

Gesundheit auf dem Pferderücken

Bessere Körperhaltung und Beweglichkeit durch Hippotherapie

Reiten als Gesundheitssport für Körper und Seele – für Birgit Simon vom Reitstall Simon auf den Darderhöfen die natürlichste Art, berufsbedingte Bewegungsarmut und Haltungsschäden auszugleichen. „Reiten beginnt schon mit der Vorbereitung durch den Kontakt zum Pferd, seine Pflege; da kann man wunderbar vom Alltag abschalten“, weiß die erfahrene Pferde-Trainerin.

Unter fachkundiger Anleitung durch gut ausgebildete Reitlehrer erfahre der Schüler eine neue Körperwahrnehmung, „die Gesamtheit der körpereigenen Rezeptoren für Gelenkstellungen- und Bewegungen, Muskelspannung und das Gleichgewicht. Der Reiter erhält so unmittelbare Auskunft über die Bewegungen des eigenen Körpers und über die des Pferdes.“

Durch die Hippotherapie wird die Körperkenntnis, -wahrnehmung- und kontrolle verbessert. Simon: „Reiten ist ein ganzheitlicher, komplexer Sport, der in allen geforderten Bewegungen immer natürlich bleibt, denn gesunde, natürliche Bewegungen werden geschult – zu einem nicht unerheblichen Maße auch im Kopf. Das Zusammenspiel zwischen Bauch- und

Rückenmuskulatur ist für das Sitzen oder Aussitzen auf dem Pferd von unverzichtbarer Bedeutung. Diese Muskeln stabilisieren den Rücken, sie leiten vermehrt Haltearbeit, und der Rücken wird gestärkt.“

