



Beckentraining für Reiter

nach der Franklin-Methode
auf Basis der Arbeit von Moshe Feldenkrais (und vielen anderen...)

Was ist für Dich „gutes“ Reiten? Willst Du Harmonie, Geschmeidigkeit, Elastizität und Eleganz mit Deinem Pferd erleben? Wie stellst Du Dir vor, dass Dein Pferd sich bewegt und was kannst Du selbst dazu beitragen? Federt Dein Kreuzbein elastisch im Trab, sind Deine Hüftgelenke frei beweglich? Du achtest auf die Gesundheit Deines Pferdes und willst diese auch beim Reiten fördern – und was machst Du für Deine Gesundheit und Fitness? Hast Du manchmal Schmerzen, die Du mit aufs Pferd nimmst oder vielleicht auch Schmerzen, wenn Du wieder absteigst?

Ich möchte mit Dir einen ganz individuellen Entwicklungsprozess starten, in dem Du entsprechend Deinen Möglichkeiten und persönlichen Ansprüchen zuerst Deine Wahrnehmung differenzierst; denn wie hat es Moshe Feldenkrais so treffend formuliert: „Erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.“

In der Folge lernst Du über Imagination, Vorstellung und Verkörperung Deine Bewegungskompetenz zu erweitern. Anatomische Grundlagen helfen dabei, Bewegungsabläufe besser zu verstehen und zu verinnerlichen. Dazu kann ich Dir entsprechendes Anschauungsmaterial (Knochenmodelle, Grafiken, Tensegritätsmodell u.ä.) auch zum sinnlich Erfahren und Angreifen anbieten – für jeden Lerntypen ist etwas dabei. Denn: „Das Wissen um die Funktion verbessert die Funktion.“ (Eric Franklin)

Auf diese Weise steigerst Du Deine Bewegungskompetenz, nutzt die Plastizität Deines Gehirns und kannst in der Folge sehen, wie sich Dein Pferd in der Bewegung verändert – Dein direktes und ehrliches BIOFEEDBACK auf das Du auch zuhause immer wieder zurückgreifen kannst.

In einem Tageskurs beschäftigen wir uns in der Gruppe am Vormittag vorerst mit dem eigenen Körper, bewegen uns im Stehen, Gehen, im Sitzen und am Boden liegend, mit und ohne Franklin-Bälle und -Bänder, mit guten Vorstellungen und Bildern im Kopf, unser Nervensystem neu vernetzend. Wir orientieren uns in unserem Becken, „schmieren“ unsere Hüftgelenke und lassen unser Kreuzbein „hüpfen“. Nach der Mittagspause begeben wir uns in die „Konstruktive Ruhe“ um uns zu entspannen, zu lockern und neue Bewegungsabläufe zu verinnerlichen und zu festigen. Im Anschluss an die Übungen setzen wir uns am Vormittag und am Nachmittag auf die Pferde. Eine Person reitet, eine zweite führt und wir wechseln in der Folge. So können sich die Reiter entspannt auf die Situation am Pferd einlassen und ins Spüren kommen. Über Vorstellungen und das bisher Gelernte verbessern wir unsere Bewegungen und schauen uns an, wie unsere Pferde das aufnehmen...



FRANKLIN
METHODE®

