

Bericht zum Kurs „Entspannung von Kopf bis Fuß“

mit Ljudmila Schmid

Am 18./19. September 2021 fand auf der Reitanlage von Nadia van Merwijk in Dhronnecken ein Lehrgang zur Schulung des Sitzes statt. Geleitet wurde der Kurs von Ljudmila Schmid, die einigen der Kursteilnehmerinnen bereits aus Trainingseinheiten mit dem Reitsimulator bekannt war. Ljudmila absolvierte in den vergangenen Jahren zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in verschiedenen Bereichen der Bewegungslehre und Reitmethoden (z.B. Centered Riding, Alexandertechnik, Faszien-Training, Franklin Methode, NaTuRe Ausbildung) und hat mit der MILA-Methode ein eigenes Konzept zur Sitzschulung geschaffen.

Die einzelnen Bausteine der Methode stellte sie den 12 Kursteilnehmerinnen zunächst theoretisch vor, um sie im Anschluss daran auf dem Pferd praktisch anzuwenden. Am ersten Tag ging es um das wichtige Thema „Balance“. Ljudmila erläuterte im Rahmen eines Vortrags die Bedeutung einer ausbalancierten Körperhaltung für ein feines und pferdegerechtes Reiten. Aufgelockert wurde der Vortrag durch zahlreiche praktische Übungen, die das zuvor Erläuterte konkret erfahrbar machten. Anschauliche Bilder und Zeichnungen, die Ljudmila zwischendurch immer wieder zeigte, halfen den Kursteilnehmerinnen, sich die besprochene Körperhaltung vorzustellen und einzuprägen.

Im Praxisteil durften die Reiterinnen dann die neuen Bewegungsmuster auf dem Pferd spüren. Aufmerksam und mit viel Leidenschaft begleitete Ljudmila die Reiterinnen und leitete sie an, die gedachten Linien innerhalb des Körpers zu spüren und dem Bewegungsablauf des Pferdes locker und weich zu folgen. Dabei legte Ljudmila stets den Fokus darauf, gemeinsam mit den Reiterinnen Lösungen zu finden, anstatt mögliche Fehler in den Blick zu nehmen.

Am zweiten Kurstag setzten sich die Kursteilnehmerinnen mit dem Thema „Paraden“ auseinander. Bei der Durchführung zahlreicher, teilweise herausfordernder, Körperübungen durften die Teilnehmerinnen zunächst „trocken“ (also ohne Pferd) erproben, wie wenig Körpereinsatz nötig ist, um eine feine Kommunikation mit dem Pferd zu erreichen. Unter dem Stichwort „Rebalance“ erfuhren die Kursteilnehmerinnen, wie sich Paraden für das Pferd anfühlen und welche Auswirkungen kleinste Veränderungen bei deren Ausführung haben können. Zur Verstärkung und Intensivierung der Übungen kamen Materialien der Franklin Methode zum Einsatz. Diese halfen den Reiterinnen auch auf dem Pferd, alte und wenig hilfreiche Muster aufzuspüren und ein neues Sitzgefühl zu erfahren.

Am Ende des Kurses waren sich alle Teilnehmerinnen einig, dass sie durch den Kurs eine Vielzahl neuer Anregungen erhalten hatten, die zurück im heimischen Stall vertieft werden sollten. Herzlichen Dank an Ljudmila für ihren engagierten Unterricht - man merkt, dass sie mit ganzem Herzen dabei ist. Danke auch an Nadia van Merwijk, die uns so freundlich auf ihrer wunderschönen Reitanlage empfangen und unsere Pferde bestens versorgt hat. Zuletzt natürlich danke auch an Bärbel für die tolle Kursorganisation.

Eva Roden

PS: Für alle, die nun Lust bekommen haben, auch einmal an einem Kurs mit Ljudmila Schmid teilzunehmen - für das nächste Jahr ist eine Fortsetzung des Lehrgangs geplant.