

Neues aus Phöben 9/10



oder: Fitte Reiter für fitte Pferde

Pferde sind Leistungssportler: sie sollen in Viereck, Parcours und Gelände fit sein. So erwartet es der Reiter zumindest. Aber wie steht es eigentlich mit der Zweibeiner-Fitness? Komplett durchgeschwitzt und mit hochrotem Kopf steigt so mancher nach der Reitstunde aus dem Sattel. Dabei könnte man mittels eines veränderten Bewusstseins nicht nur die eigene Fitness steigern, sondern auch ein besseres Gefühl für die Leistung des Pferdes entwickeln und dementsprechend besser einwirken.

Sportwissenschaftler Eckart Meyners berichtet, dass mehr als die Hälfte der Erstklässler heute



schon körperliche Haltungs- und zu einem großen Teil auch noch Gleichgewichtsprobleme hätten. Deshalb sind viele Kinder, die reiten oder voltigieren lernen wollen, in ihrer Sinneswahrnehmung so gestört, dass sie mangels eigener Balance kaum richtig sitzen können. Diese Defizite werden dann häufig mit grober Hilfengebung kompensiert. Ein Effekt, der sich allerdings in jeder Altersgruppe beobachten lässt.

"Reiten ist eine der komplexesten und anspruchsvollsten Sportarten überhaupt. Viele Muskeln werden gleichzeitig beansprucht. Man kann es mit Ski-

fahren oder Surfen vergleichen", sagt Meyners. Also nur ein Sport für „körperlich Hochbegabte“? Mitnichten! Jeder Mensch kann reiten lernen. Allerdings gehört dazu eine gewisse Grundsportlichkeit, ein Mindestmass an Körperbeherrschung. Wer seine Schenkel nicht im Griff hat, wird kaum korrekt eine Ecke durchreiten können. Aber Beintechnik lässt sich lernen, genauso wie das Alphabet der Bahnpunkte.

Was zählt ist die Fähigkeit mit dem Körper ‚zu denken‘. Das hat wenig mit Körperbau und Gewicht zu tun, allein Körpergefühl und Koordination bestimmen, wie man die gestellten Aufgaben meistern kann. Doch wie schafft man es, mit großer Gelassenheit und in tiefer Harmonie mit seinem Pferd zu kommunizieren? Im Zen heißt es *“Geist und Körper sind ein und dasselbe, wie zwei Seiten eines Blattes Papier“*. Und weiter: *“Wenn man sich ausreichend auf Haltung und Atmung konzentriert, beginnt der ganze Körper zu denken“*. Das lässt sich auch im täglichen Reiterleben anwenden, es gilt für Ausritt, das erste Turnier oder die Reitstunde einmal pro Woche. Wenn also die Atmung die ‚Brücke zwischen Geist und Körper‘ herstellt, ist es wichtig das der Reiter sich seiner Atmung bewusst wird. Banal? Ganz und gar nicht! *„Ich habe ganz vergessen zu atmen“*, sagte eine junge Reitschülerin nach einem kleinen Sprung, *“so aufgeregt war ich“*. Dabei müsste sie nur das Gegenteil beherzigen. Mit der richtigen Atemtechnik entspannen sich Körper und Geist, auch auf und mit dem Pferd. Hier ist es wichtig, dass das Ein- und Ausatmen in einem natürlichen Verhältnis zueinander stehen. Zählt ruhig mal die Dauer eurer Einatmung und Ausatmung mit und lasst dabei die Dauer der Ausatmung immer länger werden. *„Mach keinen Pferdegalopp daraus“*, warnt ein

vietnamesischer Mönch. „*Sei dir immer dessen bewusst, was du tust: Wenn du tief einatmest, dann wisse -Ich atme tief ein-, und wenn du tief ausatmest, dann wisse -Ich atme tief aus-,*“.

Damit ist der Bogen geschlagen: Haltung auf dem Pferd, verbunden mit Körperbewusstsein, mit dem Körper denken und einer bewussten Atmung sind Voraussetzung für ein entspanntes Reiten. Dabei ist körperliche Fitness sicher nicht hinderlich. Hier empfiehlt Eckhart Meyners, sich immer vor dem Reiten aufzuwärmen oder besser noch durch Ausgleichssport wie Schwimmen oder Laufen die Kondition zu stärken.

Wir empfehlen: „Rase nicht von der Autobahn kommend in den Stall, sondern geh erstmal ins Casino. Trink einen Kaffee, unterhalte Dich, komme an!“ Die „Phöbener Zeit“ erlaubt Dir diese Bewusstseinschärfung und Dein Pferd wird es Dir danken!

Unser Reitlehrer kocht : Diesmal -Wild im Herbst- auf afrikanische Art!

Ihr nehmt:

1kg Hirschgoulasch (aus der Keule, oder sonst wo her)
3 Zwiebeln, 2 Äpfel (sollten nicht mehlig sein), Olivenöl, 2 El. Butter, 150ml guten Apfelsaft
175g Cranberrymarmelade, 200ml Rinder- oder Kalbsfondfond
2 Zweige Rosmarin, 400ml Sahne

Und so wird zubereitet:

Fleisch würfeln, in Olivenöl scharf anbraten, einen Tuck später die Zwiebeln dazu, nicht salzen, ca.2 Min. die Apfelspalten mitgaren lassen. Als kleine Variante: einen Hauch Zimt auf das angebratene Fleisch geben. Dann alles raus aus dem Topf, denn nun zur Soße:

Butter in den Bratensaft, rein mit der Cranberrymarmelade und 150 ml Apfelsaft, nun etwas einköcheln lassen.

Nun kommt der Fond, Rosmarienzweige, die Beeren dazu, wiederum einköcheln lassen.

Zum Schluss nun die Sahne: Das zur Seite gestellte Fleisch mit den Äpfeln usw. dazugeben, und einköcheln lassen, bis die Soße entsprechende Konsistenz hat. Mit Salz u. Pfeffer abschmecken.

Darüber glatte Petersilie streuen!

-Alle Arbeitsgänge gehen schnell. Es hört sich schwierig an, ist aber leicht und es schmeckt wunderbar-

Schon gewusst? Stallregeln!

Regel 6: In die Stallgasse reiten

Geht überhaupt nicht. Weder für Reitlehrer, Reitschüler, Profis oder Amateure.

Folge: Casinorunde

Und übrigens:

- Am Samstag, den 16. Oktober wollen wir Hindernisse bauen für unsere Herbstjagd. Freiwillig sind ab 11 Uhr herzlich willkommen.
- Unsere Herbstjagd findet statt am Samstag, den 23. Oktober sowie Sonntag, den 24. Oktober. Reiter und Interessenten für den Kremser bitte bei Micha melden.