebe – zwischen ihr und ihrem Pferd, und bald zwischen ihr und mir. Ihre Verbindung sah intuitiv aus, und da ich kein Reiter bin, konnte ich mir nicht vorstellen, dass man diesem Können durch Analyse auf den Grund gehen kann.

Ich sah und traf Mary Wanless das erste Mal bei der Arbeit, als sie Reitunterricht in einer Reithalle auf dem englischen Land gab, zufällig in der Nähe von dem Ort, an dem ich einen Kurs gab. Hier, viele Jahre später, erkannte ich, wie falsch ich lag. Einiges von dem, was ich an dem Tag zwischen meiner Frau und Dakota sah, war natürlich reine Liebe, und diese zu analysieren liegt mir fern. Doch da war Mary, eindeutig eine Meisterin ihres Fachs, die die »Einheit mit dem Pferd« in kleine Komponenten herunterbrach, indem sie meine »Karte« nutzte. Es war eine Revolution.

Liebe bleibt ein Mysterium für die Poeten und Mystiker, doch das Buch, das Sie in Ihren Händen halten, löst das Rätsel, wie man eins mit seinem Pferd wird. Marys langjährige Erfahrung darin, unterschiedlichste Reiter, vom Anfänger bis zum Olympiateilnehmer, zu beobachten und zu unterrichten, wurde in dieses wunderschöne, praktische und umfassende Buch gegossen. Es ist für Reiter gedacht, die diese Verbundenheit, die Liebe zwischen Mensch und Tier erleben wollen. Die Bewegung der Tiere – und Menschen sind Tiere – ist ein nicht ganz so großes Mysterium wie die Liebe. Jedoch ist die gegenwärtige wissenschaftliche Erklärung – dass einzelne Muskeln mit Sehnen über Gelenke, eingeschränkt durch die Form der Knochen und die Begrenzung durch die Bänder arbeiten – unzureichend. Die tatsächlichen Vorgänge, die beim Reiten eine Rolle spielen – oder bei jeglicher anderen komplexen Bewegung – brauchen eindeutig eine neue Auffassung jenseits der Hebel und Vektoren von Newtons Kraft- und Bewegungsgesetzen. Ich habe die Karte der anatomischen Bahnen, verbunden mit myofaszialen Meridianen, entwickelt, um das Geheimnis von Stabilität einerseits und

flüssiger Beweglichkeit andererseits als Bestandteilen tierischer Bewegungen in der wissenschaftlichen Analyse einen Schritt weiter zu bringen. Dabei greift ein stärker relativistisches Verständnis über die Entstehung und Modulation von Bewegung.

Dieses Verständnis erfordert, die Aufmerksamkeit auf den »vergessenen« Stoff des im ganzen Körper zu findenden Gewebes zu richten, den man meist als »Faszie« bezeichnet. Zu sehen, wie die Muskeln als verbundene Organe in dem faszialen Netz funktionieren, gibt uns ein neues Verständnis davon, wie Agonisten, Antagonisten und Synergismen nahtlos zusammenarbeiten, um die koordinierte Bewegung zu generieren, die gebraucht wird, um ein Pferd zu steuern (oder auch nicht, wie bei mir, als ich das Reiten begann). Zusammen mit den dänischen Tierärztinnen Vibeke Sødring Elbrønd und Rikke Schultz, auf die hier noch Bezug genommen wird und die die Schwerstarbeit geleistet haben, meine Theorien der myofaszialen Verbindungen auf das Pferd zu übertragen, ist es Mary auf faszinierende Weise gelungen, die Anatomie des Reiters mit der des Pferdes zu verbinden, und sie hat eine Methode

entwickelt, in der viele »Fehler« des Pferdes auf die fehlerhafte Biomechanik des Reiters zurückzuführen ist. Dieses Buch erklärt in Einzelheiten die Korrekturen, die der Reiter vornehmen kann, um eins mit seinem Pferd zu werden und die Fehler bei sich und dem Pferd abzustellen. Es ist eine persönliche Freude zu sehen, wie das System der anatomischen Bahnen sich so schön, praktisch und akkurat in eine Richtung erweitert, mit der ich nie gerechnet hätte. Es ist eine große berufliche Freude zu sehen, wie Marys viele Jahre der gewissenhaften und detaillierten Arbeit sich jetzt zu diesem Buch geformt haben, so dass viele andere die »Einheit« zu schätzen lernen, die im Herzen der Kunst, Wissenschaft und im Handwerk guten Reitens liegt.

Thomas Myers

Autor der Anatomy Trains
Clarks Cove, Maine

DANKSAGUNG

Vor über zehn Jahren war es eine zufällige Begegnung, die mich zu Thomas Myers' Werk brachte. Augenblicklich wusste ich, dass seine in die Tiefe gehenden Informationen über die Funktion des Körpers meine eigenen intuitiven Eingebungen bestätigen und weit darüber hinausgehen. Der Umfang und die Ausdehnung von Toms Arbeit, wie auch der Einfluss in vielen verschiedenen Fachgebieten, ist eine beeindruckende Hommage an ihn. Ich bin eine von vielen Menschen, mit denen er seine Zeit und Expertise großzügig geteilt hat: Ich denke, dass er dachte, dass diese leicht verrückte englische Frau mit dem Anliegen, bei einer Reihe von Artikeln übers Reiten zusammenzuarbeiten, aus dem Blickfeld verschwinden oder nicht dabeibleiben würde! Doch er ist mir treu geblieben, als die Artikel sich in dieses Buch verwandelten, und als Resultat ist meine Arbeit – und das Fachgebiet der Biomechanik des Reiters – so viel reicher geworden. Danke Tom, für deine Hilfe mit den ursprünglichen Artikeln, für das Lesen des Manuskripts dieses Buches, die Korrekturvorschläge und Einblicke und für das Vorwort.

Ich bin ebenfalls den dänischen Tierärztinnen Vibeke Sødring Elbrønd und Rikke Schultz dankbar, deren Arbeit grundlegend für dieses Buch ist. Danke Rikke für deine Beratung bei den Abbildungen und für das Beantworten meiner vielen Fragen; ich hoffe, dieses Buch bringt deine Arbeit zu einem breiteren Publikum von Reitern, als sie es sonst geschafft hätte. Ich würde mich auch gerne bei Professorin Emerita Hilary Clayton und Dr. Andrew McLean bedanken für ihre Bereitschaft, meine Fragen zu beantworten. Beide bringen wissenschaftliche Denkweisen in die Traditionen des Reitens, und kümmern sich auch darum, diese Ansätze für Reiter zugänglicher zu machen.

Danke auch an meine Illustratoren Manoj Bhargov und Inger Recht für ihre Geduld während meiner vielen Änderungen der Illustrationen. Peter Dove war bei unseren photographischen Bemühungen für dieses Buch so professionell wie großzügig, wobei seine Tochter Millie Dove und ihr Pony Tinker als wunderbar geduldige Models tätig waren. (Einen Großteil dieser Zeit stand Tinker auf allen vier Beinen und Millie lächelte!) Ich danke ihnen allen auch für ihre Beteiligung an der Erstellung der Videos, die dieses Buch begleiten (www.riderbiomechanics.co.uk). Ich möchte mich auch bei Peter dafür bedanken, dass er mein Ansprechpartner war, wenn mein Computer mir Steine in den Weg legte, und der als Technik-Zauberer zuständig für meinen Internetauftritt ist. Dies beinhaltet auch mary-wanless.com und dressagetraining.tv.

Viele Menschen spielen hinter den Kulissen ihre Rolle, während ich mich im Schreiben und diversen anderen Projekten vergrabe. Wenn ich zum Unterrichten auf Reisen gehe, weiß ich, dass mein Haus, meine Pferde und mein Reitstall in sicheren Händen sind. Dies macht die wundervolle Lise Twyman zusammen mit Karen Major und ihrem Team möglich. Danke.

Ein Team von Trainern auf fünf Kontinenten begründet seine Arbeit auf diesem und meinen vorherigen Büchern. Ich bin sehr dankbar, dass ich nicht mehr länger eine »einsame Stimme in der Wildnis« bin, und danke ihnen für ihren Glauben an mich und für ihre harte Arbeit, die sie in die Entwicklung ihres Könnens investieren. Ich weiß, dass sie jetzt alle viel zufriedener mit ihrer Arbeit sind als vorher, als sie auf einer traditionelleren Grundlage arbeiteten. Bleibt dran, ihr alle, und lernt weiter!

Ein Dank geht auch an meinen Herausgeber Kenilworth Press und meinen Lektor Martin Diggle.

EINLEITUNG

Wir leben in einer aufregenden Zeit. Die letzten ungefähr zehn Jahre haben großartige neue Erkenntnisse darüber gebracht, wie das Gehirn lernt und wie unser Körpergefühl die Wahrnehmungsfähigkeit entwickelt und anwendet, die die Grundlage für Hochleistungen sind. (Das Wort Körpergefühl verdeutlicht, dass wir Körper und Geist nicht voneinander trennen können; sie bilden ein System, auch wenn unser Sprachgebrauch impliziert, dass sie unterschiedliche Einheiten sind.) Wir wissen auch mehr darüber, wie Coaching unseren natürlichen Lernprozess verbessern kann. Gleichzeitig erfahren wir weit mehr über das Gewebe des Körpers selbst und enttarnen biomechanische Mythen, die Missverständnisse in der Reiterwelt und in der breiteren Welt des Sports entfaltet haben.

Dieses neue Wissen löst eine Revolution im Verständnis dessen aus, wie sich Fähigkeiten in Yoga, Kampfsport, Sport, Musik und anderen körperlichen Fertigkeiten entwickeln lassen. Mit diesem Wissen verstehen wir die Fundamente des talentierten Reitens viel besser und auch, wie Reiter ihren Körper strukturieren müssen, um ihr Pferd strukturieren zu können. Aus diesem Grund sind wir alle weniger darauf angewiesen, talentiert geboren zu werden und es gibt uns die Möglichkeit, zu den (bisherigen) Geheimnissen, zum instinktiven Wissen der wenigen Talentierten, Zugang zu erhalten.

Viele Reiterinnen arbeiten mit der Illusion, dass Talent eine »Sache« ist, die sie irgendwie versäumt haben. Der Begriff bestätigt – ja, er legitimiert – unsere Unfähigkeit zu beschreiben, wie die besten Reiterinnen ihren Körper und Geist einsetzen. Doch Talent ist eigentlich nur der Prozess dessen. Neue Forschungen zeigen, dass Talent durch Erarbeitung der Fertigkeiten Schritt für

Schritt wachsen kann.¹ Meine über 40-jährige Lern- und Coaching-Erfahrung bestätigt das.

Um die Prozesse eines Talents zu reproduzieren, müssen wir diese Prozesse kennen. Die traditionelle Pferdewelt leidet unter einer sehr großen Lücke zwischen den Fähigkeiten, die auf Expertenwissen fußen, und wie diese erklärt werden. Die Sprache ist schwammig, offen für Fehlinterpretationen und basiert oft auf Annahmen über die Bewegungen von Mensch und Pferd, von denen wir jetzt wissen, dass sie in die falsche Richtung führen.

Um den richtigen Sitz zu lernen und das Pferd wie Elitereiterinnen zu beeinflussen, brauchen durchschnittliche Reiterinnen Zugang zu einem umsetzbaren Modell der Biomechanik des Reiters und der Reiter-Pferd-Interaktion. Das letztere erklärt, wie sich die Partner gegenseitig beeinflussen. Durch viele Jahre empirischer Untersuchungen (also Untersuchungen auf der Basis von Versuch und Irrtum bei der Arbeit in der realen Welt mit Reitern und Pferden, beeinflusst von meinem wissenschaftlichen Hintergrund) habe ich ein Modell entwickelt, das in der Praxis äußerst gut funktioniert. Dies hat sowohl durchschnittlichen als auch Weltklassereiterinnen geholfen, ihr Können zu verbessern. Darunter waren auch schon eine Menge verzweifelte Reiterinnen!

Dieser Kundestamm gewährte mir einen einzigartigen Einblick in die Herausforderungen, vor denen Reiterinnen auf den aufeinanderfolgenden Niveaus standen, während ihr Können sich entfaltete. Die wenigsten Herausforderungen sind einzigartig für ein Individuum – die meisten werden vom ganzen Spektrum der Reiterinnen geteilt. Diese Herausforderungen werden mehr oder weniger leicht bewältigt, abhängig

von der Hartnäckigkeit und vom Talent des Individuums (beim Lernen wie auch beim Reiten). Hieraus habe ich geschlossen, dass es ein umsetzbares Modell der reiterlichen Fähigkeiten geben muss, das für alle Reiterinnen anwendbar ist und nicht nur entweder für Elitereiterinnen oder durchschnittliche Reiterinnen. Die Gesetze der Physik und der Biomechanik bleiben konstant, sie verändern sich nicht bei mehr oder weniger fortgeschrittenen Reiterinnen und mehr oder weniger teuren Pferden. Wenn wir nur auf die Probleme der Reiterinnen am einen Ende des Spektrums eingehen können, haben wir kein vollständiges Modell.

In meinem Modell der Reiterbiomechanik ersetzt Stabilität die Entspannung als Trumpfkarte des Reiters. Es ist eine zentrierte Stabilität, die Elitereiterinnen die Körperkontrolle verleiht, um ruhig, elegant und effektiv auf einem sich bewegenden Pferd zu sitzen. Die Fähigkeit, Pferde zu trainieren, hat darin eine stabile Grundlage. Ohne innere Stabilität sind wir dazu geneigt, eine äußere Stabilität zu erschaffen, indem wir an den Zügeln ziehen; aber auch das wird möglicherweise nicht die Stöße, das Wackeln oder Ziehen verhindern, die für ein Pferd unmöglich zu interpretieren sind.

Stabil sitzende Reiterinnen haben das Verhältnis von Rauschen zu Signal verkleinert, welches von ihrem Sitz ausgeht – sie sitzen im Verhältnis zu den Kräften der Bewegung ihres Pferdes neutral. Dies erspart es dem Pferd, sich zu fragen, welche der Bewegungen der Reiterin bedeutsam sind und welche nur ein Rauschen sind – wie ein Körperteil, das sich versehentlich bewegt hat, der Verlust der Balance oder auch ein verzweifelter Griff nach Stabilität.

Einhergehend mit der Stabilität brauchen wir auch »Gefühl«. Sehen, Hören, Geschmack, Geruch und Berührungen unserer Haut sind uns alle viel bewusster als unser Sinn für Bewegung, der beschreibt, was unter

unserer Haut geschieht – unser kinästhetischer und propriozeptiver Sinn aus unseren Muskeln und Sehnen. Alle Reiterinnen können das Gefühl entwickeln; es ist für manche leichter als für andere, jedoch wird hierfür nicht vorausgesetzt, dass wir mit Talent geboren werden. Man muss lediglich lernen, wie man seine Aufmerksamkeit am sinnvollsten einsetzt. Wir könnten das Ergebnis dieses Lernens »kinästhetische Intelligenz« oder KQ nennen. Diese in Verbindung mit Ihrem IQ und EQ (emotionale Intelligenz) machen Sie zu einem erfüllteren, ausgewogenen Menschen.

Als Berufseinsteiger verbrachte ich Stunden damit, in denen ich dachte: »Es gibt etwas, was meine Lehrer mir nicht sagen.« Ich las jedes Buch, das ich finden konnte, das die Antwort liefern könnte. Jetzt weiß ich, dass niemand mir vorsätzlich Information vorenthalten hat, sondern dass das Können von Elitereiterinnen so unbewusst abläuft, dass es keiner in Worte fassen kann. Dies ist der Grund, wieso sie sich so selten »kloppen« können und ihre Kompetenzen nicht an andere weitergeben können.

Es hat mich viele Jahre gekostet, die fehlenden (unausgesprochenen) Teile im Puzzle zu finden, zu entdecken, wie Elitereiterinnen machen, was sie machen. Wir werden uns bei unserer Erkundungstour zuerst einmal anschauen, wie unser Inneres funktioniert und wie das Gewebe in unserem Körper uns erlaubt, sowohl Stabilität wie auch Gefühl zu erzeugen. Ich verspreche, Sie nicht mit Wissenschaft zu blenden, während ich die neueste Forschung erkläre, die uns sagt, dass ausbalanciertes Reiten nicht mit unseren Muskeln oder Nerven beginnt. Es beginnt mit unserem biologischen Gewebe, der »Faszie«.

Wenn Sie sich Ihre Muskeln wie Würstchenketten vorstellen, dann wären Ihre Faszien die Haut, die die Würstchen zu einer Kette verbindet. Somit bildet das

Fasziengewebe »Zuglinien« im Körper, die sich von Kopf bis Fuß erstrecken. Bis vor kurzem wurden diese von der Wissenschaft nicht beachtet; jetzt jedoch haben sie ihren ersten Auftritt, da sie unser Verständnis von Fertigkeiten in vielen Bereichen revolutionieren.

Während Sie sich mit dem Reiten abgemüht haben, haben Sie sich vielleicht manchmal gefühlt wie eine Marionette mit dem Pferd als Marionettenspieler, der an Ihren Fäden zieht. Wenn ja war Ihre Fantasie gar nicht so weit weg von der Wahrheit, und auch wenn dies eine extreme Form von »Kontrollverlust« ist, ist Körperkontrolle für viele Reiterinnen ein hartes Stück Arbeit.

Viele von uns lassen sich von der Bewegung des Pferdes sehr leicht im Körper verformen und dann ist eine meiner Lieblingsfragen: »Bringt der organisierte Reiter das unorganisierte Pferd in Ordnung, oder bringt das unorganisierte Pferd den organisierten Reiter in Unordnung?«

Die Wissenschaft zeigt, dass wir wirklich »Stränge« im Körper haben und dieses Buch ist eine Landkarte der wichtigsten Zuglinien des Reiters und des Pferdes. Schon immer haben es talentierte Reiterinnen geschafft, die Spannung dieser Stränge so auszubalancieren, dass sie ihre Spannung auch auf das Pferd übertragen konnten, wodurch sie die »Stränge« des Pferdes organisieren

und somit die Bewegung und Haltung des Pferdes formen können. Doch die Geheimnisse dieses Zusammenspiels waren tief in ihrem Unterbewusstsein versteckt – und auch in den Geheimnissen der Faszien. Diese Geheimnisse zu lösen macht es viel leichter, ethisches, einflussreiches und elegantes Reiten zu lernen und zu reproduzieren.

In dem Kapitel, das von einer bestimmten Linie handelt, wird diese beim ersten Vorkommen mit vollem Namen benannt. Danach wird sie abgekürzt. Die Abkürzungen finden sich im Glossar. Wenn auf eine Linie in einem nachfolgenden Kapitel noch einmal verwiesen wird, wird der Name komplett ausgeschrieben. Ich versuche, mich kurz zu fassen und Ihrem Gedächtnis trotzdem Höchstleistungen zu ersparen.

Willkommen zu einer neuen Dimension auf Ihrer Reise zum besseren Reiten. Sie hat das Potential, Ihr Können und Ihre Erfahrung über alle Maßen zu bereichern.

BITTE BEACHTEN SIE:

Dieses Buch folgt den Konventionen meiner vorherigen Bücher und benutzt das Wort »Reiterinnen« in der weiblichen Form. Dies vereinfacht das Schreiben und nimmt zur Kenntnis, dass die große Mehrheit meiner Leser weiblich ist. Natürlich möchte ich damit keinem männlichen Reiter zu nahe treten.

Fußnote: 1

Siehe: Coyle, Daniel: The Talent Code, Random House Books (2009)