

Besser reiten mit Yoga

Von der Matte aufs Pferd

Yoga macht beweglicher, balancierter, konzentrierter und verbessert dauerhaft die körperliche und mentale Fitness. Deshalb ist es ein perfekter Ausgleich und die ideale Vorbereitung fürs Reiten. Regelmäßiges Yogatraining hilft, die eigene Körpermitte zu finden, sorgt für einen geschmeidigen Sitz und macht so den Reiter für das Pferd zu einem angenehmen Partner. Mit Yoga kann man lernen, besser zu reiten – überall auf der Matte und ganz ohne Pferd.

Jessica von Bredow-Werndl, der deutsche Shooting Star im internationalen Dressursport, schwört auf Yoga als wichtige Ergänzung zum Reitsport. Zu ihren Turnieren in der ganzen Welt reist die Olympiakaderreiterin nie ohne ihre Yogamatte. „Yoga hilft mir sehr, mich besser zu spüren und damit auch mein Pferd besser wahrzunehmen“, erklärt die Dressurreiterin. „Durch mein verbessertes Körpergefühl und eine gute Fitness sitze ich nicht nur besser auf dem Pferd, sondern kann mich auch besser in meine Tiere hineinfühlen.“ Yoga ist fester Bestandteil ihres Trainingsplans: „Jeden Morgen zwei Sonnengrüße und dazu noch etwa zwei Yogaeinheiten pro Woche.“ Mit dem Sonnengruß ist eine dynamische Übungsabfolge gemeint, die den Kreislauf in Schwung bringt.



Daniela Kämmerer möchte Reiter mit Yoga dabei unterstützen, körperlich und geistig besser auf ihre Pferde einzugehen. Foto: Xenia Bluhm

Dadurch fühlt man sich wach und energiegeladener.

Entspannter Umgang mit dem Pferd

Daniela Kämmerer bietet in Schleswig-Holstein Yogakurse speziell für Reiter an. Sie möchte den

Pferdesportlern dabei helfen, körperlich und geistig besser auf ihre Tiere einzugehen und damit bessere Ergebnisse zu erzielen, egal welches Ziel sie verfolgen. Sie selbst dachte lange Zeit, sie sei der handfeste Pilates-Typ. „In die ‚Esoterikschiene‘ wollte und will ich bis heute nicht wirklich“, betont Kämmerer, die als Pferdetrainerin auch Kommunikation zwischen Pferd und Mensch unterrichtet. Pilates sei ein schlaues Konzept, beschränke sich aber auf die körperliche Ebene. Yoga hingegen verbinde Körper und Geist und stärke das Bewusstsein für den eigenen Körper. Dadurch helfe es den Menschen, besser durch ihren eigenen Alltag zu kommen. „Deshalb ist Yoga ein ganz wichtiges Puzzlestück für mein primäres Ziel, Pferden ein angenehmes Leben zu verschaffen“, erläu-

tert die 34-Jährige ihre Philosophie.

Jeder Reiter stehe in irgendeiner Form unter Druck oder setze sich selbst unter Druck, weil er etwas besonders gut und richtig machen wolle. Dieser Druck werde wiederum auf das Pferd übertragen. Daniela Kämmerer erzählt von einem Schlüsselerlebnis, das eine ihrer Yogis nach einer Übung hatte, in der für eine feinere Wahrnehmung unter anderem der Boden mit den Händen ganz sanft berührt wird. Nach dieser Übung konnte die Yogaschülerin ihre Stute wieder am Kopf anfassen, was früher unmöglich war. Der Besitzerin wurde klar, dass sie – ohne es zu wissen und zu wollen – bislang zu viel Druck auf ihr Pferd ausgeübt hatte. „Das ist ein wunderbares Beispiel für einen bewussten und entspannten Umgang mit Pferden“, so Kämmerer.

Diese Erfahrung machte auch Kim Hameister. Seit eineinhalb Jahren besucht sie den Yogakurs für Reiter. Ursprünglich hatte sie sich mit der Intention angemeldet, muskulär lockerer zu werden, Blockaden zu lösen und dadurch ihre sensible Knabstrupper Stute Taila beim Reiten weniger zu stören. Tatsächlich habe sich ihr Rei-



Kim Hameister (li.) und Diemut Wölper (r.) haben durch Yoga eine noch tiefere Beziehung zu ihren Pferden entwickelt. Fotos (2): Assia Tschernookoff

ten extrem verbessert. Aber noch wichtiger sei, dass sie eine ganz andere Einstellung sich selbst gegenüber entwickelt habe. Die Reiterin formuliert es so: „Indem ich mir selbst mit viel mehr Güte und Selbstliebe begegne, gehe ich automatisch auch anders mit meinem Pferd um.“ Erdende Übungen hätten ihr geholfen, nach einem stressigen Tag viel schneller abzuschalten und ihre Gedanken auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Körperliche Fitness und Gesundheit

Yoga- und Tennislehrerin Angela Zell ist zwar keine Reiterin, sie hat sogar Angst vor Pferden, aber aus ihrer Beobachtung der Reiter auf ihren Pferden und aufgrund ihrer langjährigen Yogaerfahrung kann sie sich sehr gut vorstellen, dass bestimmte Übungen die physische und psychische Fitness von Reitern verbessern. Sie selbst ist zum Yoga wegen eines schweren Rückenleidens gekommen, das sie sich als Vorturnerin zugezogen hatte. „Das war vor 50 Jahren“, erzählt die Sportlerin. Damals war Yoga noch nicht so populär wie heute, und im Landkreis Pinneberg gab es nur zwei Yogalehrer.

Die Kurse fanden ganz ohne Musik im Hintergrund statt, einfach in Ruhe und Stille. „Man hätte eine Fliege an der Wand hören können. Um ein bisschen Ambiente in die kahle Turnhalle zu zaubern, brachte unser Lehrer immer zwei kleine Nachttischlampchen mit“, erinnert sich Angela Zell. „30 Leute waren wir, die älteste Teilnehmerin war 70 Jahre alt.“ Das Interesse wuchs, und ermuntert durch ihren Yogalehrer gab sie drei Jahre später selbst ihren ersten Kurs. Sie ist überzeugt, dass ihr durch Yoga die Rückenoperation erspart blieb: „Die Defekte der Wirbelsäule sind natürlich immer noch da, aber ich habe erfolgreich gegengesteuert. Weil ich meine Bänder und Muskeln ständig trainiere, kann ich bis heute Tennisunterricht geben.“

Auch beim Reiten werden Bandscheiben und Wirbelsäule stark beansprucht. Um die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken, empfiehlt Zell die Cowboyübung: Man stelle sich breitbeinig hin, das Becken nach vorn gekippt wie ein Cowboy, der ganz langsam seinen Colt aus dem Gürtel zieht. Dabei drückt man die Hohlkreuzwirbel nach außen und verharrt in dieser Stellung 2 min, um dann ganz langsam wieder eine normale Position

einzunehmen. „Dann spürt man die wohltuende Wirkung“, weiß die Yogaexpertin. Diese Übung rege die Durchblutung der empfindlichen Rückenpartie an und solle dreimal hintereinander wiederholt werden – zu Hause oder auch in der Stallgasse, bevor man in den Sattel steigt. „Denn die Mistgabel zu schwingen und schwere Sättel durch die Gegend zu schleppen, ist gar nicht gesund für den Rücken“, weiß Angela Zell.

Richtige und bewusste Atmung

Eine zentrale Rolle beim Yoga spielt die richtige und bewusste Atmung, um die Durchblutung anzukurbeln und die Energie durch den Körper fließen zu lassen. Dafür gibt es eine perfekte Übung, die gemeinsam mit dem Pferd durchgeführt werden kann. Der Reiter nimmt den Kopf des Pferdes in seine Hände und lehnt seinen eigenen Kopf gegen den des Tiers. Dann beginnt die Atemübung: Im Fünf-Sekunden-Takt wird mit geschlossenen Augen die Luft durch die Nase eingeatmet, angehalten und durch den Mund wieder ausgeatmet. „Das ist eine tolle Vorbereitung, um vor dem Reiten runterzufahren“, erklärt Zell. „Sie tut gleichzeitig dem Pferd gut, denn die Körperströmung wird über die Hände und den Kopf auf das Pferd übertragen.“

Auch Diemut Wölper kam wegen gesundheitlicher Probleme zum Yoga. „Als nach einer Me-

niskusoperation im vergangenen Jahr reitmäßig nichts lief und auch Physiotherapien keine Besserung brachten, nahm mich eine Stallkollegin zum Yogakurs für Reiter von Daniela Kämmerer mit“, erzählt die Reiterin. „Dabei dachte ich weniger ans Pferd, sondern mehr an mich und dass in dieser Si-

Bei ihren gemeinsamen Spaziergängen sei Martinique, ihre Edelbluthafingerstute, wesentlich entspannter. „Auch habe ich gelernt, achtsamer zu sein“, ergänzt Wölper. „Bei unseren Unternehmungen beziehe ich die Stimmung meiner Stute jetzt viel mehr mit ein. Früher habe ich ungeachtet ihres



Yoga macht nicht nur beweglicher, sondern trägt auch zur Entspannung und Konzentration bei.

tuation alles helfen könnte.“ Nun ist sie seit fast einem Jahr dabei, und tatsächlich habe regelmäßiges Yogatraining ihrer Muskulatur sehr gut getan. Zudem habe sie gelernt, durch bewusste Atmung zu entspannen. „Das merke ich ganz deutlich im Umgang mit meinem Pferd“, bestätigt die 59-Jährige.

Tagesbefindens vorgegeben, was wir machen.“

Beim Yoga geht es immer um Einheit. Daniela Kämmerer bringt es auf den Punkt: „Yoga zu praktizieren ergibt gerade für Reiter eine Menge Sinn, suchen sie doch die Einheit mit ihrem Pferd.“

Assia Tschernookoff

Eröffnung des Krämer Mega Store bei Bredenbek

Zur offiziellen Eröffnung des Krämer Mega Store in Bredenbek, Kreis Rendsburg-Eckernförde, sprachen Staatssekretär Dr. Thilo Rohlf vom Schleswig-Holsteinischen Wirtschaftsministerium, Matthias Karstens, Geschäftsführer des Pferdesportverbandes Schleswig-Holstein, sowie Bürgermeister Thorsten Schwanebeck. Nachdem das Pony Prinz Phil das Eingangsband durchtrennt hatte, strömten die ersten etwa 800 Gäste, überwiegend Stammkunden, in die Verkaufsräume.

Nach drei weiteren Eröffnungstagen hatten knapp 13.000 Besucher das neue Geschäft für den Pferdesport von innen gesehen. Zeitweise war der Ansturm der



Besucher so groß, dass der Zugang zu den Verkaufsräumen aus Sicherheitsgründen vorübergehend geschlossen werden musste. Besucher kamen aus allen Teilen Schleswig-Holsteins, aber auch aus benachbarten Bundesländern und Dänemark. Die Eröffnung wurde mit einem abwechslungsreichen Showprogramm gefeiert. Unter anderem trat Janina Kindt, die durch YouTube und Instagram bekannt wurde, mit ihrem Pferd auf.

pm

Bei der Eröffnung des neuen Krämer Mega Store in Bredenbek strömten die ersten 800 Kunden in die Verkaufsräume.

Foto: Julia Schröder