

## Reitkunst ist eine Verständigung mit dem Pferd auf höherer Ebene

Wenn der Reiter ausbalanciert und ausgeglichen ist, stört er das Gleichgewicht und die Losgelassenheit seines Pferdes nicht. Das zu erreichen, hilft die **Alexander-Technik**. Nachhaltig und egal, in welchem Lebensalter, zeigt sie den Weg, unnötige Anspannung wegzulassen und wieder in die natürlichen Abläufe zu kommen.

Wie ein kleines Kind, das man bei seinen mühelosen ersten Reitversuchen bewundert und sieht, wie leicht und elastisch es in die Bewegung des Pferdes eingeht, wie wenig Anspannung nötig ist für gelöste Bewegungsabläufe.....

Beispiel für einen Alexander-Technik Workshop bei Ihnen vor Ort:

...wie Losgelassenheit, Balance und Aufrichtung einen korrekten Sitz ermöglichen...

Der Workshop richtet sich an Reiter aller Sparten, die für sich und ihr Pferd die Alexander-Technik entdecken und erlernen möchten, ganz gleich, ob bei Ihnen oder bei uns.

Wenn wir das Pferd lösen wollen, brauchen wir selbst Losgelassenheit. Wenn wir das Pferd gerade richten wollen, brauchen wir selbst Balance. Wenn wir das Pferd versammeln wollen, brauchen wir selbst körperliche und geistige Stabilität.



Im Workshop entdecken wir, wie elementar wichtig für uns der Balance- Mechanismus des Kopfes ist. Wir erlernen die Mittel, wodurch wir den Kopf bei allem, was wir tun, frei balancieren lassen können. Wir machen uns die Grundprinzipien der Alexander-Technik klar: Das Innehalten und das erteilen gedanklicher Direktiven.

Wir erkennen die Qualität des Erlaubens im Unterschied zum Festhalten, Helfen und Loslassen. Wir arbeiten praktisch an der Qualität des Sitzens. Auf dem Pferd oder Stuhl. Der Workshop ist darauf ausgerichtet, Wahrnehmungen und Erkenntnisse über sich selbst (den eigenen Selbstgebrauch) zu gewinnen. Wir werden unsere Beobachtungsfähigkeit schärfen und nachhaltige Anwendungsmöglichkeiten beim Reiten, aber auch im Alltag, praktizieren. Freude wird es Reitern und Pferden machen!

Im Anschluss arbeite ich je eine halbe Stunde mit jedem Teilnehmer individuell an seinem eigenen Pferd. Preis: 50 Euro für den Workshop plus 20 Euro für individuelle Arbeit. Dazu kommen die Anfahrtskosten von Berlin mit dem PKW.

### Die Alexander-Technik

...ist ein Unterricht, in dem man das **Nicht-Tun** lernt. Nicht-Tun heißt unnötige Anspannung weglassen. Man lernt sein Kopfgelenk, die Funktion der Aufrichtungsmuskulatur und andere Zusammenhänge im eigenen Körper kennen sowie störende, aber leider gewohnte, Bewegungs- und Verhaltensabläufe mit Leichtigkeit zu ändern.

Die Alexander-Technik wurde vor mehr als 100 Jahren vom Australier **Frederick Matthias Alexander** entwickelt und seitdem weltweit erfolgreich praktiziert. Alexander bezeichnete schon damals den Körper als Einheit aller geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse. Er fand heraus, dass ein frei bewegliches Kopfgelenk die Voraussetzung für ein dynamisches Verhältnis von Hals, Kopf und Rücken ist, damit eine natürliche Flexibilität und Koordination des gesamten Organismus ermöglicht wird.

Der Kurs wird ergänzt durch die Pferdepsychologin Karola K. Bady aus dem Pferdeland Niedersachsen. (Foto rechts: mit Flower in Köln)



## Praxis

Das Praktizieren der Alexander-Technik erfordert keine extra Zeit, keinen besonderen Raum, keine besondere Kleidung und es gibt kein tägliches Übungsprogramm. Eine nachhaltige Wirkung entsteht dadurch, dass Sie das bewusste Nicht-Tun mehr und mehr in Ihr Leben integrieren und in Ihrem Alltag, Beruf oder Sport anwenden.

## Fazit

Die Alexander-Technik fördert sanft und schonend **die Achtsamkeit**, die Fähigkeit der **Sinne**, die **Wahrnehmung und die Qualität der Koordination**. Auf leichte und spielerische Art entsteht eine natürliche Aufrichtung und Balance, einfach mehr Gelassenheit. Das macht sich dann in jeder Hinsicht - auch beim Reiten und beim Umgang mit dem Pferd - positiv bemerkbar.

Kontakt: Alexander-Technik & Reiten + Barbara Blickensdorff  
+Auguststrasse 65 +++ 10117 Berlin +++ Fon: 030-41 71 40 14+++  
Barbara Blickensdorff setzt auf Holz: Nicht-Reiter und andere Fußgänger beim Seminar  
Alexandertechnik (links)

Pferdeverhalten und –psychologie+ Karola K. Bady+++  
Sunder Straße 34+++21726 Oldendorf/Himmelpforten/Stade+++  
Fon: 04144 – 23 31 93 oder MOBIL **nur im Notfall**: +++0170 – 324 96 54+++

*Reiten in Harmonie mit „Frau Freud für Pferde“ aus Niedersachsen*



**Termine und Preise auf Anfrage.**