

ENTSPANNUNG-TIPP: ATMUNG

Bei Anspannung wird unsere Atmung immer flacher, so dass die Sauerstoffversorgung unseres Körpers eingeschränkt wird. Deshalb ist es sinnvoll auf eine bewusste Atmung zu achten.

- Zunächst konzentriere dich bewusst auf deine Ein- und Ausatmung. Versuche tief in den Bauch zu atmen, so dass sich die Bauchdecke hebt und senkt.
- Nun dehne die Ausatmung aus, so dass die Ausatmung länger ist als die Einatmung. Lass in deinem Kopf eine farbige Wolke entstehen, die all deine Sorgen, Probleme und Anspannungen beinhaltet und die bei der Ausatmung wie ein Ballon in den Himmel aufsteigt.
- Beim Einatmen strömt Energie und Selbstbewusstsein in Form von deiner Lieblingsfarbe in den Körper und schenkt dir dadurch Ruhe und Entspannung.
- Übe diese Atemtechnik vom Boden aus und auf dem Pferd.
- Nimm wahr, wie dein Pferd auf deine veränderte Atmung reagiert.



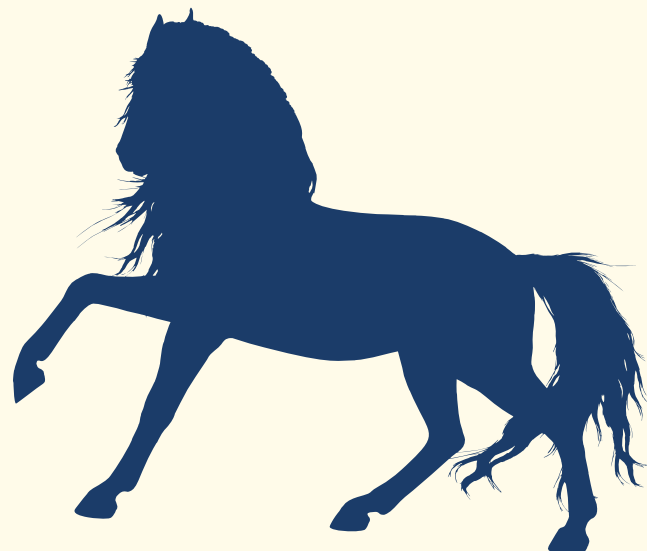
ENTSPANNUNG-TIPP: MUSIK

Musik wirkt auf das Gedächtnis, die Atemfrequenz, die Muskeln und den Herzschlag ein. So schafft es die Musik wie kein anderes Mittel, tiefe Emotionen wachzurütteln.

Suche dir Musikstücke aus, die du mit positiven, erfolgreichen Erinnerungen verknüpfst und die dich in gute Laune versetzen!

Stelle dir mit diesen Stücken eine Playlist zusammen, die du immer für dich nutzen kannst, um dich in einen positiven und optimistischen Zustand zu bringen.

Die Musik kannst du vor oder während des Reitens hören.



ENTSPANNUNG-TIPP: STIMULATION DES N. VAGUS

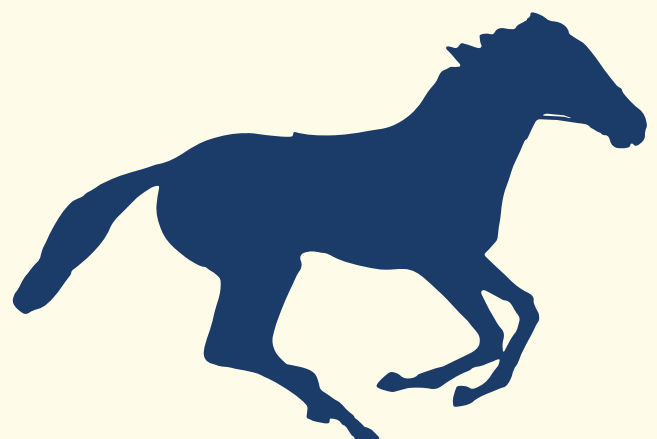
Am Anfang des Brustbeines verläuft der Nervus vagus.

Wird dieser durch Klopfen aktiviert, kommt es zur Stimulierung des parasympatischen Nervensystems.

Er wird auch als "Ruhenerve" bezeichnet und wirkt regulierend auf unsere Atmung und Herzaktivität.

Klopfe oberhalb des Brustbeines mit der geballten Hand auf das obere Brustbein, bis du tief ausatmen musst oder du entspannst.

Dies kann vom Boden oder auf dem Pferd erfolgen.



ENTSPANNUNG-TIPP: DÜFTE

Düfte werden ohne Umwege im limbischen Gehirn verarbeitet. Deshalb können Düfte direkt auf unsere Emotionen einwirken.

Suche dir einen Duft aus, den du mit positiven, erfolgreichen Erinnerungen verknüpfst.

Spüre in deinen Körper und nimm wahr, wo du diese positiven Erinnerungen spürst.

Diesen Duft kannst du nun immer für dich nutzen, um dich in einen positiven und entspannten Zustand zu bringen.

Egal ob vor oder während des Reitens.



ENTSPANNUNG-TIPP: ACHTSAMKEIT

Das bewusste Wahrnehmen der Umwelt, des Pferdes, der eigenen Gedanken und des eigenen Körpers ist der Schlüssel zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Erst wenn du deine Stressoren kennst, kannst du diese vermeiden oder verändern.

Versuche die Zeit bei deinem Pferd bewusst zu genießen.

Lass dein Handy ausgeschaltet und lass dich nicht von Stallkollegen ablenken.

Setze dir ein Ziel für jede Trainingseinheit und mach dir im Vorfeld Gedanken, wie sich die gelungene Einheit anfühlen soll.

Reflektiere dein Empfinden bei der Arbeit mit deinem Pferd und spüre Stressoren auf.

Freue dich über die vielen kleinen positiven Erfolgserlebnisse an diesem Tag.

