

In Kontakt mit der Erde

von Anke Recktenwald, Tellington-Practitioner für Pferde und Feldenkrais-Lehrerin

„Mit beiden Füßen auf der Erde stehen“ ist ein Satz, den viele kennen. Tun wir das nicht sowieso? Grundsätzlich schon, wir laufen nicht durch die Luft, aber eine Schuhsohle trennt uns dennoch meist und zwischen uns und der „Erde“ gibt es oft noch viel mehr: Asphalt, Stockwerke...

Sich zu erden bedeutet, sich diese Verbindung zur Erde vorzustellen oder sie herzustellen. Wurzeln, die von den Füßen in die Erde gehen, sind ein Bild aus den Kampfkünsten und wir nutzen es erfolgreich im Centered Riding. Manche Menschen suchen den Kontakt zur Erde auch über ihre Hände, mit Garten- oder Stallarbeit. Andere gehen barfuß über Wiesen oder speziell dafür angelegte Bereiche. Manche überall. Viele Menschen haben verstanden, dass es für ihr persönliches Gleichgewicht wichtig ist, einen Weg zu finden, geerdeter zu sein. Erdung im herkömmlichen Sinne brauchen wir für Strom. Wir leiten dann die Spannung in den Boden. Diese Idee hilft ebenso



Konzentration und Gleichgewicht finden und dabei locker bleiben. Dieses Ergebnis entsteht durch Erdung, wie z.B. auf der Slackline. Die hier 2-jährige Anna Maria Stückl zeigt uns, wie leicht das geht.

körperlich wie seelisch. Wenn wir unsere Erdung herstellen, geben wir Spannung ab. Körperspannung, weil wir uns vom Boden wieder tragen lassen und dadurch unsere Muskeln weniger halten. Und auch emotionale Spannung. Bei Stress, Angst oder Panik verlieren wir die Erdung. Wir verlieren die Balance, emotional und physisch. Sich zu erden ist eine Möglichkeit, wieder in Balance zu kommen.

Ein effektiver Weg für mich ist das Laufen auf der Slackline. Bin ich angespannt, gelingt es mir nur, ein paar Schritte zu gehen. Die Slackline fordert meine Füße auf wach zu werden, meinen Körper weich zu machen, meine Atmung fließen zu lassen, den Schwerpunkt zu senken und mich leicht aufzurichten. Ich komme in Balance und finde meine Aufrichtung über den Füßen, über meiner Verbindung zum Boden. Und gehe geerdeter und entspannter zurück zu meinen Aufgaben.

Eine weitere Möglichkeit sind Feldenkraislektionen, die unsere Aufmerksamkeit in die Füße lenken. Ein paar Ideen dazu findet Ihr in meinem Buch: „Besser Reiten mit Feldenkrais“. Denn gerade wenn die Füße nur so wenig Auflagefläche haben und ich mit einem andern Lebewesen kommuniziere, ist meine Erdung wichtig, um ohne Spannung zu sein und mich wohl zu fühlen.

Hier eine andere kleine Feldenkrais Lektion für euch:

Mit den Füßen auf der Erde stehen.

Stell dich wie gewohnt hin, ohne ein Bein zu entlasten, und beginne langsam ein wenig nach vorn zu pendeln und zurück zur Mitte.

Schau, wie weit das geht und du dabei in dir „gerade“ bleiben kannst, also ohne dich zu beugen, schief zu werden. Nur ein wenig, wie ein Blatt im Wind. Ganz sacht.

Dann lass dich nach hinten wehen von diesem Wind. Lass deinen Körper nach hinten pendeln, die Füße bleiben dabei am Boden. Lass den Atem dabei weiter fließen. Mach es dir leicht und angenehm.

Entdecke, wie weit du nach hinten kannst und wie weit nach vorne, wenn du dabei eine Linie bleibst, wie ein Metronom oder ein Pendel.

Nach einer Weile bleib in der Mitte.

Dann schwing zu einer Seite. Und lausche in dich hinein, ob du auch hier weiter eine Linie vom Kopf bis zu deinen Füßen bildest. Wieweit kannst du nach rechts oder auch nach links schwingen und dabei eins bleiben? Sei freundlich zu dir dabei. Es ist nicht wichtig, wie weit man kommt, sondern welche



Wie ein Pendel oder ein Metronom in sich in einer Linie bleibend und sanft in alle Richtungen schwingen über den am Boden verankerten Füßen.

Qualität dieses Wehen im Wind hat.

Nachdem du beide Seiten erforscht hast, komm zur Mitte, mach eine Pause. Spür, wie du jetzt stehst. Bequemer? Aufgerichteter? Größer? Leichter? Geerdeter. Was auch immer dir in den Sinn kommt, ist gut. Das, worauf es ankommt, ist das Wahrnehmen der Unterschiede.

Dann mach das gleiche Experiment, in den gleichen Schritten, mit eng zusammen stehenden Füßen. Und nach einer Weile auch mit breit gestellten Beinen.

Wenn du all diese Varianten durchgespielt und erforscht hast, komm zurück zum ersten Experiment und vergleiche das Ausmaß, die Klarheit oder die Sanftheit, den Bewegungsfluss. Was hat sich verändert?

Dann geh ein wenig im Raum herum und horche in dich hinein nach Veränderungen. Wie fühlst du dich dabei? Wie sieht die Welt um dich herum nun aus? Was ist neu?

Diese Feldenkrais Lektion kann minimal ausgeführt werden und so überall ins Stehen integriert werden. Im Gespräch mit Freunden, beim Unterrichten in der Reithalle, in der Schlange an der Kasse oder überall sonst, wo man ein wenig steht. Lass dich überraschen, wie dein Stehen, Gehen und Reiten profitieren kann von ein paar Minuten bewusster Bewegung. Spüre, wie der Kontakt deiner Füße zur Erde ein anderer wird. Vielleicht fühlst du den Boden jetzt besser oder lässt dich mehr von ihm tragen. Lass dich überraschen. ■

Ankes Wunsch-Bücherkiste

von Anke Recktenwald, Autorin von „Besser reiten mit Feldenkrais“, lizenzierte Lehrerin für Tellington TTOUCH®, Feldenkrais, Centered Riding, Connected Riding und Pferdewirtschaftsmeisterin mit FN Auszeichnung.

Der aufrechte Mensch von Robert Schleip

Ich besitze noch die alte Version, ohne CDs. Doch ich liebe die Karten, die dabei sind. Man stellt sie irgendwo hin und sie erinnern einen immer wieder an eine kleine Optimierung in Haltung und Bewegung. Manches habe ich schon unterrichtet, weil es einigen Centered Riding Bildern ähnelt, anderes kommt wohl aus Feldenkrais, Alexander Technik oder anderen Ideen zu Wahrnehmung und Bewegung. Jedenfalls macht es mir immer Spaß, sie zu sehen und ich finde sie sehr hilfreich im Alltag.

Feldenkrais für Sänger von Elisabeth Blades-Zeller

Sänger brauchen eine gute Aufrichtung und eine freie Atmung. Doch: Wer nicht?

Gekauft habe ich dieses Buch für meine Mutter, die in einem Chor singt. Nutzen tue ich es für all meine Schüler und auch für mich. Ob auf dem Bürostuhl oder auf dem

Pferd. Die Lektionen sind leicht und in kleine Schritte unterteilt, was es so genial macht, sie immer wieder anzufangen und aufzuhören und weiter zumachen oder auch ganz an einem. Einfach so, wenn man grade mal wieder sitzt.

Mit Leichtigkeit zum besseren Sitz

von Anke Recktenwald

in Deutsch, Englisch und Italienisch, erhältlich bei Anke Recktenwald

Suchen sie auch nach mehr Beweglichkeit, Stabilität und feineren Hilfen im Sattel? Auf der DVD finden Sie Übungen, mit denen Sie und Ihr Pferd in eine bessere Balance kommen und die Leichtigkeit erfahren, die dadurch entsteht. Ein natürlich aufgerichteter Reiter kann auf weiche Art stark sein und feine Signale übermitteln, die das Pferd versteht und gut umsetzen kann. Beide, Pferd und Reiter, haben so viel mehr Freude am gemeinsamen Arbeiten. Schmerzen reduzieren sich oder verschwinden ganz, da sie Ihren Körper besser nutzen, und auch Ihr Pferd kann sich gesundheitsfördernd und anmutiger bewegen. Einige der Übungen können Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren und so wird Gleichgewicht und freie Beweglichkeit immer mehr zur neuen „Gewohnheit“.