



## Connected Riding “*Girls-Camp*“ in Oregon

Von **Relana Beck**, Connected Riding Practitioner II. Ich lebe derzeit mit meiner Familie für noch ein weiteres Jahr in Costa Rica und habe großes Heimweh nach meinen zwei- und vierbeinigen Connected-Freunden in Deutschland.

Im Juli dieses Jahres hatte ich das große Glück, an einem Connected Riding Sommercamp mit **Peggy Cummings und Susan Cook** in den USA teilnehmen zu können. Eine tolle Gelegenheit, die Wahlheimat der beiden, sowie Mitglieder der amerikanischen Connected-Familie kennen lernen zu können.



Bild 1: Unsere Zelte im schönen Oregon vor den Stallungen und dem Reitplatz

Auf der Farm von Practitioner Karen Cheeke in Corvallis, Oregon, passierte (in) jeder von uns acht Frauen in den fünf Camp-Tagen so Einiges. Es wurde erlebt, nachgespürt, in die Gruppe getragen, wertgeschätzt und integriert.



Bild 2: Die Kursteilnehmer v.l.n.r : Karen Cheeke, Marilyn Watson, Relana Beck, Peggy Cummings, Joan Thompson, Susan Cook, Sandy Weller, Lisa Stanley, Judy Good

Für mich selbst kann ich sagen, dass ich mit ziemlich leerem Tank im Camp ankam und energiegefüllt wieder abreiste. Für uns alle glaube ich sagen zu können, dass jede Einzelne, sowie die Gesamtgruppe, bzw. auch jedes der teilnehmenden Pferde, in Prozesse getreten ist und ein Stück mehr *ganz* (größer? heiler? heller? connected?!) werden durfte.

Dazu möchte ich meinen Lieblingssatz aus Peggys Sammlung zitieren:

**“Horses are our teachers and teaching partners, helping us to remember to be the best we can be.” (Pferde sind unsere Lehrer und Lehrerkollegen, die uns helfen uns daran zu erinnern, das Beste zu sein, das wir sein können.)**



Bild 3: Faith wird in Verbindung (Connection) geführt und an der Hüfte unterstützt, um vermehrt unterzutreten und den Rücken aufzuwölben. Stephenie kann sich auf ihre eigene Wahrnehmung konzentrieren und spürt, wie sich Faith anfühlt, wenn sie durchlässiger wird und in Anlehnung läuft.

Was ich an der Connected-Arbeit besonders liebe, ist die Übertragbarkeit auf das gesamte Leben. Etwas, das dich persönlich in genau diesem Moment deines Lebens betrifft, begegnet dir mit den Pferden beim Reiten oder vom Boden aus. Du erfährst es körperlich, bzw. ganzheitlich und dadurch in einer solchen Tiefe, dass es unmittelbar etwas in dir verändert. Du kommst durch die Pferde in Kontakt mit dir selbst. **Ich bin überzeugt davon, dass keine Gesprächstherapie im selben Maße von den Zellen gespeichert wird, wie diese Form des gemeinsamen körperlich-emotionalen Erlebens.**



Bild 4: Maularbeit mit Robbie im Team ;) Maularbeit ist eine einfache und sehr effektive Methode um die Pferde dabei zu unterstützen Spannungen im Genick abzubauen. Hier unsere beiden Newsletter Damen, Sandy Weller (D) und Judy Good (USA)



Bild 5: Lisa übt, in den Wendungen im neutralen Becken zu bleiben. So kann sie ohne Anspannung das innere Bein öffnen, um der Pferdeschulter Platz zu machen und Blue aus ihrer Mitte heraus abzuwenden.

Eine Teilnehmerin war sehr davon bewegt, das Loslassen und seine Qualitäten zu erspüren.

Wieviel weicher und zugänglicher fühlt sich ein Pferd (an), wenn es durch Übungen wie **Ganasche und Schulter ausstreichen, oder gewichtsverlagernde Übungen und das Führen in kleinen S-Linien** mehr Balance und Durchlässigkeit erreicht!

Und wieviel sanfter und kraftvoll-stabiler zugleich wird unser Führen und Reiten, wenn wir Anspannungen gehen lassen können. **Loslassen heißt nicht zwangsläufig verlieren, im Gegenteil.**



Bild 6: Druck an der Pferdeganasche und Rotation im Menschenkörper laden das Pferd ein, die Halsmuskulatur loszulassen, den Rücken aufzuwölben und vermehrt unterzutreten.

Die Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur (Core) bewirkt, dass wir im Rest des Körpers das loslassen können, was unnötig Energie kostet, z.B. blockierte Hüftgelenke oder Fehlspannungen in der Arm-, Bein oder Schultermuskulatur. **So finden auch wir Menschen zu mehr Durchlässigkeit und Balance.**



Bild 7: Debbie Davies hilft Stephenie dabei, die Wahrnehmung des Einfaltens im Hüftgelenk zu finden, das ihren Sitz als Basis für alle Hilfen maßgeblich verändern wird. Auch ihr Gangbild wirkt nun deutlich geschmeidiger und müheloser.

Oder auch das Thema „Übergänge“, das in der Connected-Arbeit ja ebenfalls ganz konkret ist (Übergänge von einer Gangart in die andere, Übergänge von der einen Hand, über den wichtigen Moment des Geraderichtens, auf die andere Hand, etc.), hatte im Setting dieses Camps etwas ganz Spezielles.

Durch meine langjährige Arbeit mit Jugendlichen und Pferden war mir bewusst, welch ein Geschenk Connected Riding für die sich wandelnden Körper und Persönlichkeiten in der Pubertät darstellt.

Aber in diesem “Girls-Camp“ war ich mit über 40 Jahren die Jüngste und wähnte mich inmitten eines seltsamen Übergangs, den man vielleicht auf den Begriff “Midlife-Crises“ reduzieren könnte. **Schon in der Einführungsrunde wurde deutlich, dass wir alle in unterschiedlichen Lebensphasen und Übergängen sind, mit sich wandelnden Körpern und Fähigkeiten.**

Die Kraft, mit der die Frauen sich auf die vielfältigen Connected-Übungen zur Selbstwahrnehmung mit und ohne Pferd und die mentalen Bilder beim Reiten einließen und

Neues ausprobierten, oder dem Bekannten neue Facetten hinzufügten, nahm den Druck, irgendwann irgendwo sein zu müssen.



Bild 8:Joan experimentiert mit Durchlässigkeit und Aufrichtung in ihrem Körper, und Blue beginnt, dies zu spiegeln.

Es geht eben nicht darum, wie eine Statue in Stein gemeißelt irgendwann im perfekten neutralen Becken auf dem Pferd zu sitzen, sondern ganz im Gegenteil lässt sich dieses nur durch Beweglichkeit finden und hilft, sich immer wieder aufs Neue im derzeitigen Moment auszubalancieren.



Bild 9: Nachdem die Distanzstute Ariel am ersten Tag mit ihrer Reiterin unkontrolliert losgaloppiert ist, müssen Wege gefunden werden, die äußere und innere Balance für dieses Team wieder herzustellen. Im Entlastungssitz und mit Griff in die Mähne findet Marilyn immer wieder ihr neutrales Becken. Und Ariel bleibt weich, ausbalanciert und kooperativ.

Und Peggys Part in den vielschichtigen Pferd-Mensch- und Mensch-Mensch-Begegnungen?  
**Empowerment. Mit den Inhalten der Methode und mit allem, was sie sonst noch gibt, unterstützt Peggy die Pferde und Menschen, ausbalancierter, beweglicher, freier und damit handlungsfähiger zu werden.** Sie und ihr großartiges Team und alle, die sich berühren und bewegen lassen und Momente von Verbindung teilen.



Bild 10: Peggy und Debbie experimentieren mit Gewichtsverlagerung und Rotation

**“Connected work improves everything we do with horses [and not just with horses]. It takes us from a language of concepts to sensations of feel.” (Peggy Cummings)**

“Die Connected-Arbeit gibt allem, was wir mit Pferden [und nicht nur mit Pferden] tun, eine tiefer gehende Qualität. Das Lernen mit Hilfe vorgefertigter Konzepte wird ersetzt durch erlebtes echtes Fühlen und Wahrnehmen.



Bild 11: Judy entwickelt hier viel Mut, aktiv zu werden, anstatt, wie es eher ihre Gewohnheit ist, „zu“ vorsichtig zu sein. Sie büßt nichts von ihrer Sanftheit ein, als sie mit vielen kleinen oszillierenden Bewegungen in den Bein- und Armgelenken, sowie großer, aber gefühlvoller Rotation Robbie einlädt, sich selbst zu tragen.

**“I saw the soul of the horses coming out more each day. I call it their self esteem. It's confidence but it's more than that. They are literally carrying themselves as you are each carrying yourselves more elegantly and differently. There is nothing more beautiful than this self-carrying function.”**

**Susan Cook**

„Ich sah die Seele der Pferde jeden Tag etwas mehr durchscheinen. Ich nenne dies ihre Selbstachtung. Es ist Selbstbewusstsein, und mehr als das. Die Pferde tragen sich buchstäblich selbst, so wie jede von euch sich anders und eleganter trägt.

Es gibt nichts Schöneres als diese Fähigkeit, sich selbst zu tragen.“

Mit diesen Worten beschreibt Susan wunderschön, warum ich mich nach meiner Rückkehr so gestärkt fühle. Ich habe wieder ein bisschen mehr in meine Balance gefunden, in die

Fähigkeit, mich müheloser „selbst zu tragen“. Und wie es mich die Pferde einmal mehr gelehrt haben - das wirkt sich durchaus auch auf mein Umfeld aus...