

Yoga und Reiten

Erfahrungen aus dem Yoga auf das Pferd übertragen.

Yoga für Reiter, um körperlich fit und flexibel zu sein, eine innere Ruhe, durch eine entspanntere, tiefere Atmung erlangen und die Fähigkeit zu besitzen, geistig und im Moment ganz beim Pferd zu sein. Außerdem um körperliche Dysbalancen auszugleichen und geduldiger sowie entspannter mit deinem Partner Pferd umzugehen.

Yoga hilft somit nicht nur gegen Rückenschmerzen, es macht dich auch zu einem besseren Reiter. Durch neu gewonnene innere Balance erlangst du einen besseren Sitz und kannst entspannter reiten.

- Wenn du ein entspanntes Pferd möchtest, solltest auch du entspannt sein
- Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein und Koordinationsfähigkeit verbessern, d.h. du kannst bewusster deine Hilfen spüren und Gleichgewichts- und Schenkelhilfen feiner einsetzen.
- Deine Haltung wird durch Yoga verbessert und kannst somit einen unabhängigen Sitz erreichen. D.h. den Bewegungen des Pferdes zu folgen und nicht zu stören, und unabhängig davon Gewichtshilfen, Schenkel- und Zügelhilfen anzuwenden, damit das Pferd „losgelassen“ gehen kann und nicht verspannt und so gesund bleibt. Nur mit einem unabhängigen, losgelassenen Sitz kannst du feine Hilfen geben.
- Verkrampfungen lösen, um entspannter auf deinem Pferd zu sitzen und feine Hilfen auf den Punkt geben zu können.
- Verbesserung der Balance, des inneren Gleichgewichts und Körperhaltung durch Kräftigung der Muskeln.
- Selbstbewusstsein stärken, um zu lernen dir selbst mehr zu vertrauen. Nur wenn du Selbstvertrauen ausstrahlst, spürt das dein Pferd und schenkt dir mehr Vertrauen und Respekt.
- Durch Yoga sich selbst besser wahrnehmen, d.h. du wirst dir und auch deinem Pferd gegenüber aufmerksamer.
- Yoga entspannt, macht ausgeglichener und geduldiger, hilft mit Stress und negativen Gefühlen besser umzugehen. Dadurch kannst du deinem Pferd gegenüber geduldiger bei der Arbeit begegnen und besser auf es eingehen.
- Du lernst mit Rückschlägen besser umzugehen, du wirst nachsichtiger mit dir und deinen Fehlern reagieren, genauso wie mit „Verständnisproblemen“ deines Pferdes.
- Durch Yoga lernst du deinen Atem zu verbessern, zu vertiefen und zu kontrollieren. Dadurch kommst du zur Ruhe. Nur wenn du dich selbst in einer schwierigen Situation beruhigen kannst, kannst du auch dein Partner Pferd beruhigen. Du lernst Durchzuatmen statt zu verkrampfen.