

Die 5 Basis Vokabeln der Körper- Energie-Sprache

Alles ist ok	Geh weg / rückwärts	Komm her	Rechts	Links
				
				
Körper locker, Bauchnabel leicht nach hinten (fast als würdest du sitzen), ein Bein leicht angewinkelt. Du wirkst lässig und ruhig. Dir geht es gut.	Deutliche Körperspannung, aufgerichtet. Schiebe Energie gegen das Pferd vor dir, drücke dein Pferd durch deine Körperspannung / mit deinem Becken weg von dir (ohne es tatsächlich zu berühren). Du nimmst Raum ein. Falle nicht ins Hohlkreuz dabei.	Ziehe dein Pferd körpersprachlich zu dir in dem du deinen Bauchnabel etwas zurück nimmst. Wirke einladend, gib deinem Pferd Raum indem du dein Gewicht etwas zurück verlagerst.	Drehe deinen Bauchnabel nach rechts. Öffne dein rechtes Bein nach rechts und stelle es dabei so, dass deine Zehenspitze des rechten Beins nach rechts weist. Belaste das rechte Bein. Deute mit der rechten Hand nach rechts. So sendest du deine ganze Energie (und damit später auch dein Pferd) in diese Richtung.	Drehe deinen Bauchnabel nach links. Öffne dein linkes Bein nach links und stelle es dabei so, dass deine Zehenspitze des linken Beins nach links weist. Belaste das linke Bein. Deute mit der linken Hand nach links. So sendest du deine ganze Energie (und damit später auch dein Pferd) in diese Richtung.