

# Was ist Centered Riding®?

An meinem ersten Kurs zu Centered Riding® (Reiten aus der Körpermitte) nahm ich im Frühjahr 2005 teil. Ich war mir nicht sicher, was mich erwartete, aber ich war offen für jede neue Trainingsmethode, die mich weiterbringen würde auf meiner Suche nach einem Weg, in Harmonie und Partnerschaft mit meinen Pferden zu arbeiten. In drei Tagen lernte ich, anders zu reiten durch den Einsatz der „Vier Grundlagen“ des Centered Riding. Eine komplett neue Welt für mich und zu dieser Zeit waren mir die Auswirkungen noch gar nicht bewusst. In den folgenden Monaten merkte ich, dass ich mehr und mehr Elemente aus diesem Kurs auch in meinem Reitunterricht anwendete. Es dauerte nicht lange bis mein Entschluss feststand, diese Centered Riding Methode tiefer ergründen und anwenden zu wollen und ich mich deshalb entschied, mich zur Centered Riding Instruktoren ausbilden zu lassen. Im August begann der erste Teil meines Trainings mit der Canadianerin Sue Leffler, einer Level IV Instruktoren. Der zweite Teil fand im September statt. Ich habe viele Dinge in so vielen verschiedenen Bereichen als Schüler und als Lehrer gelernt. Diese Tage waren intensiv, emotional, interessant, gefüllt mit Lachen und großartiger Information darüber, wie man zu Harmonie und Balance mit seinem Pferd gelangt.

Aber was ist Centered Riding genau? Kann ich es mit meinem Gangpferd vereinbaren? Die Antwort darauf und vieles mehr kann man im folgenden Artikel finden.



*Sandra van den Hof*  
Centered Riding® Instruktoren  
[info@pleasuregaits.com](mailto:info@pleasuregaits.com)  
[www.pleasuregaits.com](http://www.pleasuregaits.com)

## Was ist Centered Riding® – Reiten aus der Körpermitte?

Sally Swift, USA, hat Centered Riding ins Leben gerufen. In ihren Büchern „Reiten aus der Körpermitte“, Band 1 und 2, stellt sie fest, dass Centered Riding in allen Reitstilen und sogar beim Fahren angewendet werden kann. Centered Riding zeigt einen neuen Weg zu mehr Balance in der Bewegung. Die Feinheiten und Techniken dieser Methode lassen grösst mögliche Harmonie zwischen Pferd und Reiter in allen Bereichen entstehen.

Talentierte Reiter sind mit natürlichem Koordinationsvermögen und Balance gesegnet. Deshalb müssen sie nie fragen, wie sie etwas tun sollen. Wenn sie wissen, was sie tun wollen, reagiert ihr Körper automatisch. Dank dieser angeborenen Koordinationsfähigkeit brauchen sie keine Kenntnisse darüber, wie man ein Bein bewegt oder wie man atmet oder ins Gleichgewicht kommt. Es passiert einfach. Centered Riding macht Reiten erklär- und fühlbar. Es definiert Bewegung. Deshalb können sowohl Anfänger als

auch fortgeschrittene Reiter von Centered Riding profitieren. Hat dir schon einmal jemand erklärt, was genau eine halbe Parade ist, was dein Körper dabei tut, wie er sich anfühlt und wie dein Körper auf das Pferd wirkt? Oder weißt du, welche Bedeutung und welche Auswirkungen dein Atem beim Reiten hat?

Es ist ganz wichtig, in Erinnerung zu behalten, dass ein Pferd weiss, wie es sich bewegen muss. Wir brauchen ihm Trab, Galopp oder sogar Pirouetten nicht erst beizubringen. All diese Dinge hat es in seinen ersten Lebenstagen bereits gelernt. Ein noch ungerittenes Pferd kann alle diese Bewegungsabläufe immer ausbalancieren. Wenn man sich auf den Pferderücken setzt, verändert sich die Situation. Das Pferd muss sich nun mit dem Reitergewicht auf seinem Rücken auseinandersetzen, sich neu ausbalancieren und auf die Reiterhilfen reagieren. Ob ihm das gelingt, hängt im Wesentlichen vom Gleichgewichtsgefühl des Reiters ab.

Mit Centered Riding lernst du, zu verstehen, wie dein Körper funktioniert und wie du ihn ohne unnötigen Kraftaufwand einsetzen kannst. Du tust etwas Gutes für dein Pferd, indem du deinen eigenen Körper kennen und kontrollieren lernst. Findest du auf Antrieb deine Hüftgelenke und weißt du, wie du diese einsetzen kannst? Hättest du Lust, das und noch mehr auszuprobieren? Dann bist du reif für Centered Riding.

Mehr darüber in den Büchern von Sally Swift:

Reiten aus der Körpermitte, Band 1, Pferd und Reiter im Gleichgewicht  
Verlag: Müller Rüschiikon,  
ISBN 3-275-00956-7

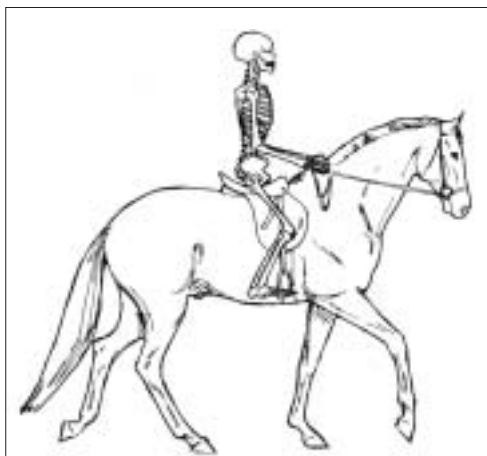
Reiten aus der Körpermitte, Band 2, Perfektion im Sattel  
Verlag: Müller Rüschiikon,  
ISBN 3-275-01406-4

Quelle: [www.centered-riding.ch](http://www.centered-riding.ch)

## Die Vorteile von Centered Riding®

Centered Riding lehrt, wie man dem Körper helfen kann, das zu tun was notwendig ist, um besser zu reiten. Die Techniken helfen, Geschmeidigkeit, Stabilität und klarere Hilfen zu fördern und dadurch Reiten angenehmer für Pferd und Reiter zu machen.

Während des Lernens und Ausprobierens der Prinzipien durch die Bewegungen und Reaktionen des Pferdes stimmen Pferd und Reiter sich aufeinander ein und arbeiten in großer Harmonie zusammen. Diese Techniken steigern bei Pferd und Reiter Vertrauen und Freude und befreien beide von Spannungen, wodurch das Training leichter wird. Sie helfen auch Menschen, sich von alten Verletzungen oder chronischen Zuständen zu befreien, die oftmals Schmerzen während oder nach dem Reiten verursacht haben.



## Wie lernt man Centered Riding®?

Im Centered Riding Unterricht übt man am Boden, auf dem Trampolin, dem Sitzball und auf dem Pferd. Man bringt dem Schüler die menschliche Anatomie näher, mit der Absicht, seine Körperwahrnehmung zu verbessern. Zusätzlich werden Techniken aus anderen Methoden unterrichtet (z.B. Alexander-Technik, Franklin-Methode, etc.), immer mit dem Ziel, dem Körper zu einer besseren Bewegungsqualität zu verhelfen. Der Lernprozess wird mit Hilfe von Übungen, Körperarbeit, Vorstellungsbildern, Anschauungsmaterial (z.B. Skelett) und Erklärungen unterstützt.



Dieses Bild ist ein Beispiel für ein Element des Centered Riding: die Arbeit mit Vorstellungsbildern, genannt Ideokinese.

„Stell dir vor, du bist eine Fichte, deren Zweige herunterhängen. Der Baumstamm geht von deiner Mitte aus nach oben durch deinen Oberkörper, zwischen deinen Ohren hindurch und oben aus deinem Kopf heraus. Die Zweige hängen. Deine Arme und Schultern hängen von deinem Kopf und Hals. Deine Rippen hängen von deiner Wirbelsäule und deinem Brustbein. All diese Zweige haben die Freiheit, sich im Wind zu bewegen. Der Stamm ist auch nicht starr. Er kann schwanken, aber er fällt nie um. Deine Körpermitte und dein Becken sind der Waldboden und deine Beine die Wurzeln. Wenn der Stamm des Baumes nach oben wächst, wachsen die Wurzeln tiefer und tiefer hinunter, um den Baum im Gleichgewicht zu halten. Der Baum wächst einfach. Du erlaubst deinem Körper nach oben und unten zu wachsen wie die Fichte. Dieses Bild hilft deinem Körper, tief und breit in den Sattel zu kommen, gross zu werden und trotzdem weich zu bleiben, um den Bewegungen des Pferdes zu folgen. Es ist eine ganz andere Bewegungsqualität, als wenn du angewiesen wirst, gerade zu sitzen und dich zu strecken.“

Quelle: [www.centered-riding.ch](http://www.centered-riding.ch)

## Wer kann von Centered Riding® profitieren?

Centered Riding wird erfolgreich von Reiterinnen und Reitern sowie Instruktoren jeden Alters, Interesses und Ausbildungsstandes verwendet, von Freizeitreitern bis zu internationalen Wettkämpfern.

Die Philosophie und die Techniken von Centered Riding helfen Ängste und Stress bei Reiter und Pferd abzubauen.

Es ist ein grosser Vorteil, wenn man zum Erlernen der Centered Riding Grundlagen ruhige, gut ausgebildete Schulpferde zur Verfügung hat. Das hilft, das Gelernte später auch auf höherem Niveau mit jungen oder schwierigen Pferden anzuwenden. Dein Pferd wird dir, durch seine Bewegungen und seine Reaktionen helfen, Erfahrungen mit den Basiselementen zu machen. Centered Riding kann übrigens auch in allen anderen Lebenssituationen von grossem Nutzen sein.



Was es ist:  
Es macht das Reiten für Pferde und Reiter freudvoller.

Quelle: [www.centered-riding.ch](http://www.centered-riding.ch)  
Fotos: ©Pleasure Gaits