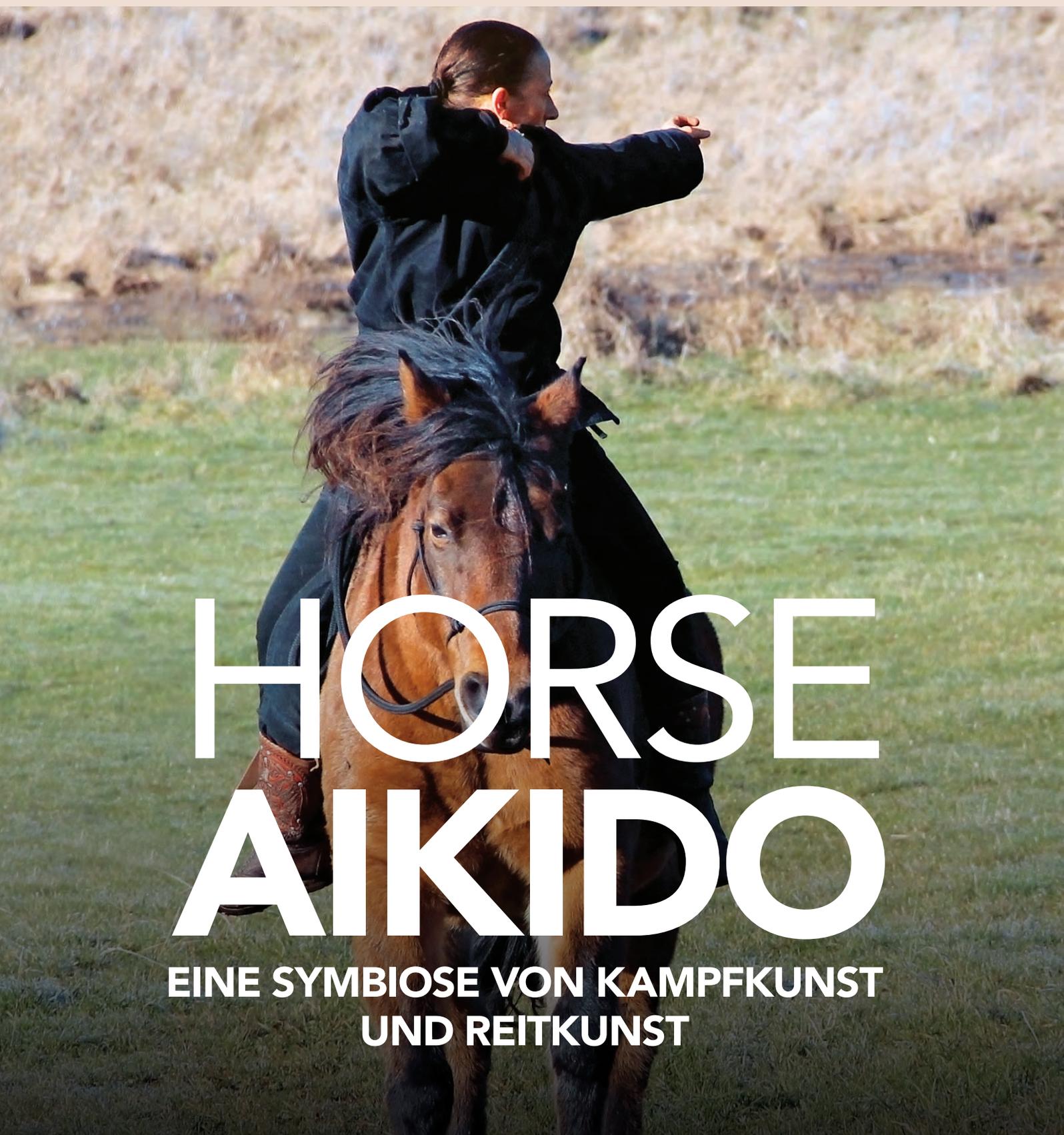


AUSBILDUNG

SERIE: HorseAiKiDo®

TEIL 1
GRUNDSÄTZE UND METHODIK



HORSE AIKIDO

EINE SYMBIOSE VON KAMPFKUNST
UND REITKUNST



Links: Petra trainiert mit «Chief» Robert V. Jones.

Rechts: «Chief» mit Pfeil und Bogen auf Pettras Apassionata-Starpferd «Turul».

ENTWICKLUNG

Ich habe mich viele Jahre in Berlin mit dem Ausdruckstanz und verschiedenen Trommelrhythmen beschäftigt. Einige Jahre war ich aktiv als Tanzperformance-Künstlerin und Choreographin tätig. Die in dieser Zeit gewonnenen Fähigkeiten sind tief in mir verwurzelt, und so ist es nur natürlich, dass diese sich unbewusst auch im Zusammensein mit den Pferden zeigen.

Ich hatte und habe immer ein gutes Händchen für Pferde, besonders für solche, die als «problematisch» oder «schwierig» bezeichnet wurden.

Wie ich es schaffte, mit solchen Pferden in kurzer Zeit Erfolge zu erzielen und die «Probleme» zu lösen, konnte ich damals nicht in Worte fassen.

Heute habe ich nach vielen erlebnisreichen Jahren der Entwicklung klare Antworten und Wege gefunden, dieses Wissen nützlich zu vermitteln und an dafür offene Pferdemenchen weiterzugeben. Das Erforschen der Zusammenhänge war und ist immer noch ein Prozess und eine wahre Schatzsuche.

Aus dem Unterrichten in Seminaren und dem Beobachten von vielen unterschiedlichen Menschen und ihren Pferden erkannte ich die Wichtigkeit des menschlichen Ausdrucks und der Körperbewegungen. Der oftmals einseitige Fokus auf den Pferdekörper liessen mich im Aussen sehen, dass viele Menschen das Gefühl selber in ihrem Körper nicht kennen, welches sie im Pferd erwecken und sehen wollen. So kam die Idee für ein Experiment.

Von 2010 an begann ich mit verschiedenen Kampfkunstmeistern zu trainieren und diese in Kontakt mit Pferden zu bringen. Ich spürte, dass bei diesen Menschen eine Körper- und Raumwahrnehmung vorhanden war, die es ihnen vereinfachte, eine authentische und natürliche Kommunikation mit den Pferden aufzubauen.

Diese Kampfkünstler ohne Pferdeerfahrung mit Pferden zusammenzubringen war der Schritt in die richtige Richtung. Meine Vermutungen, dass die Bewegungskoordination und die Zentrierung eines Körpers ein essenzieller Punkt in der Kommunikation zwischen Mensch und Pferd ist, wurden in diesen Zusammenkünften bestätigt.

Eine meiner wichtigsten und bewegendsten Begegnung war die mit Robert V. Jones, genannt «Chief», dem Begründer von Zen Do Kai und eine Legende des Mix Martial Art. Dies war für mich der Wendepunkt und eine tiefe Begegnung auf meinem Weg als Kampfkünstlerin als auch mit den Pferden. Seine besondere Sichtweise als Lehrer und Kämpfer hat mich sehr bewegt und mir viele neue Erkenntnisse gebracht. Sein starkes Charisma und seine Erscheinung waren sehr beeindruckend. So ist «Chief» frei von Arroganz oder Meistergehabde, was mich noch mehr berührte. Nicht nur seine Fähigkeiten als Kampfkunstmeister, sondern seine Menschlichkeit und Freundlichkeit haben meine Sichtweise zur einer Meisterschaft und zu den Pferden verändert.

Meine Pferde liebten «Chief» von der ersten Sekunde an. Er, einer der berühmtesten Bodyguards der Musikgeschichte, strahlte etwas aus, was meine Pferde unmittelbar faszinierte.

Alleine seine Präsenz, seine Aufrichtung und Geschmeidigkeit in den kleinsten Bewegungen schienen wie ein unsichtbares Band auf meine Pferde zu wirken.

Als ich «Chief» verschiedene Übungen am Boden mit den Pferden ausprobieren liess, verhielten sich die sonst eher eine «Was-willst-du-denn-von-mir»-Mentalität praktizierenden Huzulen plötzlich sehr kooperativ und waren gar übereifrig und mit voller Aufmerksamkeit dabei, mit diesem pferdeunerfahrenen Mann zu spielen und sich von ihm bewegen zu lassen.

Wie kann das sein? Was hatte «Chief», was die Pferde so ansprach?

Durch seine Erfahrungen in verschiedenen Kampfkünsten hat er eine grosse Präsenz und weiss, was sein Körper leisten kann. Seine Bewegungen sind minimal und klar, wie es auch einem ranghohen Pferd entspricht. Seine Absicht ist wohlwollend und spielerisch, und sollte es angebracht sein, kann er ruhig und gelassen die Führung übernehmen.

«Chief» entwickelte einen besonderen Weg in seiner Schule, um diese Fähigkeiten auszubilden und integrierte viele Elemente des Aikido in seine Lehre.

Die Früchte unseren gemeinsamen Trainings sind heute die Essenz des Horse-AiKiDo®.

GRUNDSÄTZE UND METHODIK

DER STAND

Um einen guten Stand zu entwickeln ist der «Horstance» eine der wichtigsten Übungen im HorseAiKiDo. Wir stehen mit parallelen Füßen etwa schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht angewinkelt und sanft nach aussen gedrückt. Das Becken klappt nach hinten, der Rücken ist in einer leichten Linie gebogen und der Kopf wird wie von einem Faden von oben gehalten und sitzt entspannt auf dem Nacken.

Dieser Horstance oder auch Reiterstellung ist eine klassische Standposition in vielen Kampfkunst-Linien. Sie ist ein inneres und äusseres Training der Energie. Interessant ist hier, dass der Name schon die Verbindung zum Reiten und dem Pferd aufzeigt und einen Hinweis darauf geben könnten, dass die alten Kampfkunstschulen in der Balance des kämpfenden Reiters eine hohe Fähigkeit erkannten und diesen Stand für sich am Boden nutzten.

Die positive Wirkung dieser Übung auf das Reiten und die Bodenarbeit ist unmittelbar zu erkennen.

ÜBUNG

Wir stellen uns im «Horstance» partnerweise gegenüber auf und halten unsere Hände auf Brusthöhe mit den Flächen zum Partner etwa fünfzig Zentimeter auseinander. Dabei berühren sich die Hände der Partner leicht. Nun versuchen wir, mit einem Stoss den Partner aus seinem Stand zu bringen. Jeder hat natürlich die Möglichkeit, dem Stoss durch Zurückziehen seiner Hände auszuweichen, um so sein Gegenüber wiederum aus der Balance zu bringen.

DIE ZENTRIERUNG

Das sich Aufspannen durch eine Verbundenheit in einer natürlichen Aufrichtung ist es, was wir vermitteln. Alle Bewegungen, die wir vollziehen, starten wir aus dem Körperzentrum in der Bauchregion, und zwar mit einer grossen Klarheit und Achtsamkeit, welche von den Pferden sofort erkannt wird. Dadurch wird es möglich, mit immer kleineren und feineren Bewegungen und auch in höherer Geschwindigkeit zu kommunizieren.

Die Durchlässigkeit und Versammlung des Reiterkörpers ist ein direkter Weg zu einem tatsächlichen unabhängigen Sitz und der mentalen Verbindung zum Pferd. Diese Übungen des Zentrierens stärken den Bezug zur eigenen Körperwahrnehmung, damit wir auch in schwierigen Situationen in der eigenen Mitte verweilen und präsent bleiben können.

Um die eigene Zentrierung zu üben, verwenden wir simple und effektive Hilfsmittel wie beispielsweise ein kleines, zirka zwanzig Zentimeter langes Stöckchen.





Info

TERMINE
HorseAiKiDo-Coaching und Schulung für Reiter
und Pferde. Einzeltraining à 2 Stunden.

KONTAKT
www.horsebackarchery.de
office@horsebackarchery.de

7. bis 8. März 2017
9. bis 10. Mai 2017

Auf dem Eschbachhof in Koblenz
oder nach Absprache vor Ort.

ÜBUNG

Zu zweit stellt man sich im «Horsestance» nebeneinander hin, sodass jeweils ein Fuss des Partners sich an der Aussenkante berührt. Das Stöckchen wird in der Faust gehalten, und beide Partner versuchen, den anderen aus der Balance zu bringen, indem gezogen und gedrückt wird. Sobald jemand den Fuss hebt oder auch hinfällt, beginnt das Spiel von neuem. Dabei wird es am Anfang wild zu und her gehen und gelacht werden, bis man ausser Atem ist. Später achten wir darauf, mit möglichst kleinen Bewegungen energiesparend unsere eigene Balance zu halten und den Partner aus seiner zu bringen.

Dies ist eine effektive Methode, um unmittelbar eine Verbesserung der eigenen Zentrierung zu erreichen und die Bewegungen so geschmeidig wie möglich zu halten.

IM HIER UND JETZT

In der Natur wird das Hier und Jetzt gross geschrieben, deshalb ist das Training der Achtsamkeit in unseren Übungen immer enthalten.

In unserer Methode lehren wir, einen beständigen meditativen Zustand zu halten, der den Pferdemenchen hilft, den Geist leer und offen für das Pferd zu machen und eine Verbindung zur eigenen Intuition herzustellen.

Ist unser Geist voll und hüpfert zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her, kann nichts weiter aufgenommen werden, und man selbst befindet sich an vielen Orten, nur eben nicht da, wo die eigenen Füsse sind. Das sehen die Pferde und werden uns nicht als kompetente oder vertrauensvolle Führungsperson akzeptieren.

Der Bogen ist hier ein Mittel, um eine direkte Erfahrung von Kraft und Entspannung zu bekommen. Das Lösen des Pfeiles geschieht in einem entspannten Zustand bei gleichzeitigem dynamischen Abschuss des Pfeiles. Im Bogenschiessen wird die mentale Ruhe und die klare Ausrichtung auf ein Ziel angestrebt. Diese Qualitäten erleichtern die Aufgaben in vielen Bereichen, wenn es um das Reiten geht.

ÜBUNG

Wir stellen uns mit dem Bogen im «Horsestance» seitlich zum anfänglich etwa fünf Meter entfernten Ziel hin und legen einen Pfeil auf die Sehne auf. Dann heben wir den Bogen, ziehen die Sehne und verweilen in dieser Stellung. Dabei spüren wir die Energie, die wir aufgewendet haben und die jetzt im Bogen gespeichert ist, geniessen dieses Gefühl und entspannen uns dabei. Wir schliessen die Augen und atmen ruhig. Dann übergeben wir das Lösen des Pfeiles an den Raum, welcher den Zeitpunkt dann bestimmt. Sobald sich die Finger öffnen wie Schnee, der von einem Blatt rutscht, klappt der Zugarm nach hinten ganz auf und es stellt sich eine schöne Entspannung ein.



BEWEGUNG IST DAS A UND O

In der Kampfkunst und auch im Tanz ist der Stand und die Bewegung das A und O.

Ist ein gutes Fundament durch einen Stand mit dem Zentrum des Menschen verbunden, dann wird man fähig, seine Körperkoordination zu meistern. Der Umgang mit Pferden macht diese unumgänglich. Stand, Zentrum, Achtsamkeit sind hier zu Beginn die Bereiche, die vermittelt und geübt werden.

Auch bei den Pferden ist der bewusste Stand und die Beine essenziell. Sie stehen für Sicherheit und können nicht nur das Überleben durch Flucht ermöglichen, sondern werden auch im Kampf als «Waffen» eingesetzt.

Ist dieses Fundament gelegt, wird dieser Stand auch in Bewegung umgesetzt.

Der Stock in der Kampfkunst ist ein oft verwendeter Gegenstand zur Selbstverteidigung.

Im HorseAiKiDo verwenden wir den Stab aber als Werkzeug für Koordination, Raumwahrnehmung und Aufrichtung. Oft hilft schon, beim Reiten einen Stab zu halten, um seine Balance und die Sitzhaltung zu spüren und zu verbessern.

Wir setzen den Stab beispielsweise auch für die Koordination in der Bewegung ein, um eine bessere nonverbale Kommunikation mit einem Partner zu bekommen.

ÜBUNG

Der Stab wird von beiden sich im Raum bewegenden Partnern mit leichten Druck durch jeweils eine Hand gehalten und symbolisiert den Kommunikationsfluss zwischen Mensch und Pferd. Dabei wird in einem ständigen Wechsel von Druck und Gegendruck die Wahrnehmung und die Reaktion geschult.

So wird in dieser Übung spielerisch erfahren, sich auf eine gemeinsame Kommunikation einzulassen und sich führen zu lassen oder die Führung selber zu übernehmen.

Nebenbei wird das persönliche Bewegungsspektrum erweitert und fließende, zusammenhängende Bewegungen erlernt, die später sehr wertvoll in der Arbeit mit Pferden ist, da der Klang unserer Körpersprache für die Pferde klar und angenehm wird.

HorseAiKiDo BASISTRAINING

HorseAiKiDo-Methoden arbeiten am Anfang mit dem Menschen und seinem Pferd. Zu Beginn ist es wichtig, das Bewegungsmuster des Reiters am Boden und seine ganze Körpermechanik zu betrachten, diese auszurichten und Bewegungsabläufe in Verbindung mit dem Pferd zu sehen. Dann können individuelle Möglichkeiten aufgezeigt werden, um die Bewegungen zu harmonisieren. Das gleiche wird mit dem Pferd gemacht, auch hier schauen wir wie beim Reiter auf die Zentrierung, die Geschmeidigkeit und die Präsenz der Bewegungen.

Druck entsteht nur dann, wenn das eigene Territorium in einer Form berührt wird, die nicht akzeptabel ist. Wenn das Pferd also den Menschenkörper nicht respektiert und einen wegschubsen will. Da testen die Pferde genauso wie beim Ringen oder wie in den anderen Kampfkünsten die Zentralachse des Menschen ab. Hast du sie oder hast du sie nicht? Danach wählen sie auch die Pferde aus, die die Herden anführen. Nach ihrer Präsenz, aber auch nach der Wahrheit in ihren Handlungen.

HorseAiKiDo ist ein Weg der Selbstständigkeit, des Verstehens durch eigene Erfahrungen und arbeitet auf der Ebene des Nachmachens und Fühlens, weniger der Worte und der Analyse.

In den Bewegungskünsten aus den asiatischen Kulturen ist das Lesen des Körpers und seiner Handlung, bevor sie sich entfaltet, die Kunst. Das Spüren der Motivation, bevor sie Aktion wird, ist der Zustand, den wir anstreben und der uns die Möglichkeit eröffnet, in unglaublicher Geschwindigkeit zu handeln und ein hervorragendes Timing in angemessenen Stufen zu erreichen.

Petra Engeländer beschäftigt sich seit mehr als 25 Jahren intensiv mit Kampfkunst, Pferden und Tanz. Auf ihrer Suche, dies in ihrem Leben einzubinden, begegneten ihr viele ungewöhnliche Menschen und Lehrer/-innen, die sie auf ihrem Weg unterstützten und ihr Wissen an sie weitergaben.

Gemeinsam mit ihren Erfahrungen verbindet sie dieses Wissen heute in einer einzigartigen «Landkarte» und integriert es in ihrem Training der berittenen Kampfkünste. «Dragon Hill – Home of Horseback Warriors» ist das Ergebnis ihrer Reise.

© PETRA ENGELÄNDER

