

Connected Riding – Verbundenheit mit dem Pferd

© Bibi Degn

Freizeitreiten ist gut und schön. Früher oder später will man mehr. Peggy Cummings unterrichtet Reiten – auch in der Tellington-Methode - und sie spricht von Reiten nach den Grundsätzen der klassischen Reitkunst: Verbundenheit („Connected“) steht für die Anlehnung, für den Zügelkontakt, für das „Von-hinten-nach-vorne-in-die Anlehnung-Reiten“. Und das ist gut. Für das Pferd und für uns. █

Gutes Reiten findet von innen nach außen statt. Wer „Connected“ reitet, lernt zunächst Körpergefühl. Körpergefühl lernt man im Sattel, auf dem Stuhl und auf dem Boden - und bei den wunderbaren Hilfen, die man immer häufiger angeboten findet: Yoga, Feldenkrais, Cranio-Sacral-Therapie, Physiotherapie, Muckibude, Tai Chi und Qi Gong, Pilates, TCM uvm. Alles was Sie für Ihren Körper lernen können, lässt sich überaus positiv auf das Reiten übertragen: Sie müssen lernen, Balance und Aufrichtung in Ihrem eigenen Körper optimieren. Es ist nicht möglich, 23 Stunden am Tag wie ein Sack herumzulaufen und die eine Stunde am Pferd die Aufrichtung zu halten.



Nur was wackelt ist ruhig

Aufgerichtet und in Balance sind Sie im Sattel willkommen – und nun wollen Sie auch in Bewegung so bleiben. Je mehr Bewegung das Pferd mit Ihnen drauf macht, je mehr Sie versuchen, Ihre schöne Aufrichtung zu wahren, je mehr Sie versuchen, ruhig zu sitzen, umso fester macht sich Ihr Körper und umso schwieriger wird alles. Peggy Cummings hat einen sensationellen Zugang gefunden, um den Körper der Reiter/in beweglich und elastisch in die Bewegung des Pferdes einfließen zu lassen: Anstatt den Reitern und Reiterinnen zu sagen, dass sie möglichst still sitzen sollen, lässt Peggy sie sich bewegen:

Das Bein der Connected Reiter liegt scheinbar ruhig am Pferdebauch an. Tatsächlich aber fährt die Reiter/in im Geiste Einrad: die Wade hält die Verbindung mit dem Pferdebauch durch eine andauernde sanfte Laufbewegung, eine Bewegung als würde man ein winziges Pedal rückwärts treten – und das immer. Man übt das zunächst am Boden- es fühlt sich fast an als würden sich die Knochen im Bein bewegen, als würde das Bein in der Hose laufen. Das hält das Pferd lebendig, lässt das Hinterbein in die Verbindung treten.



Der Oberkörper ist scheinbar vollkommen ruhig in der Senkrechten – aber im Connected Unterricht lernt man, auch hier Bewegung zu machen.

W. Müseler schreibt über den Reiter: „Seine Schwerlinie fällt mit der des Pferdes zusammen....Jede Bewegung des Pferdes ..verschiebt den Schwerpunkt des Pferdes mehr oder weniger. Der Reiter muss seinen Schwerpunkt möglichst immer in Übereinstimmung mit dem des Pferdes bringen oder halten, d.h. er muss balancieren.“ Peggy Cummings übersetzt dieses Verständnis von aufrechtem Sitz so, dass sie den Oberkörper des Reiters als eine Boje beschreibt, die sich bei jedem Schritt des Pferdes und bei jedem Atemzug des Reiters neu ausbalanciert über dem Anker. Balance ist nicht statisch, sondern muss stetig neu gefunden werden. Das sehen wir auf Schnappschüssen von scheinbar gut in Balance sitzenden Reiter/innen – auch sie müssen die Balance immer neu suchen und dazwischen verlieren.



Jeder Körperteil der Reiter muss optimal beweglich und geschmeidig bleiben. So fügt Peggy Cummings Bewegung überall hinzu, wo keine Starre passieren darf: In der Körpermitte, in den Hüftgelenken, in den Ellbogen, in den Unterarmen, in den Unterschenkeln. Das Resultat ist, dass die Verbundenheit zwischen Pferd und Reiter voll Lebendigkeit bleibt. Das ist was sich so gut anfühlt!

Der Motor muss an!

Ziel der Reiterei -zumindest wenn man mehr sein will als ein Passagier auf dem Pferderücken- ist, die Hinterbeine zum Tragen zu bewegen. Es zu wissen ist eines, es zu erzielen ist ein anderes Thema. Biegearbeit dient dem Ziel, zumindest einmal das innere Hinterbein zu aktivieren. „Connected“ Reiter biegen ihr Pferd auch auf der langen Geraden, um das zur jeweiligen Biegung innere Hinterbein beweglich zu halten. Dabei biegt man nach beiden Seiten, flexibel nach der Notwendigkeit des Pferdes. Das Ziel ist ein auf beiden Seiten durchlässiges Pferd.

Lassen Sie uns jetzt im Schritt anreiten

Ihre Ellenbogen stellen einen weichen elastischen Kontakt zum Pferdemaul her und der Oberkörper fließt mit dem Antreten des Pferdes nach vorne. Sie atmen in den unteren Rücken und rotieren aus Ihrer Körpermitte und der gesamten Länge Ihres Oberkörpers und inneren Beines nach innen – nur um ein oder zwei Grad. So als würde Ihr gesamter Oberkörper den Weg ausleuchten wollen wie ein Riesenstrahler. Lassen Sie Ihre Beine innerlich laufen. Und nun entspannen Sie Ihre Rückenmuskulatur – vielleicht indem Sie sich vorstellen, eine Kerze vor sich auszupusten. Spüren Sie eine neue Energie der Hinterbeine unter Ihrem Sitz?



Die Hinterbeine des Pferdes brauchen eine Einladung, um zu tragen. Deshalb wiederholen Connected Reiter gerne den oben beschriebenen Zyklus:

- [Entspannen (vorwärts fließen in die Bewegung und ein bis zwei Grad rotieren in die neue Richtung)
- [Verbindung herstellen (Ellbogen weich nach hinten dehnen, dabei den Unterarm leicht werden lassen)
- [Und „auf geht's“, das innerliche Mitlaufen oder Pedaltreten der Beine am Pferdebauch.
- [Nun folgt „danke“, die Muskulatur, die die Ellbogen nach hinten dehnt, wird weich. Das ist auch der Übergang in das neue Entspannen und der Zyklus beginnt zur anderen Seite.

Sie reiten immer noch im Schritt, aber Sie bemerken wahrscheinlich dass Ihr Pferd kraftvoller tritt und sich insgesamt weicher anfühlt. Von unten sieht man überhaupt nicht, dass Sie etwas tun. Während Sie Ihre ganze Konzentration brauchen, um all das zu tun, sieht es aus als würden Sie perfekt ruhig sitzen, in inniger Verbundenheit mit Ihrem Pferd.

Connected Riding

Es gibt in Deutschland von Peggy Cummings ausgebildete Lehrer dieser Methode – schauen Sie unter www.Connectedriding.de.