

Skala der Verbundenheit



1. Genuss

Welches goldene Bild meines Pferdes nehme ich heute Abend mit in meine Träume?

Welche Erwartungen an mich oder mein Pferd möchten in fröhliche Neugier verwandelt werden?

Welche Erwartungen anderer warten auf ein Wölkchen im Kosmos zum Abschied?

Welche Methoden/Konzepte/Vorbilder lenken uns ab und möchten in unsere eigene Version des Zusammenseins verwandelt werden?

Was mag ich an mir nicht in der Begegnung mit meinem Pferd und verlangt nach einer inneren Umarmung?

Wie kann ich unser Zusammensein meinen und den Einschränkungen meines Pferdes entsprechend individuell verzaubern?

Bin ich bereit, meinen Blick und mein Fühlen dem Positiven, dem Schönen und dem Stillen zwischen uns zu widmen?

Was bereitet meinem Pferd/mir den höchsten Genuss im Miteinander?

Kann ich voll und ganz "ja" sagen zu mir mit meinem Pferd?

2. Spielen

Können wir uns voller Respekt und Vertrauen begegnen?

Worüber freuen wir beide uns am allermeisten?

Wie deute ich die Gestik, Mimik, Körpersprache meines Pferdes?

Wie deutet mein Pferd meine Mimik, Gestik, Körpersprache?

Wissen wir beide um unsere jeweilige Kraft und Verletzlichkeit?

Darf mein inneres Kind ohne Hemmungen zum Zuge kommen?

Darf mein Pferd sich äußern im Rahmen unserer gemeinsamen Regeln?

Haben wir einen Weg gefunden, gemeinsam zu lachen?

Bin ich bereit, die Antworten meines Pferdes zu bejubeln?

Pfeife ich dem inneren und äußeren Kritiker ein Liedchen?

3. Anlehnung

Habe ich die biomechanischen Abläufe meines Pferdes in den Grundsätzen verstanden?

Kann ich diese mechanischen Abläufe im Zusammenhang mit dem jeweiligen Bewegungsgefühl in mir fühlen?

Finde ich innere Bilder und Bewegungsideen, die ich meinem Pferd mental schicken kann?

Entspricht meine Körpersprache den Bildern, die ich vermitteln will, bleibe ich dabei kreativ?

Kann ich spüren, welche Muskeln ich anspreche und meinem Pferd ein guter Spiegel werden für einen runden Bewegungsablauf?

Wie halte ich am besten die Balance der Energiebögen, die mein Pferd braucht bei der Entwicklung seiner Leichtigkeit?

Kann ich mit meinem Pferd innerlich und äußerlich ein hohes Wohlgefühl spüren und genießen?

Erhält mein Pferd durch Lob und Anerkennung eine sichere Orientierung zur Entwicklung seiner Anmut ?

Fühlt sich mein Pferd von mir sicher und ohne Einschränkungen eingerahmt?

Darf mein Pferd den Rahmen verändern und für sich selbst justieren?

4. Schwung

Kann ich genießen, wenn mein Pferd seine Energie frei fließen lässt?

Folge ich in der Langsamkeit dem goldenen Fluss eines jeden Schrittes?

Finden und genießen wir unsere Synchronität im Tun?

Finde ich einen Weg, meinem Pferd seinen eignen Takt, sein eigenes Tempo für diesen Moment finden zu lassen?

Kann ich einzelnen Beinen meines Pferdes helfen, die Balance in Schub und Kraft zu finden?

Finden wir gemeinsam eine innere Melodie, die uns trägt?

Trägt unsere Verbindung die großen und kleinen Wogen unserer Energie mit fließenden Übergängen wie ein goldener Meeresgrund?

Kann ich den Stolz und den Glanz spüren, den wir entdecken?

Bin ich in der Lage, dieses Funkeln zu erwidern und früh genug zu beenden, wenn meine Konzentration nachlässt?

Bin ich bereit, alle Energiebögen gleich zu lieben?

5. Tanzen

Lass ich geschehen, dass sich aus "Lektionen" ein Tanz entwickelt?

Sehe ich die neuen Bewegungen, die mein Pferd vorschlägt, und freue mich an ihnen?

Kann ich den kleinsten Ansatz einer neuen "Lektion" erkennen und bestärken?

Ist mir klar, dass Missverständnisse in der Regel von mir ausgelöst werden und uns befördern?

Habe ich kreative Ideen, dass unser Tanz sich immer wieder neu gestalten kann?

Kann ich die Bewertung des gemeinsamen Tuns loslassen?

Bin ich ein freundlicher, klarer Tanzpartner für mein Pferd?

Kann ich Neues fördern, ohne dabei innerlich und äußerlich eng zu werden?

Höre ich in unserer goldenen Blase die gemeinsame Melodie?

Kann ich den Tanz beenden, wenn es am schönsten ist?

6. Liebe

Habe ich das Denken in "Stufen" und "Erfolgen" ersetzt durch ein gemeinsames "Feiern"?

Kann ich jeden Moment mit meinem Pferd genießen wie am ersten Tag?

Lieben wir gegenseitig besonders unsere "Schwächen", die uns besonders erheben?

Habe ich erkannt, dass nur eine Entwicklung im WIR für uns golden ist?

Habe ich aufgegeben, alles mit Worten zu erfassen, was uns glücklich macht?

Haben unsere vielen unterschiedlichen Stimmungen, Tänze, Gefühle Raum im WIR?

Bin ich meinem Pferd der Lebenspartner, in allen Lebenslagen?

Kann ich zulassen, dass wir gemeinsam altern?

Folge ich der Poesie unseres Tuns und bringe diese zum Ausdruck?

Kann ich meine Dankbarkeit über diese Verbundenheit ausdrücken und auch vom Pferd entgegennehmen?

Kann ich auch mal alle Fragen vergessen und einfach nur unseren Tanz ins Glück genießen?



© Copyright 2019 – Alle Inhalte, insbesondere meine Texte, Fotografien und Ikonen sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, Lydia Hofmann / 01.11..2019

