

Gerippe Fred ist immer dabei

Diana Steffen macht Reiter mit Yoga locker und fit für ihr Hobby

VON ULLA JÜRGENSONN

Erftstadt-Liblar. Wenn Diana Steffen zum Seminar fährt, ist ihr Auto vollgepackt: Pezzi-Bälle, Balancepad, Hula-Hoop-Reifen, Yogamatten, Yogitee, Flipchart, Sättel – und natürlich muss Fred mit. Fred ist ein Gerippe.

„Wenn wir die Hüfte öffnen, entspannen wir den Geist

Diana Steffen

tel setzt, kann sie genau erklären, welche Haltung des Reiters wo Druck auf den Pferderücken ausübt oder dazu führt, dass der Mensch nicht locker mit den Bewegungen des Tiers schwingen kann.

Die Liblarerin bietet nicht nur Reitunterricht, sondern auch Gymnastik und Yoga für Reiter an. An der Kölner Pferdeakademie hat sich die 38-Jährige zur Pferdefachwirtin und Reitlehrerin ausbilden lassen – ursprünglich ist sie Versicherungskauffrau. Und ist nicht zuletzt durch ihre Schwester, die Yogalehrerin ist, und ihren Vater, der Sport-

wissenschaftler ist, darauf gekommen, Reiter mit Yoga elastisch und fit zu machen.

Beispielsweise, indem der Hüftbeuger gedehnt wird. Das ist der Muskel, mit dem der Mensch seine Beine anhebt, auch Kampf-Flucht-Muskel oder Stressmuskel genannt. Ihn spannten unsere Vorfahren an, um sich auf den Sprint vorzubereiten, der sie vor dem Raubtier rettete. Was damals überlebenswichtig war, wird heute zum Problem: Auf dem Bürostuhl verkürzt sich der Hüftbeuger mehr und mehr, baut Spannung auf, aber nicht wieder ab.

„Wenn wir die Hüfte öffnen, entspannen wir den Geist“, sagt Diana Steffen. Sie vermittelt ihren Kursteilnehmern auch Atemtechniken, um sich zu entspannen. Wohlfühlen, loslassen, Reiten können, das seien logische Schritte. Ihr Ziel sei das zufriedene, lockere Pferd – Losgelassenheit heißt das in der Reitersprache. Und Voraussetzung für ein losgelassenes Pferd sei der losgelassene Reiter: „Das Pferd spiegelt uns“, beschreibt es die Reitlehrerin. Sie schaue sich die Teilnehmer ihrer Seminare erst auf dem Pferd an, mache dann Yoga-Übungen mit ihnen und lasse sie dann noch ein-



Das Pferd Jubilo und das Gerippe Fred sind Diana Steffens wichtigste Helfer, wenn es darum geht, Reiter locker zu machen und ins Gleichgewicht zu bringen. Foto: Christine Braun

mal aufsteigen. „Ich konzentriere mich auf den Menschen, weil das Pferd selten schuld ist, wenn etwas nicht klappt.“

Diana Steffen ist nicht auf eine Reitweise festgelegt, unter-

richtet Westernreiten ebenso wie Dressur. „Die Frage ist immer: Was braucht diese Reiter-Pferd-Kombination? Was dient der Gesunderhaltung des Pferdes?“ Und ganz zum Schluss ver-

rät sie die beste und gleichzeitig einfachste Entspannungsübung, die jeder kann und für die man weder Reit- noch Yogalehrerin braucht: das Lächeln.

www.riders-flow.de