Yoga für Reiter

Spieglein Spieglein an der Wand, wer schaut über den Tellerrand?

Ein Interview mit Karolin Strunk

Foto: Gerd Stöcker

Wir alle kennen den Satz „Dein Pferd, Dein Spiegel". Doch wer nimmt diesen Spiegel wirklich in die Hand und schaut tief hinein, dreht und wendet sich vor dem Spiegel und ändert mal die Perspektive? Wer wirft nicht nur einen Blick auf die Ausrüstung und das Pferd, schaut nicht nur auf das vordergründige Erscheinungsbild, sondern reflektiert auch seine eigenen Voraussetzungen und Gegebenheiten?

Gymnastiziertes Pferd versus gymnastizierter Reiter

Wer ist dieser Körper da auf dem Pferd, der Durchlässigkeit, Gehorsam und Geschmeidigkeit von seinem Pferd erwartet, aber selber vielleicht gar nicht die körperlichen Fähigkeiten mitbringt, um genau das seinem Pferd abzuverlangen?

Die Richtlinien der FN besagen, dass Durchlässigkeit Ziel der gesamten Ausbildung ist. Die Basis dafür ist die reiterliche Durchlässigkeit, die den Reiter befähigen soll, das Pferd in seiner Bewegung nicht zu irritieren, sondern mit einer Mischung aus Stabilität und Losgelassenheit zu unterstützen. Und genau da liegt die Chance im Zusammenspiel von Yoga und Reiten.

Karolin Strunk aus Köln praktiziert seit mehr als 15 Jahren Yoga. Seit mehr als 30 Jahren hat sie sich viel Wissen rund um Pferde angeeignet – als Besitzerin, Züchterin, im Freizeit- und Turniersport sowie nebenberuflich als Bereiterin und Trainerin. Ihr großes Anliegen ist es, möglichst vielen Reitern die Wirkung von Yoga auf sich und ihr reiterliches Einwirken nahezubringen.

Karolin, dein Thema ist der Körper des Reiters, das Bewusstsein für den eigenen Körper und seine Wirkung auf das Pferd. Wie kam es dazu?

Zunächst möchte ich eines klarstellen. Ich bin kein Berufs- und kein Profireiter und das werde ich in diesem Leben auch nicht mehr. Ich habe aber den Anspruch, meine Pferde gesund zu halten und ihnen gegenüber fair zu bleiben.

Um ein Auto, also einen Gegenstand zu fahren und zu beherrschen, müssen wir einen Führerschein machen. Warum gibt es das nicht, um ein Pferd, ein Lebewesen, ein Fluchttier, welches nicht dafür gemacht ist, einen Menschen zu tragen, zu halten und zu bedienen? Wir sollten uns daher selbst die Aufgabe auferlegen, diesem wunderbaren Wesen durch Arbeit an uns selbst gerecht zu werden. Hier setzt das Thema Selbstreflektion an, die manchmal unerfreulich sein kann. Man muss sich Fehler eingestehen, seine Komfortzone vielleicht verlassen, muss an sich arbeiten und manchmal kommt man an den Punkt, an dem man sich fragt, ob man eher das Hobby wechselt und mit Stricken beginnt (falls man es noch nicht tut). Aber ist das nicht das Schöne, aus Fehlern zu lernen, sich zu verbessern und irgendwann Lorbeeren in Form von Harmonie mit dem Pferd zu ernten?

Ich selbst bin mit einer Schiefe im Körper „gesegnet". Ich habe eine Wirbelsäulenverkrümmung, die mich immer wieder beim Reiten beeinträchtigt hat, da mein Pferd diese Schiefe „mittragen" musste. Früher war mir das nicht bewusst und ich bin nicht stolz darauf, mein Pferd dafür verantwortlich gemacht zu haben, wenn es z.B. auf einer Seite meine Hilfen nicht annahm oder auch aufgrund der übertragenen Schiefe beispielsweise nicht ins schnelle Tempo Tölt kam. Durch viel Unterrichtserteilung konnte ich die Erfahrung machen, wie sehr sich die Schiefe und Steifheit von Reitern auf das Pferd auswirken und die Pferde zu Unrecht dafür „bestraft" wurden.

So kam ich vor vielen Jahren zum Yoga, um meinem Rücken, aber auch meinem Kopf etwas Gutes zu tun, und durfte mit Erstaunen feststellen, welch unerwartete, hervorragende Wirkung dies mit sich brachte.

Keine Rückenschmerzen mehr, Muskulaturaufbau, mentale Veränderungen und ganz wichtig für mein Reiten: Ein ganz neues Bewusstsein und Verständnis für den eigenen Körper und die eigene Stimmung, mehr Flexibilität und Durchlässigkeit sowie mentale Ausgeglichenheit. Alles Faktoren, die sich enorm auf mein Reiten ausgewirkt haben und mich viel mehr Harmonie und Einheit mit meinen Pferden erleben lassen. An diesem Punkt angelangt, dachte ich, das sollten alle erleben dürfen, die den Anspruch haben, sich zu verbessern und sich und ihrem Pferd etwas Gutes zu tun und eine harmonischere Einheit zu bilden.

So hast du vor fünf Jahren mit Lehrgängen „Yoga für Reiter" begonnen.

Genau, ich habe vor sechs Jahren meine Ausbildung zur Yogalehrerin absolviert und erteile seitdem Lehrgänge auf Gestüten, unterrichte im Studio und biete Personal Yoga-Training an. Das Bereichernde daran ist, die Erfolge zu erleben, den Teilnehmern eine Idee davon zu geben, was Yoga im eigenen Körper und Geist anstellt und wie sich das auf das Reiten auswirkt. Manchmal bin ich immer noch baff, wenn mir Teilnehmer erzählen, wie sich ihr Körpergefühl gewandelt hat und sie viel bewusster auf das Pferd einwirken, es darauf zufrieden reagiert und das Verständnis ein ganz anderes/besseres geworden ist.

„Das Dreieck" (Trikonasana). Zur Stärkung und Dehnung der Bein-, Becken- und Hüftmuskulatur sowie der Flanken und zur Harmonisierung der Energie im gesamten Körper.

FOTO: GERD STÖCKER

Foto: Katrin Judith

Der Stuhl/Variation (Utkatasana). Stärkt die Oberschenkelmuskulatur, öffnet die Hüfte, fördert das Gleichgewicht und den Fokus.

Yoga gegen Schmerzen

Die meisten Lehrgangsteilnehmer haben die Gymnastik des Pferdes um die eigene Gymnastik in Form von Yoga ergänzt.

Viele assoziieren mit Yoga etwas Esoterisches inklusive Räucherstäbchen. Ist dem so?

Diese Aussage hört man sehr oft und dann muss ich schmunzeln. Ebenso haben viele die Vorstellung, dass man doch beim Yoga nur rumliegt, dass es nicht anstrengend sei, dass man zu steif, zu dick oder zu unruhig dafür sei.

Es gibt viele verschiedene Yogastile und natürlich gibt es unter diesen auch solche, die vermehrt den esoterischen, philosophischen Aspekt, das „zur Ruhe kommen" und auch die Räucherstäbchen und Klangschalen mit im Programm haben. Aber das ist nicht mein Schwerpunkt.

Das Schöne ist, dass Yoga einen Menschen da abholt, wo er abgeholt werden möchte. Sei es für ein besseres Körpergefühl, für ein höheres Bewusstsein, zum Abnehmen, zum Muskelaufbau, zur Stressbewältigung, für die eigene Gesundheit (Hormonhaushalt, Schilddrüsenfunktion, Entgiftung etc.) oder vielleicht auch, um die Yoga-Philosophie zu leben.

Was bewirkt Yoga denn genau?

Yoga ist ein so komplexes Thema, daher kann ich die Wirkung hier nur grob umreißen und auf die sogenannten Asanas (körperliche Übungen) und den Atem eingehen. Auch Meditation ist ein spannendes Thema, das lasse ich hier aber außen vor.

Grundsätzlich geht es um Dehnung, Expansion, Fokussierung, Konzentration und viel um die Wahrnehmung des eigenen Körpers und des Geistes. Jede Yogastellung hat sowohl eine körperliche als auch eine energetische und somit eine mentale Wirkung.

Auf körperlicher Ebene kann man folgendes zusammenfassen:

- Dehnungen schaffen Freiraum in „verengter" Muskulatur, fördern die Durchblutung und den Energiefluss.
- Drehungen oder Twists lösen Verspannungen, machen die Wirbelsäule geschmeidig, regen den Stoffwechsel an und entgiften.
- Gleichgewichtsübungen steigern die Konzentrationsfähigkeit. Die Koordination wird grundsätzlich verbessert und hervorzuheben ist außerdem, dass durch Yoga Schmerzen behoben werden können.

Daher empfehlen Orthopäden mittlerweile sehr häufig Yoga. Auch ich hatte schon Kunden, die durch die regelmäßige Yogapraxis auf ihre Schmerztabletten verzichten durften.

Auf mentaler Ebene hat jede Asana eine Auswirkung auf ihre eigene Weise. Zum Beispiel tragen sie zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls bei, wirken gegen Angst, fördern die Selbstakzeptanz und ermöglichen neue Erfahrungen und ein Kennenlernen des eigenen Körpers. Man lernt, sich selbst anzunehmen, mit seinen Grenzen, ohne zu bewerten oder zu urteilen, und respektvoll mit seinem Körper umzugehen. Und das überträgt sich auf den Umgang mit dem eigenen Pferd. Im Yoga wollen wir uns fokussieren, das „Außen" abschalten und das „Innen" anschalten.

Für mich ist neben all den erwähnten wunderbaren Wirkungen entscheidend, dass man sich bewusst, im Fluss mit den Atem bewegt und sich selbst wahrnimmt. Gerade die Atmung ist beim Reiten ein wertvolles, nicht zu unterschätzendes Instrument.

Wie wirkt sich also die Yogapraxis konkret auf das Reiten aus?

Es fängt schon im Kleinen an bzw. an dem Punkt, bevor ich aufs Pferd klettere.

Welcher Reiter geht zum Beispiel vor dem Reiten einmal in sich und erfragt seine eigene Stimmung, sein Stresslevel, seinen körperlichen oder mentalen aktuellen Zustand? Um sich darauf basierend zu fragen, was ich von meinem Pferd heute und grundsätzlich erwarten darf. Schlechte Laune oder stressbedingte Verspannung im eigenen Körper veranlassen das Pferd, sich ebenfalls nicht unbedingt von der besten Seite zu zeigen. Ich will nichts verallgemeinern, denn auch die Sensibilität des Pferdes spielt natürlich eine entscheidende Rolle und auch manch gestresster Reiter steigt aufs Pferd, um hier Entspannung zu finden und den Kopf frei zu bekommen.

Grundsätzlich dürfen wir nicht vergessen, dass unsere Vierbeiner nicht nur unser körperliches Gewicht schleppen müssen, sondern auch unser psychisches und körperliches Level mitzutragen haben.

Hier greift der Aspekt des eigenen körperlichen und psychischen Bewusstseins: sich seiner eigenen körperlichen Schwächen, Problemzonen, der eigenen Schiefe, Verspannung oder Stimmung bewusst zu werden. Bin ich selber ausreichend gymnastiziert und durchlässig, sowohl im Körper als auch im Geist, um mein Pferd gymnastische Lektionen absolvieren zu lassen? Ist mein Sitz flexibel, ausgewogen und locker, damit sich mein Pferd frei unter mir bewegen kann? Ist meine Hilfengebung angemessen dosiert und verständlich kommuniziert, damit mein Pferd meine Sprache versteht und umsetzen kann? Ist die Mischung aus Stabilität und Leichtigkeit in meinem Körper so austariert, dass ich meinem Pferd eine Stütze sein kann?

Beim Praktizieren von Yoga werden alle Körperregionen, die wir für das Reiten benötigen, flexibler und durchlässiger gemacht. Und dabei sprechen wir vom gesamten Körper. Wichtig ist hier zu erwähnen, dass kein Baustein des Körpers separat zu betrachten ist. Tanzt einer aus der Reihe, gerät das ganze Konstrukt ins Wanken. Und genau dessen sollte man sich bewusst sein.

So hat z.B. der Zustand des Hüft-/Beckenbereiches auch Auswirkung auf die Beinhaltung und ebenso hat der Zustand des unteren Rückens seinen Einfluss auf die Ausrichtung und Bewegungsmöglichkeiten der Hüfte und dies hat wiederum Einfluss auf den Schultergürtel und somit auf die Zügelführung,