



Das wahre Selbst – Yoga & Reiten

Pferde und vor allem die Beziehung zwischen Mensch und Pferd übt auf viele einen Art magischen Bann aus. Auch wenn wir als sogenannte Stadtmenschen häufig kaum Umgang oder vielleicht auch niemals direkten Kontakt mit diesen kraftvollen, anmutigen und gleichzeitig sanften Wesen haben, beim Aufeinandertreffen lösen sie immer etwas in unserer Seelenwelt aus.

Pferde wecken unsere Intuition. Ihre seismographischen Fähigkeiten Emotionen wie Freude, Angst, Unsicherheit und unsere Authentizität dabei wahrzunehmen und widerzuspiegeln, ermöglichen es dem Menschen, sich im Umgang mit dem Tier ständig neu zu erfahren. Ein Pferd spiegelt uns jeden Tag und in jeder Begegnung auf das Neue und fordert uns immer wieder emotional heraus. In einem Moment ist man überglücklich, das Pferd wendet sich einem zu lässt sich streicheln und genießt offensichtlich die Berührung und im nächsten Zusammentreffen werden wir ignoriert, das Pferd weicht bei dem Versuch es zu berühren zurück. Für einen Menschen treten in diesem Moment meist verschieden Emotionen an die Oberfläche. Verwunderung über die unerwartete Resonanz, Unsicherheit etwas falsch gemacht zu haben oder auch Verletztheit durch die vermeintliche Zurückweisung.

Auf dieser spannende Reise¹ zu sich selbst im Hier und Jetzt haben sich die Teilnehmer des Wild West Yoga und Reit Retreats auf der Windrosen Ranch in der wunderschönen Vulkaneifel in Deutschland begeben. Ursprünglichkeit, Natürlichkeit und die Augenblicke des Seins vollkommen neu zu erleben, das ist eine der grundlegenden Ideen der „Wild West Yoga & Reit Retreats“. Das Retreat ist weit mehr als ein schlichter Urlaubsgedanke. Es ist viel mehr ein erster Schritt, den Menschen wieder zu dem werden zu lassen, was er eigentlich ist: ein Geschöpf der Natur, das nach Liebe, Verbindung, Entfaltung und persönlichem Wachstum strebt wie alles Lebendige.

¹ Die Arbeitsgrundlage und das Konzept der Wild West Yoga Retreats basieren auf der „Heldenreise“ nach John Campbell² und Ulrike Dietmann³.

Das Pferd als spirituelles Wesen – unser Resonanzverstärker in der Persönlichkeitsentwicklung

Die Teilnehmerinnen halten ihre Augen geschlossen, während sie auf dem Pferd sitzen und getragen werden. Im sogenannten „Journey Ride“ – bei dem ein Reitlehrer das Pferd führt, begibt sich unser Körper und unsere Wahrnehmung auf ungewohntes Terrain. Durch die geführte Reise auf dem Pferderücken, tauchen die Teilnehmer in ihr Innerstes und sind auf das engste mit der Bewegung des Pferdekörpers verbunden. Mit geschlossenen Augen fühlen wir mit dem Körper und richten unsere gesamte Konzentration nach innen. Es geht

darum Bewegung, Körperempfindung und innere visuelle Vorstellungen psychisch wie physisch wahrzunehmen und mit dem Lebewesen körperlich Kontakt aufzunehmen. Die dabei entstehenden Emotionen sind vielfältig. Die Teilnehmer berichten über innere Bilder die von purer Freude, beruhigendem Schaukeln und sich fallen lassen reichen bis über körperliche Starrheit, Angst zu fallen und tiefe Verletzlichkeit. Diese Art von Körperempfindung und -wahrnehmung, des inneren und äußeren Loslassens, das Überwinden von geistigen Hindernissen (Kleshas) lernen wir auch in der Yogapraxis.

Die regelmäßige Yogapraxis vermittelt uns die erste Öffnung zu unserem wirklichen Wesen (Atman), unserem Körper und Seele sowie unseren Bedürfnissen. Der Kontakt mit Pferden intensiviert unsere Yogaerfahrungen und vieles aus der inneren Öffnung fließt in die Kommunikation mit dem Pferd ein. In der Verbindung zwischen Pferd und Mensch entstehen neue körperliche und spirituellen Herausforderungen in der wir uns selbst reflektieren und mit der sich unsere Persönlichkeit weiter entwickeln und entfalten kann.

Pferde spüren beispielsweise Unsicherheit und Angst und es gibt keinen Ort in unserem Körper, unseren Gefühlen, Gedanken und Bewusstsein, an dem wir diese Emotionen verbergen könnten. Sie spüren genau wann unser Auftreten echt ist und wann nicht. Unsere Körperspannung und Atmung drückt jede Emotion aus.

Echtheit ist daher die grundlegendste Eigenschaft, die wir brauchen, um von einem Pferd als Partner akzeptiert zu werden. Unsere gesamte Kommunikation mit dem Pferd läuft über den Körper des Pferdes. Wenn wir in unserem Körper nicht im Einklang sind, unseren Körper und Kopf trennen, verunsichern wir das Tier und signalisieren wenig Verlässlichkeit. Im Laufe der Arbeit mit den Pferden wurde immer deutlicher, dass man einen Pferdekörper nicht wirklich kennen lernen kann, ohne seinen eigenen Körper zu spüren und wahrzunehmen.

Wir lernen unser inneres und äußeres Gleichgewicht zu finden

Die Höhe, Bewegung und Körperwärme des Pferdes sensibilisieren, wie das praktizieren der Yoga Positionen und Pranayama (Atemübungen), unsere Sinneserfahrungen. Es entstehen Erdung und Zentrierung unserer Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Intuition. Bei Reiten wie beim Yoga wird das Körperempfinden auf unvergleichliche Art angesprochen und ganz bewusst erlebt. Der ständige Wechsel zwischen Spannung halten und Spannung lösen lehrt uns Flexibilität.

Für einen Großteil der Teilnehmer des Retreats war die erste Begegnung, also die erste Kontaktaufnahme mit den Pferden fremd, ungewohnt und zum Teil auch angstbesetzt. Eine Teilnehmerin berichtete: „Negative Erfahrungen, meine Unwissenheit und Angst ziehen scharfe Grenzen in meiner eigenen Wahrnehmung und schränken meine Perspektive ein“. Dennoch traten sie ihre erste Station der Heldenreise bewusst an. Sie folgten dem Ruf nach einer neuen Erfahrung und damit auch der Aufforderung, sich den damit verbundenen Gefühlen der Unsicherheit, Unklarheit, Ängsten und Sorgen sowie der eigenen Verletzlichkeit im Umgang mit einem fremden Wesen zu stellen. Die Beschäftigung mit einem Pferd, der Versuch mit ihm zu kommunizieren, es kennen zu lernen seine Bewegung zu erfahren lehrt uns authentisch zu sein. Die Arbeit im Yoga und mit Pferden führt uns auch zu einem offeneren und ehrlicheren Umgang mit Menschen und sensibilisiert uns für unsere eigenen Emotionen und Wünsche.

Die Reise zu unserer eigenen Spiritualität

Pferde sind ganz besondere Lebewesen, sie scheinen hier zu sein, um uns Menschen auf unserer Reise zu uns selbst zu führen. Alle Teilnehmer machten die Erfahrung, dass nichts so heilsam ist wie draußen in der freien Natur zu sein und sich von einem Pferd durch den Wald tragen zu lassen, mit ihm zu kommunizieren, seine Kraft und spirituelle Energie zu spüren.

Für uns Menschen ist es allerdings wichtig, das Wesen einer Reise zu erkennen, nämlich unterwegs zu sein. Es geht nicht darum, das Ziel zu erreichen, sondern Schritte zu machen.

Wer die Bereitschaft mitbringt sich zu öffnen und damit eine Reise zurück zu seinen Quellen, in die eigene Seele zu wagen, wird Wesentliches in seinem Leben und Erleben verändern.

Wir haben selten Zeit unserer Seele zu lauschen, aber das Arbeiten mit Yoga und Pferden schaltet unser "Funktionieren" für eine Zeit aus. Indem wir uns durch eine Yogapraxis und den Umgang mit Pferden erden und uns wieder mehr mit unserer Ursprünglichkeit verbinden, werden wir still und öffnen uns für das wirkliche SEIN!

"Folge ihren Spuren.

Folge ihnen von Deinem Herzen bis in ihr Herz.

Von deiner Seele bis in ihre Seele." Schamanische Weisheit

² Joseph Campbell, *Die Kraft der Mythen*, Artemis & Winkler 1994, ISBN 3-7608-1101-9

³ Ulrike Dietmann, *Auf den Flügeln der Pferde; Eine Heldinnenreise ins Herz der Kreatur*, ISBN 978-3-930953-71-4

⁴ Bhagavad Purana, Canto 1, Kapitel 3 und Canto 12, Kapitel 12