

Connected Riding® – was ist das?
©Bibi Degn

„Connected Riding“ wie auch die „Connected Bodenarbeit“ tragen den Begriff der Verbindung, als zentrales Thema in sich. Ziel der Methode ist der Körper des/r Reiter/in im dynamischen Gleichgewicht, verbunden mit dem Pferdekörper in einem frei beweglichen „Tanz“. Das Konzept von „Verbindung“ findet sich in vielen anderen Bereichen wieder: Verbindung der Pferde von hinten nach vorne, Verbindung der ReiterInnen vom Kopf zur Sohle, Verbundenheit von Körper, Geist und Seele, und die Verbindung von Pferd und Mensch, körperlich, seelisch, geistig – auf all den Ebenen in denen wir in der Lage sind mit diesem großartigen Wesen Pferd in Verbindung zu treten.

Peggy Cummings, die Gründerin dieser Methode, schöpft als Ausbilderin und Reiterin aus großem Könnens-, Wissens- und Erfahrungsschatz. Sie lehrt ein Reiten „von innen nach außen“. Wir wollen von Pferden gleichermaßen losgelassen wie kraftvoll getragen werden. Von außen kann man das nicht erzwingen. Der Anspruch von Kraft und Losgelassenheit setzt voraus, dass die ReiterInnen in sich diese benannten Qualitäten herstellen, sie körperlich zur Verfügung stellen können. Connected Riding lehrt Leichtigkeit und Kraft im eigenen Körper zu finden.

Die Basis der Arbeit ist der Sitz im dynamischen Gleichgewicht. Dabei wird dem sog. „neutralen Becken“ viel Aufmerksamkeit gewidmet, da nur diese Beckenposition eine solche Beweglichkeit des Körpers möglich macht, dass Torso und Gliedmaßen in der Bewegung des Pferdes voneinander unabhängig sein und agieren können.

All das ist grundsätzlich nicht neu. Man kann die Bedeutsamkeit der Beckenposition in jeder guten Reitlehre nachlesen. Neu sind die Zugänge, welche Peggy Cummings gefunden hat, um Reitern und Reiterinnen zu helfen, diese Position zu erforschen und zu verinnerlichen. Peggy Cummings lehrt u.a. das Hinzufügen vieler kleiner Bewegungen in unterschiedlichen Körperregionen, um Anspannungen entgegen zu wirken.

Sie dürfen gerne neugierig werden - in diesem Newsletter werden wir einige Tipps und Tricks Methode „Connected Riding und Bodenarbeit“ vorstellen.