

„Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen.“

Johann Wolfgang von Goethe
Faust. Der Tragödie erster Teil, 1808

Reiten ist eine durch und durch körperliche Angelegenheit. Es ist die artübergreifende, (meist) nonverbale Kommunikation zwischen zwei lebendigen Körpern. Zwei Körper, die, wenn sie einander verstehen, durchlässig, gut trainiert, ausbalanciert und fein aufeinander abgestimmt sind, geschmeidig miteinander schwingen und miteinander zu tanzen beginnen. Zwei artfremde Wesen verschmelzen Zentaurus-gleich miteinander. Und gemeinsam entwickeln sie Strahlkraft, Lebendigkeit, Leichtigkeit und eine Schönheit, von der wir dann ergriffen werden. Dies ist unsere Sehnsucht. Dies ist dann die Harmonie von der wir alle träumen.

Diese Sehnsucht wird auf dem steinigen Weg des Reiten-Lernens oft von knallharter Realität eingeholt. Verspannungen und eigene Schiefe, bewusste oder unbewusste mentale, emotionale und körperliche Blockaden oder schräge Gewohnheitsmuster sind auf dem Weg zu Leichtigkeit und Harmonie zu bewältigen. Dies ist leichter gesagt als getan, denn um sie zu lösen, muss man sie erst einmal wahrnehmen. Hier wartet schon die erste große Hürde. Denn selbst wenn so manche Blockade bewusst ist, der Weg um an sie heran zu kommen ist oft nicht klar und wir ziehen sie als „Thema“ lange Zeit mit uns herum. Wir lernen von guten Reitlehrern, inspirierenden anderen Reitern, informativen Büchern, Bildern, Filmen

Wir lernen von guten Reitlehrern, inspirierenden anderen Reitern, informativen Büchern, Bildern, Filmen und letztlich durch die Pferde selbst.

und letztlich durch die Pferde selbst. Wir benötigen Inspiration, Impulse, Input um uns weiter zu entwickeln. Die Informationen treffen dann auf unsere Seh- und Hör-Nerven. Sind sie bedeutsam, berühren sie uns – körperlich wie auch auf geistiger und seelischer Ebene. Und führen bei Erfolg in verbesserte, erweiterte hilfreichere Bewegungsmuster. Doch das Problem dabei: Alle Impulse treffen von außen auf unsere Sinne. Wir haben beispielsweise kein inneres körperliches Spürbild für das Reiten einer Piaffe, bis wir sie selbst einmal auf einem perfekt ausgebildeten Pferd erfüllen durften. Dann weiß unser Körper, wie sich das Bewegungsmuster anfühlt. Von innen heraus. In allen anderen Fällen versuchen wir, all die Tipps, Ideen, und Anweisungen von außen intellektuell zu verstehen, sie dann selbst zu erfüllen und sie letztlich in unsere Körperbewegungen zu übersetzen. Zugleich müssen sie noch mit den Bewegungen des Pferdekörpers verbunden werden! Ein höchst komplexer Vorgang. Und oft ein sehr mühsamer Weg. Unser Körper-Geist-Seele-System ist auch kein unbeschriebenes Blatt und birgt daher diverse Blockaden, Verspannungen und Widerstände. Was sich dann innerlich „richtig“ anfühlt, ist manchmal nur ein dysfunktionales Gewohnheits-Verhaltensmuster unseres Körpers, und noch lange nicht anatomisch oder reiterlich richtig!



Die KPC® Reiterklangmassage ist eine Weiterentwicklung der klassischen PHI® Klangmassage für Menschen im Liegen.

Inside out statt Outside in

Der Weg von außen nach innen, vom Hören, Sehen, Wissen ins Tun und Fühlen bis hin zum Können, ist für erwachsene Reiter kein leichter. Wie das folgende Sprichwort versinnbildlicht:

Show me – I forget. Tell me – I might remember. Involve me – and I'll understand.

Wie wäre es, würden wir dieses Involve me, dieses sich von innen heraus erspüren von Anfang an mit einbeziehen? Viele Sitzschulungen, Mentaltrainings oder auch Ansätze wie Reiten aus der Körpermitte, die Arbeit mit den Franklin Bällen, Feldenkrais und Yoga für Reiter erweitern das Erfahrungslernen mit dem unmittelbaren Erleben des Körpers.

Nun gibt es einen neuen Weg, der das Reiten inside out wirklich von innen heraus erfühlen lässt. Die KPC® Reiterklangmassagen.

Die Klangmassage – Tiefe Begegnung mit sich selbst

Der Reiter sitzt dabei auf einem Holzpferd-Korpus, in dem mehrere Therapie-Klangschalen eingebaut sind. Werden diese in einer bestimmten Art und Weise und in einem bestimmten Rhythmus angeschlägelt, versetzen sie den gesamten Korpus in Vibration. Diese vibrierenden Schwingungen übertragen sich wellenförmig durch den Sattel/die Sitzauflage hindurch direkt auf und vor allem in den Körper des Reiters und setzen sich in gleichmäßigen Wellen im Körper wie

KLANGSCHALEN

Bei einer klassischen Klangmassage werden spezielle Therapie-Klangschalen auf und um den bekleideten liegenden Körper positioniert – und angeklungen. Die angenehmen Vibrationen und Schwingungen verbunden mit den obertonreichen Klängen führen zu tiefer, wohltuender Entspannung. Sie stärken die Selbstheilungskräfte und fördern das Wohlbefinden.

KPC® Reiterklangmassage ist eine Klangmassage im Sitzen auf dem KPC® Klangholzpferd: ein patentierter Holzpferdekörper gefertigt aus Holz aus dem Instrumentenbau – mit eingebauten Klangschalen. Die Übungen auf dem Klangholzpferd können auch für Reitlehrer zur Korrektur, zur Begleitung, zur Intensivierung genutzt werden – das schont die Pferde und erhöht die Sensibilität, das Körperbewusstsein und Körpergedächtnis.

Das KPC® KlangPferdeCoaching wiederum hat sich aus der PeterHess® Klangmassage heraus zu einem komplett neuen Ansatz in der Pferdewelt entwickelt. Denn auch Pferde reagieren auf diese feinen Vibrationen sehr sensibel und positiv. So können Mensch und Pferd gemeinsam entspannen. Im KPC® KlangPferdeCoaching wird diese tiefenentspannende Wirkung für einen „geschützten Klangraum“ mit systemischen pferdegestützten Coaching-Methoden verbunden und genutzt, um persönliche Themen, unbewusste Glaubenssätze oder Gewohnheiten nachhaltig zu bearbeiten und zu ändern. Das Pferd reagiert sofort auf jede Verhaltensänderung und fungiert somit gleichzeitig auch als Spiegel für den Menschen. Diese Kombination ist zur Selbsterkenntnis, Problemlösung und Persönlichkeitsentwicklung, sowie zur Verbesserung der Pferd-Mensch-Beziehung sehr wirkungsvoll.



Tiefe Entspannung und Wohlbefinden

eine Massage von innen bis auf Zellebene fort. Dies lockert das gesamte Gewebe und wird als sehr wohltuend empfunden. Ein sensibles Körpergefühl entsteht, und die präzise lockere Koordination kleinster Muskeln wird möglich. Zugleich wirkt die Klangmassage als millimetergenaues Diagnose-Instrument. Während man in durchlässigen Körper-Regionen die Vibrationen intensiv als wohltuend, sanft und lösend erlebt, lässt verspanntes Gewebe oder ein blockiertes Gelenk die Schwingung nicht durch. Dort fühlt man erst mal nichts.

Werden die Klangschalen weiter sanft nach bestimmten Methoden angeschlägelt, massiert dies auch die Gelenke sanft von innen. Dann beginnen allmählich auch verspannte Regionen etwas durchlässiger zu werden, und Blockaden sich sanft zu lösen. Die Durchblutung wird gefördert, der Stoffwechsel angeregt. Kalte Hände und Füße werden wieder warm. Verspannungen schmelzen dahin. Je durchlässiger der Mensch wird, desto mehr spürt er die Vibrationen wie Wellen durch seinen Körper hindurch. Ein neues Spürbild kann entstehen: Das eines durchlässigen, ausbalancierten Körpers.

Die harmonisch heilsamen, obertonreichen Klänge der Klangschale bilden zudem eine tiefe Erfahrung, die gleichzeitig Leichtigkeit und Freude auslöst. Denn es

wird vermutet, dass die angenehmen Obertöne und Vibrationen uns Menschen wie Säugetiere an die Zeit im Mutterleib erinnern. Und uns so etwas wie (Ur-)Vertrauen schenken und uns wohlig geborgen fühlen lassen. Das erklärt, weshalb sich bei Kindern wie Erwachsenen unmittelbar eine Art selig lächelnder Gesichtsausdruck einstellt, sobald die Klangschalen im Klangholzpfers in Schwingung gebracht werden.

Doch neben dem Klang wirken – zur Verwunderung vieler, die nur die Töne als Effekt vermuten – vor allem die intensiven vibro-taktilen Impulse. Diese Vibrationen holen uns mit unserer Aufmerksamkeit unmittelbar ins Hier und Jetzt.

Ins sich selbst Erspüren, ins Lauschen, ins Wahrnehmen was jetzt da ist. Sich seiner selbst gewahr sein. Dabei kann man dann

gleichzeitig beobachten, wie sich der eigene Körper ganz von alleine Millimeter um Millimeter etwas mehr aufrichtet, sich tiefer in den Sattel niederlässt, sein Gewicht abgibt, um gleichzeitig nach oben zu wachsen. Parallel entspannt die Oberschenkelmuskulatur, Knie wie Knöchel mitsamt den Zehen lockern sich, die Schultern senken sich, ein Aufatmen, Ausatmen, Durchatmen und Loslassen beginnt. Im Durchlassen der Vibrationen-Wellen erlebt man die eigene Durchlässigkeit.

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zu Seminaren und Ausbildungen in der KPC Reiterklangmassage:

→ klangpferdecoaching.de



Im Klang wohlig eingehüllt – auf den Vibrationen des Klangholzpferses sich selbst spürend, und auf sich selbst hörend – ermöglicht eine tiefe Begegnung mit sich selbst.

Neuroplastizität und Pionier-Erfahrungen

Mit den Vibrationen kann die Aufmerksamkeit individuell optimal in verschiedene Körperregionen wandern. Diese innere Zellmassage ist ein vorher noch nie empfundener Wohlfühl-Moment, den das Gehirn zum ersten Mal erlebt. Man spricht dabei von sogenannten Pionier-Erfahrungen: Dies sind emotional (positiv wie negativ belegte) starke Erlebnisse, in denen das Gehirn völlig neue Verschaltungen der Hirnsynapsen bahnt und dadurch nachhaltig lernt.

Vergleichbar mit dem allerersten Kuss oder das erste Probieren einer Mango, das Hören eines bestimmten Musikstücks in einem besonderen Moment. Solch verkörperlichte Erinnerungen, werden vom Gehirn als neuronale Verknüpfung gespeichert. Sie können als stärkende Ressource jederzeit wieder abgerufen und genutzt werden. Mehr noch: Da das Gehirn zeitlebens lernfähig und modellierbar ist, können die mit positiven körperlichen Pionier-Erfahrungen erzeugten neuen neuronalen Verschaltungsmuster gezielt mit mentalen (Reit-)Bildern verknüpft werden. Diese helfen dem Reiter dann im Sattel, die geschmeidigeren Körperhaltungen leicht und mühelos einzunehmen. Unwillkürlich und automatisch, da im Körpergedächtnis tief verankert. Hinzukommt, wie man inzwischen aus der Neurologie und Hirnfor-

Diese innere Zellmassage ist ein vorher noch nie empfundener Wohlfühl-Moment, den das Gehirn zum ersten Mal erlebt. Man spricht dabei von sogenannten Pionier-Erfahrungen ...

schung weiß, dass unser Gehirn keinen Unterschied zwischen real Erlebtem oder Imaginiertem macht. Deshalb reicht dann im Sattel eine kurze Erinnerung an den erlebten Moment auf dem Klangholzpfers aus, um Körper, Atmung und Emotionen unmittelbar positiv reagieren zu lassen. Der Weg geht konsequent von der Verspannung in die Entspannung, von dort in die Durchlässigkeit und kann dann in die korrekte aufrechte Körperspannung inkl. konkreter Gewichts-, Schenkel- und Zügelhilfen einfließen.

In der Reiterklangmassage kann also von einer Art starken Body-Mind-Verschaltung gesprochen werden. Durch die tiefe körperliche Entspannung – und gleichzeitig die benötigte wache Aufmerksamkeit um nicht vom Holz-Pferd zu fallen, wird ein besonderer „State-of-mind“ aktiviert, den wir ja gerade beim Reiten brauchen. Gelassen, losgelassen, im Kontakt mit sich selbst und dem Pferd – und gleichzeitig wahrnehmend und erfüllen könnend was ist, in mir, mit mir, mit dem Pferd, mit der Situation um sich herum: die volle Präsenz, die fünf Sinne hellwach. Gleichzeitig tief in sich ruhend und gelassen im Rhythmus, Takt, und in der Balance des Pferdes mit feinsten Hilfen einwirken können. Das ist die Voraussetzung für die tiefe innere Verbundenheit mit unserem Pferd beim Reiten. ▶

DIE KLANGMASSAGE IN AKTION – TROCKEN-ÜBUNGEN ZUR DURCHLÄSSIGKEIT

So ist das Klangholzpferd eine Art Bewusstseins-Raum für Selbst- und Körperwahrnehmung. Hier kann man sich in Ruhe selbst erfahren – und dem eigenen Körper gewahr werden. Zeit und Raum, um nach innen zu lauschen. Mit angeleiteten Steuerfragen ganzheitlich Losgelassenheit und Durchlässigkeit entwickeln, sprich mit Körper, Geist und Seele sein eigenes Körperbild neu kreieren.

Die im Folgenden beschriebenen Methoden werden mit einer Klangschale auf einem speziellen Resonanzkissen, der KPC® SchaKi ausgeführt. Doch ohne Klangschale können Sie auf ei-

nem Stuhl oder Hocker üben. Dies ist zwar nicht so intensiv und tief wirkend, trotzdem schon ein guter Schritt für Ihr Körperbewusstsein und Körpergefühl.

Nehmen auch Sie sich diesen Zeit-Raum beim Üben. Üben Sie – mit oder ohne Klang – stets so, dass die Übungen angenehm und wohltuend sind. Denn auch in der KPC® Klangmassage wird konsequent schmerzfrei und symptomfern gearbeitet. Nur das Gesunde wird gestärkt, denn Gesundheit ist mindestens genauso „ansteckend“ wie Krankheit, nur schenken wir ihr oft nicht die gleiche Aufmerksamkeit.

Übungen der Reiterklangmassage

Bodyscan mit Klang

Mit diesem Basis-Format wird nur eine einzige Klangschale im Inneren des Holzpferdes rhythmisch angeschlagen – der Reiter nimmt den vibrierenden Korpus unter sich und seinen eigenen Körper wahr. Mit den kontinuierlich wohltuenden Vibrationen finden tiefe Atemzüge in den Bauch statt. Die Aufmerksamkeit auf den Körper wird angeleitet, von den Sitzbeinhöckern aus nach oben und nach unten auf dem inneren Bildschirm durchgescannt, sprich achtsam wahrgenommen. Blockierte Körperbereiche werden erfühlt und können sich jetzt schon etwas lockern.

Zum Ausprobieren:

Setzen Sie sich dazu aufrecht auf einen Stuhl. Nehmen Sie sich Zeit, beobachten Sie Ihren Atem, kommen Sie zur Ruhe und gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit Ihren gesamten Körper auf einer Art innerem Bildschirm durch. Nehmen Sie wahr, wo Sie verspannt sind, und wo Ihr Körper durchlässig ist. Atmen Sie in diese Körperregionen hinein.

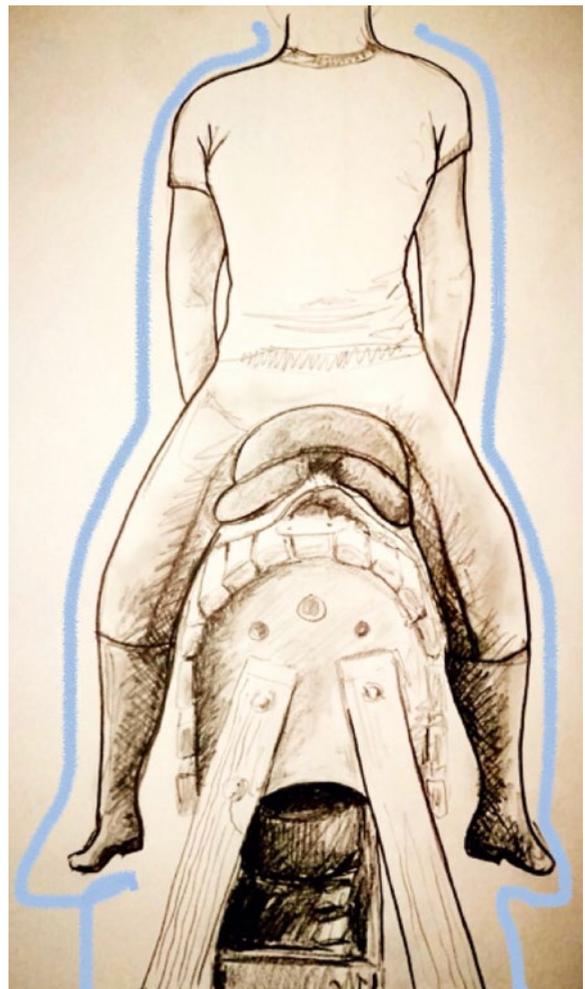


Bild links: Bahnende Anti-Stress-Dusche.

Bild rechts: Rücken-Körper-Mitte-Stärkung.

Bahnende Anti-Stress-Dusche

Hier wird mit einer KPC® SchaKi (einer Klangschale auf einem speziellen Resonanzkissen) der gesamte Körper, von der Schulter über den gesamten seitlichen Körper entlang, vibrierend abgestrichen, man endet unter den Füßen. Verspannungen des Tages werden wortwörtlich „abgeduscht“. Der Reiter kommt bei sich und in diesem Moment an, wird sich seines gesamten Körpers gewahr, löst sich von Verspannungen und negativem Stress des Tages.

Zum Ausprobieren:

Aufrecht auf einem Stuhl sitzend streifen Sie mit einer Hand von der Schulter der gegenüberliegenden Seite langsam und achtsam an Ihrem Körper nach unten an Ihren Beinen entlang bis zum Boden und stellen sich vor, Sie würden Stress und Anspannung abduschen.



Rücken-Körper-Mitte-Stärkung

Hier wird die SchaKi auf den unteren Teil des Rückens gelegt und in einem bestimmten Rhythmus angeschlägelt. Die Vibrationen breiten sich von hier in alle Richtungen des Körpers aus und bringen den Menschen wortwörtlich in seine eigene innere Mitte. Sie stärken ihm den Rücken und lassen ihn mit seinem Bauchbereich wieder in Verbindung kommen.

Zum Ausprobieren:

Legen Sie eine Hand auf den unteren Bauch – die andere mit dem Handrücken gegenüber auf Ihren unteren Rücken. Lassen Sie Ihren Atem in Richtung Ihrer Hände hinunter fließen und ganz in Ihrem Rhythmus wieder aus Ihrem Körper entweichen und spüren Sie Ihre Körpermitte, Ihr Kraftzentrum.

Welle-Wind-Klangmassage

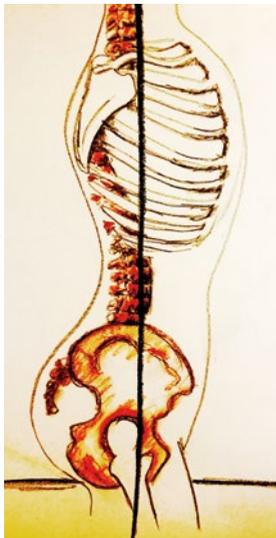
Die Welle-Wind-Metapher wurde für die Klangmassage auf dem Klangholzpferd inhaltlich weiter entwickelt und mit zwei Klangschalen ergänzt.

Die Klang-Welle

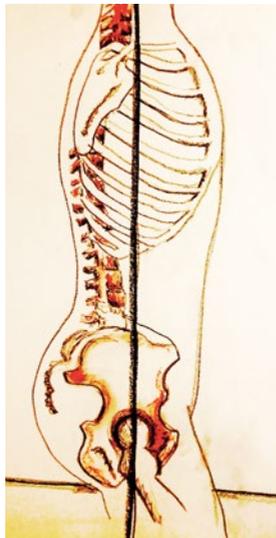
Dabei bleibt die SchaKi auf dem unteren Rücken liegen, und wird sanft angeschlägelt. Man kann sich dabei vorstellen, eine warme weiche Welle umspült den unteren Rücken. Die Massagewirkung wird durch leichtes rhythmisches Andrücken der Resonanzscheibe verstärkt. Der untere Rücken darf nun dort hinein schmelzen, darf loslassen, und unweigerlich setzt sich der Reiter nun ganz von alleine tiefer in den Sattel und „dockt“ mit seinen Sitzbeinhöckern in die Sitzauflage ein. Er sitzt stabiler, ausbalancierter und vollkommen in seiner Mitte, sowohl nach vorne und hinten wie auch von oben nach unten. Nun braucht es (fast) keine Muskelkraft mehr für die Stabilität. Die Basis für das innere Lot ist gefunden.

Der Klang-Wind

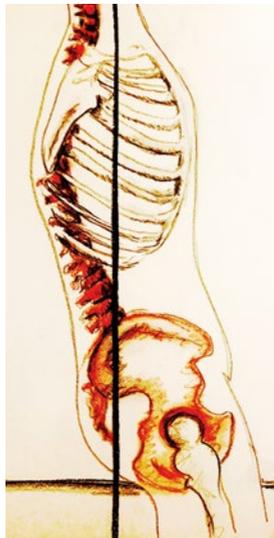
Um sich von dieser stabilen Basis heraus aufzurichten, wird die SchaKi danach achtsam vor oder an das Brustbein gehalten und in Richtung Himmel sehr vorsichtig angeschlägelt. So wird dieser Klangmassage-Impuls zum „Wind“. Gegen diesen kann sich der Reiter stabil dagegen lehnen, sich weit machen. Die Schultern dürfen dabei nach hinten-unten rollen. Die Vibrationen unterstützen den Körper dabei, die Bewegungen nicht vom Kopf gesteuert, sondern von innen ▶



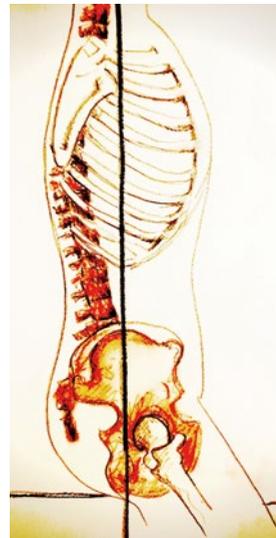
Hohlkreuz



Mittiger Sitz



Stuhlsitz



Tiefer, ausbalancierter Sitz

heraus zu aktivieren. Zur Nutzung dieser Übung sei die Literatur von Sally Swift „Reiten aus der Körpermitte“ empfohlen.

Wirkung des Ins-Lot-Schwingens, verbunden mit Welle und Wind

Im Lot sein, tief im Sattel, auf den Sitzbeinhöckern, seine Mitte finden. Der Körper richtet sich durch die o. g. Übungen leicht und mühelos in seinem Lot aus. Gleichzeitig rutscht das Becken tief in die Unterlage hinein. Viele Reiter sitzen zwar schon mittig richtig ausgerichtet, doch die Stabilität und Balance eines wirklich tief im Sattel niedergelassenen Sitzes ist unvergleichlich – und wird im 4. Bild deutlich. Erst hier, im Niederlassen, entsteht echte Verbindung mit dem Pferdekörper. Ein selbstverständliches Ankommen im Sattel und senkrechten Gleichgewicht. Schiefhaltung und Gleichgewichtsprobleme entstehen, wenn der Schwerpunkt nicht mehr senkrecht über der Sitzfläche liegt.

Die Fasziengklangmassage

Die „Königsdisziplin“ der Klangmassage! Hier wird mit der Klangschaale direkt am Körper des Reiters an den großen oberflächlichen und den tieferen Faszi-Bahnen entlang gearbeitet. Das Faszienetz des gesamten Körpers wird gelockert und gelöst, und die

Spannkraft des Reiters neu ausgerichtet. Übungen für laterales Gleichgewicht, also das Ausbalancieren der rechten und linken Körperhälfte, korrigieren die Links-Rechts-Schiefe; Ausgleichsbewegungsmuster, Blockaden und jegliche Art von Balance-Probleme können gelöst und mit dem Körper zusammen ein völlig neues Reiter-Körper-Gefühl aufgebaut werden. Das Vervollkommen von geistiger und körperlicher Haltung ermöglicht auch den Umgang mit Schmerz.

Wenn sich Schmerz über Jahre hinweg im Körper verankert, schwächt dies zugleich das Vertrauen in den eigenen Körper, das Vertrauen, auf die natürliche Balance-

Findung des Körpers zu hören und dieser folgen zu können. Stattdessen entstehen mit den Jahren bestimmte Schutz- und Schon-Muster, die man irgendwann nicht mehr wahrnimmt. Wir halten uns innerlich fest, der Atem wird flach und angehalten, das Pferd spiegelt die Haltung und hält sich ebenfalls im Rücken fest. Ein Teufelskreis entsteht.

Ist bei Reitern das sogenannte Schmerzgedächtnis aktiv, das bei chronischen Schmerzzuständen und -empfinden oft durch Verspannungen und Unwohlbefinden verstärkt wird, kann es durch die wohltuende Wirkung der Vibrationen gelindert und mit dem anatomisch korrekteren Sitz neu im Körpergedächtnis verankert werden. Nicht selten lösen sich Schmerzen bis hin zu völliger Schmerzfreiheit auf. ■ Nicole Truckenbrodt