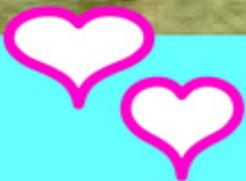




Leichter und entspannter Reiten

mit Yoga, Pilates & Visualisierungsübungen



Irmi

Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von der Verfasserin mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernimmt die Autorin für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuellen Druckfehlern keine Haftung. Die Informationen in diesem Buch verstehen sich nicht als Ersatz für den Rat eines Arztes/ Heilpraktikers. Wer krank ist oder ärztliche Betreuung benötigt, sollte nicht mit den im Buch beschriebenen Übungen beginnen, bevor er den Rat eines kompetenten Arztes oder Heilpraktikers eingeholt hat. Vielen Dank!!

Inhaltsverzeichnis:

Herzlich willkommen
Einleitung
Anleitung und Dauer der Übungen
Kurzes Aufwärmen
Der Gummibaum
Der glückliche Hüpfen
Die Kuh und die Katze
Allgemeines
Atmung
Lächeln und Spaß bei den Übungen
Handy und Co.
Abschluss nach jedem Training

Yoga:

Die Grundhaltung im Yoga

Atmung

Übungen

Der Berg hilft bei: Unruhe und Unsicherheit im Sattel, fehlendem Gleichgewichtssinn

Der Baum hilft bei: fehlendem Gleichgewichtssinn, unruhigen Füßen im Steigbügel, Klammern mit den Knien am Sattelblatt

Der Baum im Wind hilft bei: fehlendem Gleichgewichtssinn, fehlender Aufrichtung im Sattel, allgemeiner Schwäche im Körper

Der Baby-Hund hilft bei: Schwierigkeiten im Schulter- und Armbereich, Konzentrationsschwäche

auf dem Pferd

Das kleine Kamel hilft bei: Aufrichtungsproblemen im Sattel, schwacher Rückenmuskulatur

Der Krieger hilft bei: Konditionsschwäche, schwacher Rücken- und Bauchmuskulatur, um sich gerade zu halten

Das glückliche Baby hilft bei: steifen Hüften, starre Wirbelsäule

Pilates:

Die Grundhaltung im Pilates

Atmung

Powerhouse

Übungen

Konzentriertes Atmen hilft bei: Verkrampfen und zu viel wollen beim Reiten, Stresssituationen

Schneckenhaus hilft bei: schlechter Haltung im Sattel

Wirbelsäule drehen hilft bei: schwacher Beinmuskulatur für feine Hilfengebung, unruhigen Beinen im Sattel und klammernden Knien

Schulterbrücke hilft bei: Klammern im Sattel, Stressabbau, fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, kein "Plumpsen" mehr im Sattel

Heben und senken des unteren Beines hilft bei: unruhigem Sitz im Sattel, verbessert die Hilfengebung

Visualisierungsübungen:

Einleitung

Ballettprinzessin hilft bei: fehlender Aufrichtung im Sattel

Küken reiten spazieren hilft bei: zu harter Zügelführung, starren Zügelfäusten

Zapfenstreich hilft bei: Klammernden Knien und Waden

Besenritt hilft bei: starren Hüften, Schwierigkeiten, das Gleichgewicht im Sattel zu halten

Blumenritt hilft bei: Schwierigkeiten, auf den "Punkt" zu reiten

Wichtelchen hilft bei: wackeligen und instabilen Fußgelenken, hochziehenden Fersen

Surfergirl hilft bei: Verärgerung und allen negativen Gedanken

Vier Hufen Glückstest

Pferdestarkertipp, der dich wieder in den Sattel bringt



Herzlich willkommen, liebe Reiterin und lieber Reiter, oder wie wir in Bayern sagen, Gracias di,

mit diesem Buch wirst du hoffentlich ganz viel Freude haben, denn es kommt von einer Reiterin für ihre Reiterfreunde. Daher verwende ich auch hier die "Du" - Form, um das ganze Thema dir leicht und entspannt zu erklären.

Lockere und einfache Übungen aus Yoga und Pilates warten auf dich. Die dir helfen werden mit deinen Rücken-, Bein- und Bauchmuskeln einen federleichten, grazilen und zügelunabhängigen Sitz, der Spaß macht und unkompliziert ist, zu erlangen.

Außerdem findest du hier, mit lustigen und ganz einfachen Visualisierungsübungen für dich und für dein Pferd, eure eigene Wohlfühlzone wieder und gewinnst dadurch gemeinsam ein tolles, neues Reitgefühl.

Nun freue ich mich sehr und wünsche euch, dir und deinem Pferd, von Herzen viel Freude beim Bewegen und sich selbst entspannen und zu neuen Entdeckungen zu reiten.

Pfüadi

Eure Irmi

Einleitung

Reiten ist eine Sportart sagen manche, ein Hobby gemeinsam mit einem wundervollen, freundschaftlichen Tier schwärmen andere, doch unabhängig von der Reit"sicht"weise, formt und beansprucht Reiten alle Muskeln im Körper.

Doch jeder von uns ist auch ein einzigartiges wundervolles Individuum und somit auch unser Körper. Lass nicht den Kopf hängen, wenn es einmal nicht so klappt oder du kleine reiterliche "Problemzonen" hast. Manche Reiter tun sich hart, einen geraden Sitz im Sattel aufrecht zu erhalten. Andere wiederum sitzen gerade, haben aber dafür Mühe, mit ihren Knien am Sattelblatt nicht zu klammern und somit ihre Reiterhilfen überhaupt richtig geben zu können. Nächste wünschen sich mit der Hüfte lockerer im Takt mitschwingen zu können, fühlen sich aber einfach zu steif und plumpsen ihrem Pferd unabsichtlich in den Rücken.

All diese kleinen "Problemchen" können mit einfachen Übungen aus Yoga und Pilates ausgehebelt werden und die witzigen Visualisierungsübungen machen deinen Geist locker und entspannt. Manche Übung eignet sich auch prima dafür, sie auf dem Pferderücken zu visualisieren.

Einfach die Zügel durchhängen lassen, dass Pferd entweder anhalten oder im ruhigen Schritt weiterlaufen lassen, dann konzentriere dich für ein bis zwei Minuten nur auf die Übung, nur gedanklich. Danach atme bewusst ein paar Mal entspannt tief ein und aus und beginne wieder ganz normal weiter zu reiten.

Du wirst sehen, was diese kleinen Frischekicks für Wunderchen bewirken können. Dein Pferd wird begeistert sein, von deiner neuen, federleichten und entspannten Persönlichkeit und somit deiner neuen, freundlichen Art zu reiten. Wähle einfach die Übungen aus, die bei deinen "Problemchen" eine Stütze sein können.

Also, beginnen wir und viel Spaß dabei!