

**G**enauso wie Yoga erfreut sich auch der Reitsport wachsender Beliebtheit. Wie

Zahlen der Reiterlichen Vereinigung FN belegen, sind es übrigens nicht nur klischeegegemäß sehr junge Mädchen, die sich für das Reiten begeistern, sondern auch die Altersgruppe der über 30jährigen ist – ähnlich wie beim Yoga – stark vertreten. Dass es aber noch viel mehr Gemeinsamkeiten gibt, fiel der Yogalehrerin und Naturerlebnispädagogin Brigitte Mollnow auf, die 2005 nach längerer Pause wieder mit dem Reiten begann. Durch die einfühlsamen Anleitungen ihrer Reitlehrerin Katja Hoffmann merkte Mollnow, dass man Pferde mithilfe des Atemreiten kann. Die intensive Verbindung mit dem Atem kam ihr so vertraut vor... Natürlich - der Fokus auf den Atem war ihr aus dem Yoga bekannt. Was sagte sie in ihren Yogagruppen den Teilnehmern stets? „Nachspüren. Wie fühlt es sich jetzt an? Wo ist der Atem präsent? Wie fließt der Atem?“.

Achtsamkeitsübungen und Atemführung spielen in den Yogastunden eine große Rolle und sind auch für das Reiten von Relevanz. Reiten ist wie Yoga kein Kraftsport, sondern es geht um die Koordination, also um Körperbewusstsein, und ebenso wie Yoga erfordert Reiten volle Präsenz im Augenblick. Mollnow fallen noch viel mehr Parallelen ein: Beide – Yoga und Reiten – fördern die Einheit von Körper, Seele und Geist. Der Umgang mit dem Pferd hat wie Yoga eine heilsame Wirkung auf die see-



# Yoga & Reiten

**Atemführung, Harmonie in der Bewegung & Achtsamkeit – für Yoga und Reiten gleichermaßen relevant. Wie sich beides bestens verbinden lässt.**

liche, geistige und körperliche Gesundheit und beide sprechen viele verschiedene Muskelpartien und alle Sinne an. Da liegt es nahe, dass beides im Doppelpack bestens miteinander harmonieren kann.

So wurde aus Mollnows Überlegungen ein Konzept: seit letztem Jahr bietet sie Kurse „Yoga + Reiten“ an, in denen sie beide Aktivitäten kombiniert. Durch die eingangs durchgeführten Yoga-Übungen werden Einfühlungsvermögen, Körperbewusstsein, Konzentration und inneres Gleichgewicht gestärkt. All dies wird beim Reiten gebraucht. Beim Reiten sitzt der Reiter nicht passiv auf dem Pferd, sondern geht aktiv mit der Bewegung des Pferdes mit. Das Pferd wird dabei durch Gewichtsverlagerung, Schenkeldruck und Zügelführung dirigiert. Anspannungen übertragen sich schnell auf das Pferd und um sich auf das sensible Tier richtig einlassen zu können, sollte man den Alltagsstress nicht mit in den Sattel nehmen. Über Pferde sagt Mollnow: „Pferde sind wunderbare, edle Tiere, die den Menschen schon lange Zeit begleiten. Vielen Kulturen war das Pferd als großes Krafttier bekannt und wurde dadurch geehrt. Ein Krafttier, das sich zwischen den Welten bewegen

kann und auch den Menschen auf seinem Rücken mitnehmen kann.“ Bei Brigitte Mollnow hat jede Unterrichtseinheit einen Schwerpunkt, ähnlich wie auch ihre Yogastunden: Becken, Schultergürtel, Arme, Hände, Beine, Füße...

Dass Yoga das Reiten unterstützen kann und eine optimale Ergänzung ist, sagen auch namhafte Reiterinnen wie die dreifache Deutsche-Dressur-Meisterin und Olympiasiegerin Nadine Capellmann und Ausbilderin Anja Beran, Buchautorin und herausragende Reiterin.

Die Kurse „Yoga + Reiten“ sind insbesondere für Spät- und Wiedereinsteiger gedacht, denn Erwachsene sind erfahrungsgemäß stärker mit Angst behaftet und haben ein ganz anderes Risikobewusstsein als Kinder. Daher ist es für sie besonders hilfreich, die Reitstunde zunächst mit Yoga anzufangen. So können Sie anschließend entspannt und gut vorbereitet den eigentlichen Reitunterricht angehen. ■

## Mehr Info ◀

**Internet:** [www.yoga-reiten.de](http://www.yoga-reiten.de)

### Literatur:

- „Zwischen Losgelassenheit und Spannkraft“, Katja Kellner, Cadmos Verlag, ISBN 3-86127-369-1. Eine Kombination aus Yoga und Reiten