

JUST
breathe

Atmen wie im Tiefschlaf

Es gibt viele Gründe, mal ein mulmiges Gefühl im Sattel zu haben. Mentaltrainerin Regina Horn-Karla gab in unserem Workshop „Ängste besiegen – besser reiten“ unter anderem diesen Rat: „Atmen Sie schon vor der verunsichernden Situation gleichmäßig ein und aus und zählen Sie beim Ausatmen: 21, 22. Sie atmen zwei Sekunden länger aus als ein, was dem Atmen in der Tiefschlafphase gleichkommt. Das beruhigt.“

FOTO: ADOBE STOCK

3 FRAGEN AN ...

... Feldenkrais-Lehrerin Katja Spangenberg



„Der Effekt ist sofort spürbar“



FOTO: PRIVAT

Frau Spangenberg, Sie bieten Feldenkrais-Training für Reiter an. Was ist

Feldenkrais genau?

Bei der Feldenkrais-Methode, die der Naturwissenschaftler Dr. Moshé Feldenkrais entwickelt hat, arbeiten wir sanft mit dem Körper. Wir schauen nicht auf die Schwachstellen, sondern vielmehr darauf, was bereits gut geht und wie man das ausbauen kann. Es ist eine feine Bewegungsmethode, ähnlich wie Yoga, um den Körper in Einklang zu bringen und um sich ohne Schmerzen und Anstrengung zu bewegen.

Wie sieht eine Feldenkrais-Einheit aus?

Ich gebe meinem Schüler Spürhinweise beim Reiten. Er soll zum Beispiel in sein

Becken hineinspüren. Wie fühlt sich dieser Körperbereich an? Im nächsten Schritt gebe ich ihm Bewegungsaufforderungen, beispielsweise das Becken mehr vorzuschieben. Danach horcht der Reiter wieder in sich hinein und fühlt, was sich verändert hat. Der Effekt ist sofort spürbar. Dieses Bewusstmachen hilft, zu merken, wie sich etwas im Sattel anfühlen sollte. Daraus verändert sich wiederum die Sitzposition.

Muss ein Feldenkrais-Lehrer vor Ort sein, damit die Methode etwas bewirken kann?

Nein. Ich biete Audio-Dateteilen zum Download an, die sich mit unterschiedlichen Körperregionen befassen. Es sind Bewegungsanleitungen von zehn bis 15 Minuten, die Reitern helfen, mehr zu fühlen.

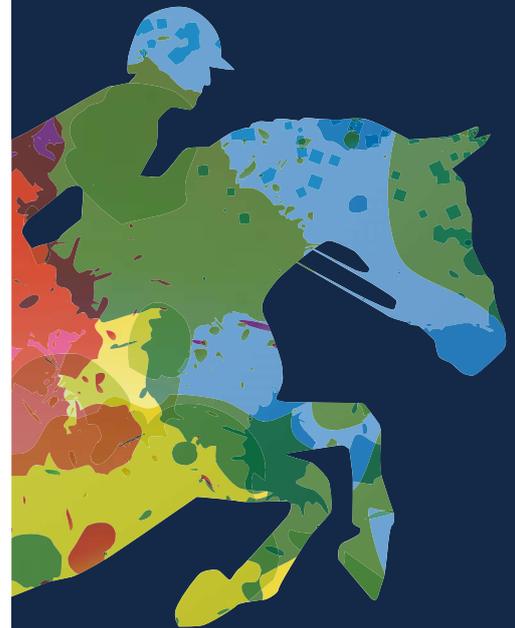
lernraum-feldenkrais.de

LONGINES
BALVEOPTIMUM

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN IM
DRESSUR- & SPRINGREITEN | CSI 2**

LONGINES

2022



09.-12.06

Folgt uns



www.balve-optimum.de

LONGINES

MEDICE

PROVINZIAL

Warsteiner

PORSCHE
Porsche Zentrum Lennetal

MEGGLE