

Durch Craniosacrales Bewegungslernen

den Pferdekörper in die natürliche Aufrichtung bringen

Text und Fotos von Martina Kiss



Pferde sind oft vom Genick bis zum Kreuzbein blockiert. Die Craniosacral Therapie befasst sich mit dem Lösen von Blockaden. Bewegungslernen hat zum Ziel, dass das Pferd die tiefe Bewegung wiedererlangt. Beides zusammen ist ein Weg, um Pferden die natürliche Haltung aufgrund der pferdeeigenen Wahrnehmung, die unsere Pferde heute kaum mehr haben, zu ermöglichen. Durch diese Erkenntnisse haben Konstanze Kopta und Monika Pausch eine Fortbildungsreihe erarbeitet – die „Craniale Bewegungsausbildung“. Natural Horse hat ihnen über die Schulter geschaut.

Im Seminarraum des Alexanderhofs in Amstetten/Niederösterreich herrschte gespannte Aufmerksamkeit, als Konstanze Kopta und Monika Pausch die Teilnehmer zum ersten Modul der „Cranialen Bewegungsausbildung“ begrüßten. Konstanze Kopta, Trainerin der klassischen Reitweise und Craniosacrale Osteopathin, arbeitet seit Jahren mit Craniosacraler Balance und führte die Teilnehmer in die Vorgehensweise des zwei Tage dauernden Seminars ein, das den Auftakt zu einer achteiligen Fortbildungsreihe bildet.

Worum geht es bei der Ausbildung? Konstanze Kopta und Monika Pausch schlagen einen neuen Weg in der Pferdebewegung ein. Gemeinsam fokussieren sie die tiefe Bewegung des Pferdes. Die Ausbildung ist auf zwei Säulen aufgebaut: auf der Craniosacralen Arbeit mit Konstanze Kopta und auf der Bewegungslernen-Arbeit mit Monika Pausch, die die Körperwahrnehmung des Pferdes zum Ziel hat. „Wir stellen die wechselseitigen Beziehungen und Informationsflüsse zwischen Gehirn und Körpergehirn vor und stellen dabei die Körperwahrnehmung des Pferdes immer wieder in den Mittelpunkt. Die biomotorischen Übungen und die biomotorischen Marker helfen dem Menschen, die körperlichen „Hürden“ des Pferdes in eine Chance für den Menschen zu verwandeln. Denn es ist entscheidend, wie das Pferd seinen Körper einsetzt. Zwar ist jedes Pferd etwas anders, doch der falsche Gebrauch seines Körpers ist bei vielen Pferden offensichtlich.“



Anhand eines Pferdekopfskeletts erfuhren die Teilnehmer die Zusammenhänge zwischen Suturen, Hirnmarksflüssigkeit, Wirbelkörper und die Auswirkungen der Blockierungen im Craniosacralen System sowie die Bewegungen in Flexion und Extension.

Den cranialen Fluss erfühlen

Im theoretischen Teil des ersten Moduls befasste sich Konstanze Kopta mit der anatomischen Seite, was die Craniosacrale Therapie (siehe Kasten) bedeutet und wie der craniale Fluss im Körper arbeitet. Mit der Craniosacralen Arbeit können Blockierungen im Körpersystem erfühlt und aufgelöst werden. „Das Pferd besteht aus dem knöchernen System, dem muskulären System, dem respiratorischen System und dem Fortpflanzungssystem. Es ist auf einer knöchernen Struktur aufgebaut, die 205 Knochen umfasst. Alle diese Knochen müssen miteinander beweglich sein. Ist ein Segment blockiert, ist das Pferd in seiner kompletten Bewegung eingeschränkt. In diesem Kurs befassen wir uns mit diesen Segmenten und damit, wie wir diese Blockierungen mithilfe der cranialen Techniken ausgleichen können“, meint Konstanze Kopta.

Um den Craniosacralen Fluss zu verstehen, durften die Teilnehmer untereinander üben. Dabei ging es nur darum, den ihn im Körper zu erfühlen und in den Körper des Partners hineinzuhören.



Den craniosacralen Fluss zu erfühlen, erfordert viel Übung und das Trainieren der eigenen Wahrnehmung – beim Menschen genauso wie beim Tier.

Craniosacrale Balance oder Craniosacraltherapie

Die Craniosacrale Therapie ist eine sanfte manuelle beziehungsweise mentale Therapie, um das Pferd in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen, die ursprünglich aus der Osteopathie stammt.

Die Osteopathie wurde vor circa 150 Jahren in den USA von Dr. Andrew Taylor Still entwickelt, der nach Möglichkeiten suchte, Krankheiten ohne Medikamente und Chirurgie zu behandeln. Die Craniosacraltherapie (*Cranium* = Kopf, *Sacrum* = Kreuz-Darmbein) ist eine Weiterentwicklung dieses Systems von William Sutherland, einem Schüler Stills. Ihm fiel beim Betrachten von verschiedenen Schädelpräparaten die unterschiedliche Struktur der einzelnen Schädelnähte auf. Sie erinnerten ihn an Gelenkflächen. Er fand heraus, dass der Schädel nicht aus einem starren Knochen, sondern aus Knochen, verbunden durch Suturen (Schädelnähte), bestand. Nach vielen Forschungen und Untersuchungen stellte sich heraus, dass, wenn man Druck auf den Schädel ausübt und versucht, jede Knochenbewegung zu unterbinden, ein gleichbleibender rhythmischer Puls am Kreuzbein erspürbar war. 1925, nach 20 Jahren intensiver Forschung, veröffentlichte er die erste Arbeit über den craniosacralen Rhythmus.

Grundlage der Craniosacraltherapie ist die Erkenntnis, dass die Schädelnähte beweglich miteinander verbunden sind. Die Bewegung entsteht durch den Fluss des Liquors, der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit, die in einem unabhängigen Rhythmus schwingen und eine Bewegung am Schädel und entlang der Wirbelsäule bis zum Steißbein spüren lassen. Ist dieser Rhythmus blockiert, sind die Schwingungen schwach und der Körper ist krank oder geschwächt. Das craniosacrale System steht in ständiger Verbindung zum Nerven-, Gefäß-, endokrinen und respiratorischen System. Kopfschmerzen, Rückenprobleme, mangelnde Hinterhandaktion, Lymphstau und andere Probleme des Bewegungsapparats und des physiologischen Gleichgewichts sprechen sehr gut auf die Craniosacrale Therapie an. Die Behandlung ist sehr sanft und zielt auf die Auflösung der Spannungen und Fehlstellungen der Schädelknochen und der übrigen Körperstrukturen ab. Die craniosacralen Techniken setzen selbstregulierende Impulse in diesem System frei. Daher entscheidet der Körper von sich aus, in welcher Form und zu welchem Zeitpunkt eine Veränderung stattfindet.

Quelle: www.kinequin.de

Nachmittags wurde das Erfühlen des Craniosacralen Flusses beim Pferd geübt. Wichtig ist dabei, seinen Fokus nur auf das Pferd und auf das Fühlen auszurichten, ohne eine Erwartungshaltung dahinter. Da die Pulsierung des cranialen Rhythmus nicht nur zwischen dem Schädel und dem Kreuz-Darmbein zu erspüren war, wurde an verschiedenen Körperstellen – vorzugsweise an den Beinen – geübt. Der erste Tag ging mit neuen Erkenntnissen und Einsichten zu Ende.



Zwischen acht bis zwölf Pulsierungen in der Minute kann der Teilnehmer erfühlen. Die meisten Pferde erleben das Auflegen der Hände als angenehm.



Natürliche Bewegung wahrnehmen

Den zweiten Tag des Moduls füllte Monika Pausch mit dem Bewegungslernen aus. Bewegung von Menschen wurde analysiert, vor allem welche Bewegung des Menschen was beim Pferd auslöst, welche Hilfe zu welcher Reaktion führt und was das Pferd in seiner Bewegung stören kann.

„Eine gelungene Bindung zum Menschen macht das Pferd tatsächlich frei, um seine pferdische Entwicklung des Körpers zu starten. Wir als Menschen können das Pferd dabei begleiten, ihm einen Rahmen geben, damit es sich entwickeln kann. Aber nicht mit Hilfen des Menschen der das Pferd „formen“ will. Nein, das Pferd will sich ja bewegen, das ist der programmierte Antrieb seines Körpers. Bewegung liegt dem Pferd im Blut. Und dafür müssen wir ihm weder Mohrrüben vor die Nase hängen, noch es antreiben oder gar vorwärtszwingen. Wir müssen seine Bewegungen nur in die richtigen Bahnen lenken. Auf den Wegen dieses angelegten Urprogramms können wir das Pferd nicht nur richtig bewegen, sondern können eine ganze Ausbildung darauf aufbauen. Die gelungene Interaktion mit dem Menschen lässt den Körper des Pferdes entstehen. Der Pferdekörper flüstert uns ein, was das Pferd braucht - ob es da um Kontrolle, Sicherheit, Rahmengenben und Lenkung geht oder aber um Vertrauen und gemeinsamen Austausch“, erklärte Monika Pausch.

In der Halle des Alexanderhofs zeigte Monika Pausch, wie die craniosacrale Arbeit das Pferd in die tiefe Bewegung bringt und wie sich die Aufrichtung dadurch ändert. So konnten die Teilnehmer den Blick für die natürliche Aufrichtung des Pferdekörpers schulen.

Am Ende des ersten Moduls waren alle Teilnehmer auch begeistert wegen der vielen Informationen rund um die Blockierungen im Craniosacralen System. Jeder, der mit Pferden arbeitet, sollte solche Kenntnisse über den Pferdekörper und dessen Bewegung haben, damit er sehen kann, was die eigentliche natürliche Bewegung beim Pferd ausmacht, um das Pferd ein Leben lang gesund zu erhalten.



Durch die craniosacrale Arbeit und das Zulassen der körpereigenen Bewegung entspannte sich der Rücken des Pferdes, um in eine natürliche Aufrichtung zu kommen.



Den craniosacralen Fluss zu erfüllen, erfordert viel Übung und das Trainieren der eigenen Wahrnehmung – beim Menschen genauso wie beim Tier.

Craniale Bewegungsausbildung

Termine Österreich:

Modul 1: 03.09.–04.09.2016
 Modul 2: 12.11.–13.11.2016
 Modul 3: 07.01.–08.01.2017
 Modul 4: 04.03.–05.03.2017
 Modul 5: 06.05.–07.05.2017
 Modul 6: 01.07.–02.07.2017
 Modul 7: 02.09.–03.09.2017
 Modul 8: 11.11.–12.11.2017

Veranstaltungsort:

Alexanderhof Club Cheval,
 Irmgard und Alexander Kronsteiner,
 Hubertenhof 32a, 3372 Blinden-
 markt, Niederösterreich

Für die Craniale Bewegungsausbildung findet am 28./29.01.2017, ebenfalls im Alexanderhof, ein Impulswochenende statt. Wer sich mit der Cranialen Bewegungsausbildung mit nur einem Modul bekannt machen möchte, hat dazu hier die Möglichkeit.

Auch „Quereinsteiger“ haben an diesem Wochenende die Gelegenheit, das Modul 1 nachzuholen, um damit in die gesamte Fortbildung einzusteigen.

Termine Deutschland:

Modul 1: 18.03.–19.03.2017
 Modul 2: 13.05.–14.05.2017
 Modul 3: 15.07.–16.07.2017
 Modul 4: 23.09.–24.09.2017
 Modul 5: 25.11.–26.11.2017
 Modul 6, 7, 8:
 wird noch bekannt gegeben

Veranstaltungsort:

WIDUM ausgesuchte PREs
 und Lusitanos in Bayern,
 Andrea Bauer, Steinbach 1,
 84152 Menghofen

Termine Schweiz:

Ab Mai 2017
 Die genauen Termine
 werden noch auf
www.bewegungslernen.com
 bekannt gegeben.



Porträt Monika Pausch

*Du kannst ein Pferd nichts lehren,
du kannst ihm nur helfen,
es in sich zu finden!*

Die große Liebe zum Pferd entstand bei Monika Pausch schon in der Kindheit. Von Hans Geissler, einem Reitlehrer „vom alten Schlag“ bekam sie ihre fundierte reiterliche Ausbildung der alten Schule. In unendlichen literarischen Diskussionen über alte Reitweisen und Reitmeister war er für sie ein langjähriger und reiterlicher Wegbegleiter und Vorbereiter des „alten“ Reiterwissens.

Den prägendsten Einfluss auf sie hatte ihr Lehrer und Mentor Brigadier Kurt Albrecht, Bereiter an der Spanischen Hofreitschule. Ihre Zusammenarbeit mit ihrem „großen“ weisen Araberhengst „Al Shabaab“, ihre Erfahrungen in zahlreichen Seminaren und die Rückmeldungen von Pferdebesitzern und Reitern haben ihr gezeigt, dass der Weg nur über die eigenständigen Körper- und Bewegungserfahrungen und die Selbstwahrnehmung des Pferdes gehen und eine Verbesserung für die natürlichen Bedürfnisse des Pferdes bringen kann.

Im Lauf ihrer Berufsjahre als Bewegungstrainerin kam jedoch immer eine Grenze. Wenn das Pferd tolle Bewegungserfolge machte, kam es nach Hause zu seinem Besitzer, und durch den Reiter verfiel es mit seinen Körperbewegungen wieder in die alten eingefleischten Bewegungsmuster. Erst durch die Erkenntnisse ihres Mannes Roland als Bewegungscoach im

Humanbereich, dass ein unbeweglicher Mensch nur ein unbewegliches Pferd hervorbringen kann, entschloss sie sich, dass sie einen neuen Weg einschlagen musste.

Aus diesen Einsichten entstand das Biomotorische Training, das das Pferd in den Mittelpunkt des Handelns stellt, je nach seinen individuellen körperlichen Bedürfnissen. Heute ist Monika Pausch Spezialistin für den Einfluss von Bewegungen auf den Körper des Pferdes. Sie hat mit dem Biomotorischen Training ein außergewöhnliches Pferdetraining entwickelt, das die Ursache für körperliche Beschwerden und Bewegungsstörungen des Pferdes in den Fehlfunktionen von Wirbeln und Gelenken sieht – die Lösung aber nur in den eigenständigen Bewegungen des Pferdes, bei der man ihm genügend Zeit gibt, diese zu entwickeln.

In weiterer Folge entstand zuletzt die „Craniale Bewegungsausbildung“, die sie mit Konstanze Kopta konstruierte. Sie wird in einer Fortbildungsreihe abgehalten, bestehend aus acht Modulen, die die beiden einem breiten Publikum zugänglich machen wollen.

www.bewegungslernen.com

Porträt

Konstanze Kopta

*Bewegung
ist Leben –
Leben ist
Bewegung.*



In eine Reiterfamilie geboren, saß Konstanze Kopta – noch bevor sie laufen konnte – auf dem Pferd. Pferde waren schon als Kind ihre große Leidenschaft und sind es bis heute geblieben. In ihrer Jugend begann sie mithilfe ihrer Mutter, Pferde einzureiten. Die Pferde waren immer gesund, und es gab auch sonst keine Probleme, bis eine Sorraia-Stute bei ihr einzog, die sehr wohl Probleme bereitete.

Mit diesem Pferd stimmte etwas nicht. Es ließ sich weder einfangen noch aufzäumen noch satteln, und das über Monate. Die Psyche der Stute konnte sie mit der Zeit für sich gewinnen, aber je länger sie sich mit dem Pferd befasste, desto mehr verstand sie, dass die Psyche mit dem Körper untrennbar zusammenhängt. Ihre Intuition sagte ihr, dass das Pferd nicht schwierig war, sondern dass es eine seelische Ursache gab. Sie erkannte, dass all ihre Traumata auch im Körper förmlich abgespeichert waren.

Konstanze Kopta lernte viele Wege durch dieses wunderbare Pferd kennen, zwei davon haben das Pferd von seinem körperlichen und seelischen Schmerz befreit: Es waren eine besondere und bereits vergessene Richtung der klassischen Dressur und die Craniosacrale Osteopathie.

Viele Jahre hatte sie als Pferdeausbilderin und Craniosacrale Therapeutin gearbeitet und auch

ihr Wissen in Kursen bereits im In- und Ausland vermittelt, bis sie ein neues einschneidendes Erlebnis noch näher zu dem Thema Bewegung gebracht hat. Nach einem schweren Autounfall im Jahr 2009 musste sie selbst erleben, was es bedeutet, wieder laufen zu lernen. Fast drei Jahre dauerte die Zeit ihrer Rehabilitation. Dabei lernte sie, dass Fehlhaltungen durch Schonhaltung entstehen und wie man aus diesem Bewegungsmuster wieder herauskommen kann. Sie lernte, was es bedeutet, Muskulatur komplett neu aufzubauen sowie schwere körperliche Einschränkungen und hinderliche Glaubenssätze aufzulösen. Denn nicht nur für unseren Körper bedeutet Bewegung Leben, sondern auch für unseren Geist!

Sie hat sich mit Leib und Seele der Pferdegesundheit verschrieben und möchte auch als passionierte Reiterin nicht nur die craniosacrale Arbeit weitergeben, sondern es sind vor allem die Zusammenhänge zwischen der Craniosacralen Arbeit, mit der man wunderbar Traumata und Dysfunktionen oder auch Blockierungen auflösen kann, und den Bewegungen des Pferdes. Konstanze Kopta betreibt einen Hof im Burgenland und hält dort in erster Linie Iberische Pferde.

www.konstanzekopta.at