

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## Reiten schult und macht stark und schön



### Reittraining stärkt mehrere Muskelgruppen gleichzeitig

Wer effektiv mehr Muskelgruppen stärken möchte, der kann die attraktiven Vorteile des Pferdesportes nutzen. Unser Bauch wird beim Reiten besonders gut gefördert. Er ist die am häufigsten angespannte Muskelpartie und wird dadurch straff und schön. Wie von Zauberhand erhalten wir einen straffen Bauch. Der Bauch sorgt für die aufrechte Haltung auf dem Pferd. Durch die Anspannung der Bauchmuskulatur können wir den Schwung des Pferderückens auffangen und tief im Sattel sitzen. Es ist wichtig zu wissen, dass wir unsere Bauchmuskeln an- und auch in einer ausgewogenen Harmonie wieder abspannen müssen. Natürlich sollte unsere Ernährung in einer synergistischen Wirkung zu diesem körperformenden Effekt stehen. Das heißt, sie sollte von der Menge passen und von der Auswahl aus wirklich lebendigen Lebensmitteln bestehen, um so in einer ausgewogenen Balance zu unseren Trainingseinheiten zu stehen. Viele haben nach den ersten Trainingsstunden Muskelkater. Das ist ein Zeichen, dass Muskelpartien gefordert werden, die wir durch andere Aktivitäten nicht erreichen. **Muskelkater ist jedoch auch ein körperliches Symptom, das uns eine Botschaft übermitteln möchte: „Warum übersäuert mein Körper gerade jetzt?“** Klar, durch das Reiten – das allerdings nur der Auslöser ist –. Die Ursache ist eine andere. Der Hinweis kann bedeuten, dass wir unsere Ernährung überprüfen sollten, denn Muskelkater ist ein Zeichen für Übersäuerung. Es ist also eine wunderbare Gelegenheit, den eigenen Lifestyle zu überprüfen. Zusätzlich zur Bauchmuskulatur werden vor allem Waden und Oberschenkel, die Gesäßmuskeln sowie der Oberkörper trainiert. Es sind hauptsächlich die Muskeln, die uns einen wunderschönen Körper formen. Bei mehrmaligem Training in der Woche trainieren wir also gleichzeitig viele Muskelgruppen und erhalten zur Belohnung einen straffen Bauch, knackigen Po und straffe Oberschenkel.

### Auch ein schöner, gesunder Rücken kann entzücken

Das Reiten fordert unsere Aufrichtigkeit und das nicht nur im körperlichen Sinn. Wer reitet wird intentional und auch bewusst immer ehrlicher mit sich selbst, denn die Pferde sind



„gnadenlose“ Spiegel für uns – Tag für Tag. Wer die Spiegel richtig deuten kann, ist im Vorteil. Der aufrechte Gang zeigt sich auf der körperlichen Ebene und die Aufrichtigkeit auf der mentalen Ebene. Da das Reiten eine aufrechte Haltung fordert und wir unseren Kopf dabei hoch tragen müssen, werden wir diese Haltung auch immer mehr in unseren Alltag integrieren. Das Sitzen wie ein Sack auf einem Stuhl hat somit ein Ende. Wir laufen aufrecht durch unser Leben und unsere innere und äußere Haltung fühlt sich dadurch sehr authentisch und selbstbewusster an.

### **Reiten stärkt das Immunsystem und entgiftet das Lymphsystem**

Krankheitssymptome werden abgewehrt oder verschwinden. Egal bei welchem Wetter, Reiter sind immer draußen. Im Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter gibt es kaum etwas Schöneres als einen Ausritt in der freien Natur. Es gibt sehr viele Ställe, die eine Reithalle besitzen, jedoch in der Regel, bedeutet Reiten und die Haltung eines Pferdes viel in der Natur zu sein. Wir können mit dem Fahrrad zum Stall fahren, die Pferde von der Koppel holen, im Freien ausreiten oder den Außenplatz benutzen. Selbst wenn wir in der Reithalle trainieren, bekommen wir frische Luft und unser Körper erhält seine wichtige Nahrung an Sauerstoff. Reiten erdet, denn es ist mit Dreck und Staub verbunden. Pferde fressen Heu, stehen auf Stroh, kommen auf ihre Wiese und machen sich sehr gerne dort auch dreckig. Pferde sind lebendige Lebewesen und keine einfachen Sportgeräte.

Reiten ersetzt das **Schwingen auf dem Trampolin**. Schwingen auf einem **Trampolin** sorgt für einen ständigen **Druckwechsel in den Zellen** und sorgt bei uns Menschen für eine kräftige **Zirkulation der Lymphflüssigkeit**. Die **Lymphgefäße** haben eine große Bedeutung für den Flüssigkeitsabtransport aus den Geweben und für den Entgiftungsprozess. Schon ein leichtes Trampolin-Training von wenigen Minuten ist eine geradezu optimale Stimulanz für unsere Lymphbahnen. Das Pferd ist für uns Reiter ebenfalls eine optimale Präventivmaßnahme, wenn wir im Rhythmus der drei Gangarten auf unserem Liebling „mitschwingen“. Mit unserem täglichen Training auf unserem Pferd erreichen wir mit viel Freude einen sehr effektiven **Zelldruckwechsel und Lymphflüssigkeit kann fließen und wird gereinigt**. Das sorgt für körperliche Entgiftung und wenn wir bewusste Reiter sind, sorgen wir gleichzeitig für eine mentale Entgiftung.

### **Unser Konzentrationsvermögen wird gesteigert – wir sind im HIER und JETZT**

Pferde sind immer im **HIER und JETZT**. Das ist ein Angebot für uns Reiter ebenfalls diese Präsenz zu fühlen und den Moment lebendig zu erleben. Wenn wir dann einmal träumen oder in unseren Gedanken verweilen, kann es sein, dass uns unsere Pferde sehr schnell aufmerksam machen. Wir fallen vom Pferd und die Botschaft heißt: „Lebe im **HIER und JETZT** auch in deinen anderen Ebenen, Themen und Aufgaben deines Lebens.“ „Mache dir keine Sorgen und lebe nicht im morgen, auch nicht im gestern, die klare Botschaft lautet: **JETZT!** Beim Reiten konzentrieren wir uns vollkommen auf uns selbst und auf das Pferd. Wer also reitet und mit seinen Gedanken woanders ist, wird dies schnell merken. Das Pferd spürt sofort die Abwesenheit des Reiters, wendet sich ab und ist auch nicht mehr bereit mitzumachen. Lektionen, die geritten werden, sind nicht mehr korrekt und das Pferd reagiert nicht mehr fein auf unsere Hilfen. Wir schalten also nicht ab, sondern wollen „Dasein“ und fühlen, erleben und erfahren so mit Präsenz die Gegenwart.

### **Stärkung der Verbundenheit zu Tier und Mensch**



Ein Leben mit Tieren ist eine großartige Bereicherung für uns Menschen. Wir können ihre Botschaften und Spiegel für unsere gesamten Lebensthemen nutzen. Reiter und Pferd sind ein Team, sie verbringen viel Zeit miteinander. Gerade auch im Beruf verbringen wir viel Zeit mit unseren Kollegen. Das Pferd gibt uns nützliche Hinweise und Tipps, wie wir uns auch mit unseren Kollegen oder Chefs auf einer partnerschaftlichen Augenhöhe gut verbinden können. Pferde schulen uns weiterhin in der Körpersprache. Auch in Business-Gesprächen ist das Verstehen der Körpersprache ein bedeutsamer Vorteil. Wir können sensibler auf die kleinen Mikrobewegungen unseres Gegenübers re-(agieren). Der Umgang mit unseren Pferden schult die Feinfühligkeit, die Sensibilität und unsere Schwingungen bekommen eine höhere Frequenz.

### **Reiten stärkt unsere Entscheidung für Verantwortung und Selbstbewusstsein**

Sich auf ein großes, imposantes Pferd zu setzen, erfordert von einem kleinen Mädchen oder kleinen Jungen Mut und Vertrauen. Das gilt natürlich genauso auch für Erwachsene. Wenn wir in unserem Mut und in unserem Vertrauen gestärkt werden, bekommen wir gleichzeitig mehr Power auf anderen Ebenen: Im zwischenmenschlichen Bereich und auch die berufliche Ebene werden positiver. Die Persönlichkeit und das Auftreten bekommen mehr Schwung und wir sind uns unseres „Selbst“ mehr bewusst. Wir vertrauen mehr auf unsere Fähigkeiten. Ein Pferd zu reiten und mit ihm ein Team zu werden, macht stolz und ist ein erfüllendes Gefühl.

### **Für unsere Lebensagenda: Geduld, Einfühlungsvermögen und Konsequenz – wichtige Lernthemen**



Wir Reiter lernen im Umgang mit Pferden vor allem auch Geduld. Wenn wir „Stress“ oder „Ungeduld“ zulassen, werden wir auf Dauer keinen Erfolg erzielen. Geduld, Gelassenheit, innere Ruhe und eine liebevolle Konsequenz sind essentielle Eigenschaften im Training und im Umgang mit Pferden. Was das Reiten jedoch vor allem lehrt, ist das Einfühlungsvermögen. Beim Reiten lassen wir uns ganz und gar auf das Pferd ein. Wir lernen es, zu verstehen und zu respektieren. Die Fähigkeit, auch die Gefühle und Emotionen anderer Lebewesen zu verstehen und anzunehmen, ist wohl das Wichtigste in unserem Leben. Vor allem, wenn wir das Wissen haben und die Spiegel erkennen, machen wir die Erfahrung, dass wir uns im Außen **immer nur selbst treffen**. Das Pferd ist ein wunderbares



# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Medium uns selbst kennenzulernen. Wenn wir uns in ein Pferd einfühlen können, begegnen wir uns selbst.

**Die Quintessenz ist also:** Reiten trainiert einen straffen Bauch und Körper und lehrt uns Wichtiges über Tiere, über uns selbst und verwandelt uns in geduldige, einfühlsame Menschen. Im Galopp über einen sandigen Waldboden zu fliegen, verschafft uns außerdem Gefühle von Freiheit und Grenzenlosigkeit. Der Geruch von Heu und Stroh vermittelt uns wieder eine Verbindung zur Natur, und wir lernen, mutig zu vertrauen und erfahren die wahre Freundschaft, die uns unsere Pferde bedingungslos schenken. All das zusammen erwirkt in uns Zufriedenheit und macht das Reiten zu einem vollkommenen Sport.

