



Mentales Körperbewusstseinstaining

Tägliche Grundübungen

Während Sie die ersten 10 bis 15 Min. Schritt reiten, bietet sich Ihnen die Gelegenheit an, diese Grundübungen zu machen, um entspannt, zentriert und ausbalanciert Ihren Ritt zu beginnen.

1. Sie sitzen entspannt auf Ihrem Pferd und lassen Ihre Beine, ohne die Steigbügel aufzunehmen, locker an Ihrem Pferd herunterbaumeln.- Die Zügel halten Sie in Ihrer Hand und lassen Ihre Arme locker, entspannt und zum Nachgeben bereit.- Die Augen sind entspannt, aber nicht geschlossen.- Ihr Atem ist ruhig und gelassen, Sie atmen tief in Ihr Zentrum.
2. Sie stellen sich vor, Sie hätten eine senkrechte Linie vor Ihren Zehenspitzen und einen Farbstift, mit einer Farbe Ihrer Wahl, an Ihrer Zehenspitze. Nun lassen Sie aktiv Ihre Zehenspitzen, aus dem Fussgelenk heraus, kreisen und stellen sich dabei mit Ihrem inneren Auge vor, wie Sie den Kreis gross und rund malen, dick und fett und Sie malen den Kreis kleiner, immer kleiner, spiralförmig kleiner, bis hin zu einem Punkt.
3. Sie stellen sich vor, Sie hätten an Ihren Schultern, links und rechts von Ihnen, je einen waagrechten, langen Pinsel eingetaucht in einer Farbe Ihrer Wahl. Nun lassen Sie Ihre Schultern so von vorne nach hinten kreisen, dass Sie mit den Pinseln an Ihren Schultern, links u. rechts von Ihnen, je einen grossen runden Kreis malen. Und Sie sehen dabei mit ihrem inneren Auge, wie die Kreise gross und rund werden, dick und fett - und Sie malen die Kreise spiralförmig kleiner, immer kleiner bis hin zu einem Punkt.
4. Sie stellen sich vor, Sie hätten einen langen Pinsel auf Ihrem Kopf, eingetaucht in einer Farbe Ihrer Wahl. Nun lassen Sie Ihren Kopf so kreisen, dass Sie einen Kreis an die Decke o. in den Himmel malen. Und Sie sehen dabei mit ihrem inneren Auge, wie der Kreis gross und rund wird, dick und fett - und Sie malen den Kreis spiralförmig kleiner, immer kleiner bis hin zu einem Punkt.
5. Sie stellen sich vor, Sie hätten in Verlängerung Ihrer Fäuste, zwei parallel verlaufende Pinsel, links und rechts vom Pferdehals Richtung Pferdemaul, gerade so lange, dass Sie vor dem Pferdekopf enden. Sie lassen nun Ihre Fäuste so aus dem Handgelenk heraus kreisen, dass Sie zwei grosse Kreise malen können, die wie die Olympischen Ringe ineinander greifen. Mit ihrem inneren Auge sehen Sie, wie die Kreise gross und rund werden, dick und fett - und Sie malen die Kreise spiralförmig kleiner, immer kleiner bis hin zu einem Punkt.
6. Nun stellen Sie sich Ihre rote Linie hinter Ihrer Ferse vor, dies ist Ihre Symmetrielinie. Ohren, Schulter, Hüfte und die Ferse bilden diese Linie.

Sie sitzen nun entspannt, zentriert und ausbalanciert auf Ihrem Pferd und können gelassen Ihren Ritt, Ihre Lektion oder das Training fortsetzen.