

Akademisk Ridekunst i 5 dimensioner



LivsRideKunst

- af Maja Caspersen





LivsRideKunst ©

- Maja Caspersen



E-bogudgave 1.00

Download denne e-bog i dansk version på www.livsridekunst.dk og engelsk udgave www.ridingartoflife.com
Du finder også undervisningssmateriale og yderligere informationer om LivsRideKunst på disse hjemmesider.

Vigtig meddelelse

Vær venlig at respektere copyright, som er uddybet herunder. Med din hjælp og værdsættelse af denne bogs værdi, er det muligt at lave flere ligende publikationer i fremtiden til glæde og gavn for dig og din hest samt mange andre equipager.

Copyright

Ingen dele af denne e-bog må gengives eller overføres i nogen form eller på nogen måde, grafisk, elektronisk eller mekanisk, herunder fotokopiering, optagelse, eller ved enhver lagring af oplysninger i søgesystem, uden skriftlig tilladelse fra LivsRideKunst – Maja Caspersen. Ingen dele af denne e-bog, må (ud over forfatterens rettigheder) blive reproduceret for en virksomhed, organisation, institution eller for private, såsom studier, øvelser eller anden brug, kopieres til blade, aviser (i papir eller digital form). Juridiske foranstaltninger vil blive taget mod dem, der overtræder disse ophavsrettigheder.

Disclimer

Under tilblivelsen af denne e-bog er den største omhu lagt i korrektheden af informationerne. Dog kan Maja Caspersen ikke holdes ansvarlig for informationer, der kan være forkerte i denne e-bog. Maja Caspersen tager ikke ansvar for mulige skader, der kan opstå som følge af urigtige eller ufuldstændige oplysninger i denne e-bog eller som følge af forkert oversættelse.

Fotos

Charlotte Dahl med flere

Redaktion og design

Louise Norman Moustgaard



Indholdsfortegnelse

Forord	5
Kære Læser	6
Hvad denne bog giver dig?	8
Kapitel 1 - LivsRideKunstmodellen	9
Kapitel 2 - Spirit, det 5. element	11
Oplevelsen af enhed	11
Personlig vækst	11
Den gyldne middelvej i LivsRideKunst	12
Kapitel 3 - Omgivelserne	14
Hestens omgivelser - hestehold	14
Rytterens omgivelser	14
Fælles arbejdsbetingelser	14
Kapitel 4 - Rytteren	15
Krop - rytter	15
Vær god ved dig selv	15
Giv dig selv den kropsbevidsthed, som du ønsker, din hest har	16
Har du en skavank?	16
Mentalt - rytter	17
At forstå teori	17
Det indre billede	18
Ridning som meditation i bevægelse	18
En mental indstilling	18
Emotionelt - rytter	20
Du er fri til at vælge!	20
Bliv fri af præstationsgrebet	21
Hvad tænker andre?	21
Ryttervisdom	22
Kapitel 5 - Sædet	23
Balance	24
Symptomer på ubalancer/asymmetri i din rytterkrop	24
Tjekliste til et balanceret sæde	25



Feel	27
Læs 'blindskrift' med rumpen	27
At cykle baglæns til hest	27
Vær nysgerrig og lær 'sædeskrift'	29
Ask	30
Det bevidste sæde	30
Ask-programmet	31

Kapitel 6 - Hesten 33

Mentalt - hest	33
Sådan indlærer din hest	33
At fjerne pres	33
Tilføj noget godt - positiv forstærkning	34
Emotionelt - hest	36
Krop - hest	38
Hvorfor skal du vide noget om hestens krop?	38
Ridehestens biomekanik	38
Nakke- og rygbånd	39
Hestens asymmetri	41
De 7 nøgler til en sund og harmonisk ridehest	42
De 7 nøgler	43
Sund ridehestetræning	44
Basishåndtering	44
Longering skaber et godt og sikkert fundament – en guide til udførelse i 4 trin	45
Ryttertilvænning (for den unge hest)	46
Arbejde for hånd	47
Versade for hånd	47
Traversade for hånd	47
Samling	48
Ridning	49
Versade og traversade i rytterkroppen	49
Versade	49
Traversade	50
Renver	50
Pirouette	50
Rid banefigurer til begge sider	51
Samling	51

Kapitel 7 - Konklusion 52



Forord

Denne bog er ikke en endegyldig sandhed, men er blot et udtryk for min personlige fortolkning. Jeg vil ikke foregive at være ekspert på de områder, som bogen berører, for lige meget hvor meget erfaring man har på et område, og hvor meget man har lært, så vil der altid være mere at lære. Læring er ikke en statisk faktor, men en dynamisk faktor. Om tyve år vil jeg forhåbentlig skrive nogle ting anderledes, fordi jeg er blevet beriget med mere erfaring og mere læring.

Indholdet i de emner, som jeg berører i denne bog, er uendeligt stort, men jeg har valgt her i bogen at give et overblik, uden at det tæller som endegyldigt indhold af de forskellige elementer.

Hverken kunst eller uddannelsen af heste og mennesker kan puttes i kasser eller systemer, men ikke desto mindre har jeg forsøgt at forklare tingene gennem velovervejede overskrifter for at gøre det mere overskueligt og forståeligt. Vær venlig at huske på, at heste og mennesker er forskellige, og derfor findes der ikke én universal løsning, men derimod mange individuelle veje til at opnå forståelse mellem hest og rytter.

Jeg har gjort mit bedste for at give dig en introduktion til LivsRideKunst og håber du vil tage godt i mod den.
- *velkommen til min verden.*

Maja Caspersen



Om forfatteren

Maja Caspersen er Licensed Trainer i "The Academic Art of Riding" by Bent Branderup. Derudover er hun Centreret Ridning Instruktør, uddannet ergoterapeut og er desuden grundlægger af LivsRideKunst.

Maja deler meget gerne sin viden med andre og holder kurser i både ind- og udland.

Læs mere på:

www.livsridekunst.dk

www.ridingartoflife.com

og følg med på facebook: *Maja Caspersen - Riding Art of Life.*



Kære Læser

Min hestekarriere startede som mange andres med ingredienser som 'hesten skal gå til biddet', glidetøjler, søde heste, dumme heste, uartige heste og stramme næsebånd, og jeg var nødt til at ride med handsker for ikke at få vabler mellem fingrene pga. det hårde tag i tøjlen. Jeg blev øm og spændt i min lænd og mellem mine skulderblade efter et ridt, men til gengæld fik jeg trænet biceps og lår af at klemme og skubbe med sædet! Min hest dengang var skrækkelig tung på hånden og løb hele tiden stærkere og stærkere, og den prøvede hele tiden at skære hjørner' på højre volte og stak gerne af i galop. Glidetøjlen og det meget stramme næsebånd hjalp ikke....

Til sidst var den eneste kommentar fra andre, at "det var et problem mellem hestens ører". Jeg stod ved en skillevej - enten måtte jeg droppe hesten eller finde en anden vej. Jeg valgte en anden vej.

Jeg undersøgte mange forskellige stilarter og metoder inden for hesteverdenen. Der, hvor jeg fandt absolut størst mening og dybde, har været ved intensivt at studere og lære fra Akademisk Ridekunst, hestene selv og forskellige rytterbalancekoncepter herunder Centreret Ridning. Samtidig har jeg altid været meget nysgerrig efter at undersøge menneskets sind og natur, og hvad det gør ved os, når vi skaber kontakt med en hest eller et andet menneske. Derfor har meditation, aikido og feldenkraiz spillet en vigtig rolle for min vej.

Hele vejen var det tydeligt for mig, at absolut ingen af disse studieområder kunne stå alene i min vej til harmoni med hesten. I min daglige træning med mine heste og som rideinstruktør har jeg savnet en træningsform, som indeholdt alle elementer for udvikling. Derfor har jeg udviklet LivsRideKunst, som rummer de elementer for hest og rytter, som jeg mener er nødvendige for at opnå det optimale udbytte for hest og rytter. Mit håb er, at heste og ryttere kan udvikle sig sammen på hver deres unikke vej.



Min connemarehoppe, Fairy, 8 år



LivsRideKunst er for mig den nøgle, som har gjort mig til en pædagogisk, balanceret og bevidst rytter. Dette er til glæde for både mine heste og mig selv. Samtidig giver træningen mine heste fysisk balance og sundhed, sådan at de kan forblive rideheste selv i en høj alder. Jeg glædes hver dag over at se mine elever og deres heste have samme store glæde og udbytte ved LivsRideKunsten, som jeg selv har.

Denne bog er resultatet af de mange studier og undersøgelser, som jeg har gjort om heste, mennesker og livet. Jeg håber, at du vil få glæde af bogen og opnå en fantastisk udvikling sammen med din hest.

Er du uerfaren inden for de træningsformer, som jeg beskriver i denne bog, så vil jeg opfordre dig til, at du søger professionel hjælp, da du ellers ikke vil få det fulde udbytte af din træning.

Som mange andre ting her i livet er denne bog uden en dikteret start og slutning! Denne bog skal ikke læses og forstås kronologisk men cirkulært. Det vil sige, at først når du har læst bogens sidste kapitel, har du skabt det bedste mulige grundlag for at forstå første del af bogen. Jeg vil derfor opfordre dig til, at du læser bogen mere end én gang, da du derved får det største udbytte.

God læselyst!





Hvad denne bog giver dig?

Denne bog beskriver de værktøjer og tilgange, som jeg har fundet allermest nyttige og givende for hestens og rytterens uddannelse.

Hvad kan du lære i denne bog?

- Du vil lære, hvordan din hest indlærer.
- Du vil lære, hvordan krop, sind og spirit integreres i din træning.
- Du vil få indsigt i, hvorfor problemer i ridning opstår, og hvordan du løser dem, så du får en glad og samarbejdsvillig hest.

- Du vil få inspiration til at integrere sund og værdiskabende ridning for både dig og din hest.
- Du lærer en logisk og gymnastiserende træning, som vil gøre dig til din hests personlige træner.
- Du vil kunne hjælpe din hest til at blive mere balanceret psykisk. Den ængstelige hest vil blive mere rolig og den flegmatiske hest mere energisk.

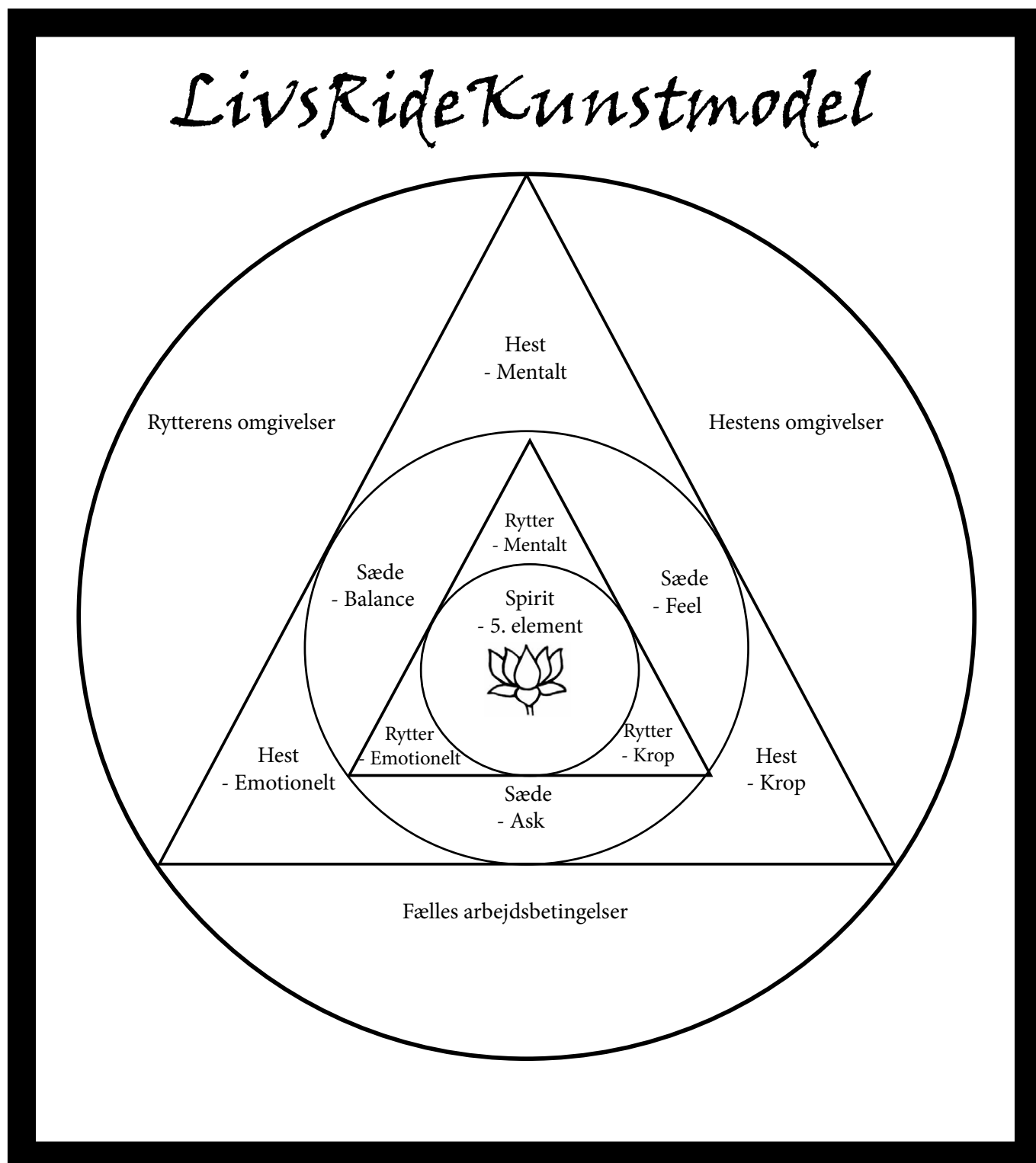
- Du får tips til at træne din hest, så den bliver og forbliver let, fin og smidig at ride.
- Du vil lære, hvordan sædet bliver den primære hjælp i ridningen.
- Du vil lære, hvordan du og din hest kommer i balance, så I kan nyde jeres tid sammen i hverdagen.
- Du vil lære, hvordan 'livet' og ridningen påvirker hinanden.
- Du vil lære, hvordan din kropsbevidsthed øges, og hvordan du via din opstilling og dit sæde kan påvirke din hest i en positiv retning.

Kort sagt, jeg vil introducere dig for redskaberne til en større heste- og livsforståelse og dermed gøre din tid sammen med heste endnu mere fantastisk, lærerig og livsgivende.



Kapitel 1 - LivsRideKunstmodellen

Denne model beskriver LivsRideKunst. Modellen kan også bruges som et refleksionsredskab, der gør dig til en teoretisk velfunderet, forstående, følende, empatisk og balanceret rytter og træner for din hest.





LivsRideKunstmodellen er et koncept, der udvikler alle dine rytterkompetencer og rummer de 5 områder, som har indflydelse på din træning og relation til din hest. Du vil med denne model kunne overskue, hvilke områder du behøver at udvikle for at kunne føle dig 'hel' som den rytter, der vil sin hest det bedste. Du får også et overblik over hvilke områder, du skal have i tankerne for at finde svaret, hvis du vil løse et problem, som enten hesten, du, eller I begge har sammen i træningen.

LivsRideKunstmodellen indeholder følgende områder:

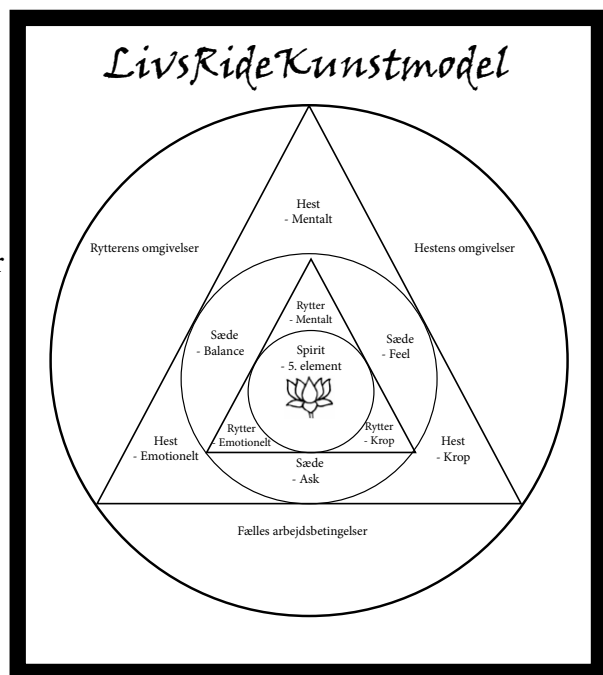
Spirit: Det 5. element, Kernen - dér giver alt mening!

Omgivelserne: Hestens, Rytterens og Fælles arbejdsbetingelser

Rytteren: Krop, Mentalt og Emotionelt.

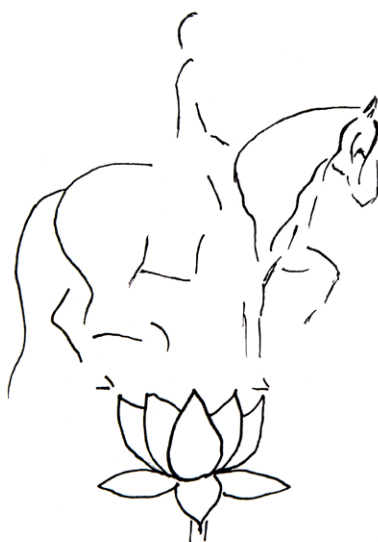
Sædet: Balance, Feel og Ask.

Hesten: Krop, Mentalt og Emotionelt.



De forskellige dele kan naturligvis ikke adskilles, og de skal ses som en dynamisk helhed. Men for at give dig som læser et bedre overblik har jeg alligevel delt tingene op.

De forskellige områder, som jeg i de følgende afsnit vil beskrive grundigt for dig, giver dig værktøjerne, så du udvikles på alle områder sammen med din hest.





Kapitel 2 - Spirit, det 5. element

Det 5. element i LivsRideKunst er den kerne, som gør, at det giver mening at ride og være sammen med din hest. Det beskriver både oplevelsen af enhed mellem hest og rytter, en attitude og en tilgang til ridningen og heste i det hele taget.

Ordet 'spirit' repræsenterer her dét, som udvikler og er vores nærvær og bevidsthed, og samtidig er det den drivkraft, som gør, at du drages mod hesten. Her refereres altså ikke til nogen form for religiøst standpunkt!

Oplevelsen af enhed

De fleste rytteres motivation og mål for ridningen er at komme i balance fysisk og mentalt sammen med hesten, så følelsen 'at blive ét med hesten' opstår. Det er en oplevelse af enhed, harmoni, glæde, styrke, frihed og flow, der kan opstå, når vi er sammen med vores hest. Denne følelse er selve sjælen i LivsRideKunst.

I disse magiske øjeblikke føler vi os nærmere hesten, os selv, naturen og livet. Kort sagt, vi føler en klarhed i krop og sind, og vi føler en dyb glæde og ro.



Ridekunstens magi opstår via balance mellem hoved og hjerte.

Personlig vækst

Det, som gør ridekunst til LivsRideKunst, er, når vi træner vores fysiske, psykiske og spirituelle balance sammen med hesten for at tage de færdigheder med ud i resten af vores liv til daglig. Oplevelsen af det 5. element er individuel, idet vi alle er unikke individer, men fælles for os alle er den betydning, mening og energi, der drager os mod hestene.



Den gyldne middelvej i LivsRideKunst

'Den gyldne middelvej' er en buddhistisk begreb, der bygger på ældgammel visdom.

I Vesten mistolker vi tit begrebet 'den gyldne middelvej', idet det forstås som et kompromis mellem to ting. Dette er imidlertid ikke, hvad den buddhistiske filosofi forstår ved begrebet. Ifølge buddhistisk filosofi er der ikke tale om et kompromis, eller at det ene udelukker det andet. Snarere er det tale om en sammenfatning og et 'både og-princip', der skaber balance i livet.

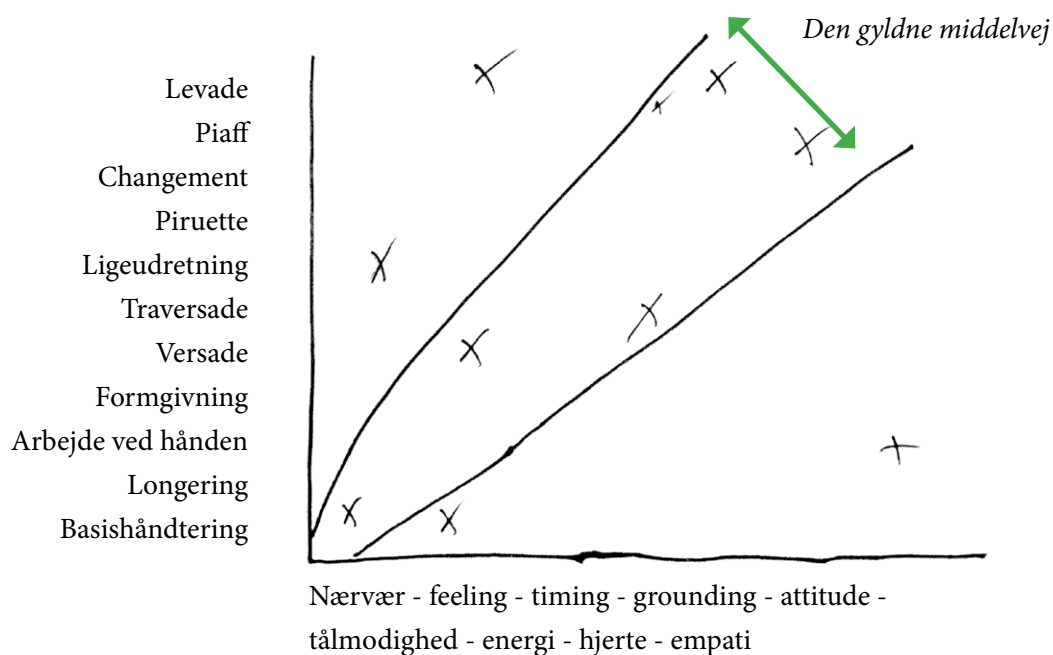


Illustration: Den gyldne middelvej

På aksens lodrette linje ses selve uddannelsesstigen inden for den klassiske ridekunst. Her ligger alt teoretisk viden om hestens krop og sind, og hvorledes hesten gymnastiseres, styrkes og balanceres.

På aksens vandrette linje ses alle bløde værdier som eksempelvis nærvær, grounding, feeling og timing.

Som det ses på tegningen findes den gyldne middelvej altså under hele uddannelsen. En overdrevent teknisk rytter er optaget af resultater og mål og mister den gyldne middelvejs vingesus (se illustration), idet denne rytter rider med 'hovedet' og uden kontakt til sig selv og hesten, og derved går glæden og kunsten tabt.

En rytter, der kun mestrer de bløde værdier, har ganske givet en god tid sammen med sin hest, men rytteren får let følelsen af ikke at komme videre. Derfor behøver rytteren viden til at kunne træne hestens krop på en sund måde. Balancen mellem den lodrette og vandrette akse skaber magien, og det vil bringe dig langt med din hest.



LivsRideKunst ©

- Maja Caspersen



En sand rytter udvikler og fordyber sin respekt og medfølelse for alt levende og sig selv.



Kapitel 3 - Omgivelserne

Hestens omgivelser - hestehold

Ud over at forstå hvordan hestens bevægeapparat fungerer, er det også af stor betydning for træningens succes, hvordan hesten opstaldes. Heste behøver masser af fri bevægelse, selskab af andre heste, læmuligheder og hvileplads. Også hvordan hovene plejes, og hvordan hesten fodres, har betydning for fysisk og psykisk velbefindende. Generelt kan man finde svar på mange spørgsmål, hvis man ser på hestens naturlige behov. Heste er født til at kunne bevæge sig meget og være sammen med artsfæller døgnet rundt, gå på varieret underlag, spise tørt græs/hø med lavt sukkerindhold og have adgang til de vitaminer/mineraler, som den behøver.



Billede fra Paddock Paradise ved Louise Bach-Holler
- www.aanhcp.dk

Rytterens omgivelser

Hvordan du trives fysisk og psykisk med dit arbejde, påvirker direkte eller indirekte den daglige træning med din hest. Kommer du fra en stresset arbejdsdag, vil dette uden tvivl være noget, som du skal gøre dig bevidst om. På den måde kan du bruge tiden med hesten til at 'lande i dig selv igen' og bruge ridningen til at genfinde nærvær, ro og grounding.

Hvordan har du det i dit hjem? Er der mulighed for, at du kan hvile lidt, når du er hjemme? Har du tid til at være sammen med dine nære og kære? Har du familiens forståelse for din passion og den tid og måske økonomi, som du bruger på din hest? Har du andre ting end heste i din hverdag, der nærer din energi? Dette punkt er meget individuelt, så jeg håber du reflekterer videre selv.

Fælles arbejdsbetingelser

Det har også betydning for træningen, hvordan omgivelserne er, der hvor du træner med din hest. Har I et underlag, der fungerer? Hvor meget aktivitet er der ellers på/omkring ridebanen? Påvirker eventuelle tilskuere? Sådanne faktorer påvirker træningen med din hest mere, end du måske er klar over.

Husk også, at inspiration giver lyst, motivation og gåpåmod. Har du mennesker i dine omgivelser, som du kan dele din passion med, eller føler du dig alene i dit område? Har du ikke nogen, som du til daglig kan dele din passion for heste med, vil jeg anbefale, at du prioriterer at komme af sted på kurser, hvor du vil møde andre med samme lidenskab som dig selv. Og tit er der faktisk nogen, som bor i nærheden, uden at man har været klar over det!



Kapitel 4 - Rytteren

Krop - rytter

Det er din krop, der skal lede hesten. Jo mere balanceret og kropsbevidst du er, jo lettere vil det være for din hest at følge dig. Din krop er fra naturens side asymmetrisk. Du er med stor sandsynlighed højre- eller venstrehåndet, holder bedre balancen på det ene ben frem for det andet osv. Denne asymmetri påvirker træningen med din hest.

Øvelse:

Du gør dig selv en tjeneste, hvis du begynder at gøre dagligdagsting omvendt, fx børste tænder eller røre i gryden med den anden hånd. Dette vil gøre din asymmetri mindre, hvilket vil gavne både din ridning og dit arbejde fra jorden.

De bevægelsesmønstre, som du har bygget op gennem livet og anvender i din dagligdag, afspejles i den måde, du vil sidde på din hest.

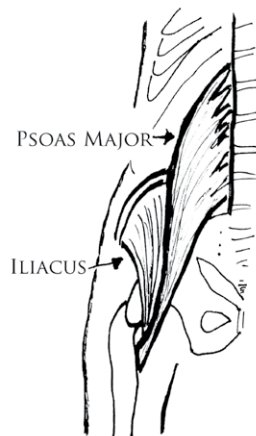
Vi som mennesker skal også lære at bære og bruge os selv på en sund måde, så vi ikke får spændinger eller belastninger kroppen i dagligdagen - præcis som med hesten.

Her i den vestlige del af verden er vi så vant til at 'hænge op ad' møbler. Det er sjældent, at vi sidder uden støtte fra et ryglæn.

For at få den bedste balance, koordination, bevægelighed og holdning i din krop er en af de vigtigste nøgler at lære at anvende den dybe kernemuskulatur, som ligger nederst i bækkenet. Denne muskulatur er med til at stabilisere din krop. På den måde passer du på dit bevægeapparat og din krop, så den holder længere, også når du bliver ældre.

Vær god ved dig selv

Når du er god ved dig selv og passer på din krop og dit sind, vil dit velvære smitte af på din hest og dine omgivelser og påvirke det i en positiv retning. Ved at gøre det skaber du de bedst mulige betingelser, for at din hest kan bevæge sig i balance under dig.



Kernemuskulaturer



Giv din egen krop den kropsbevidsthed, som du ønsker, din hest har

Alle kan få en god kropsbevidsthed. Jeg har på ingen måde selv haft talent for kropsbevidsthed, og jeg kunne dårligt gribe en bold som barn! Alle kan blive en dygtig rytter, men det kræver naturligvis en indsats. For mit vedkommende har den indsats, jeg har ydet, været det hele værd - og meget mere til! Det bedste ved mit eget talentløse udgangspunkt er, at jeg nu har de bedste redskaber til at hjælpe rytterens krop, og jeg har sorteret alt andet fra.

Hvor ofte du får de magiske ridt, hvor du smelter sammen med hesten, afhænger meget af både hestens og rytterens kropsbevidsthed og nærvær. Så hvorfor ikke lade din krop være den højeste fællesnævner?

Har du en skavank?

Jeg har mødt mange ryttere med forskellige fysiske skavanker, og jeg selv er 9% invalid i pga. en skrue gennem et mindre led i bækkenet. Ligesom heste har mange af os små skavanker, men oftest er det ikke et problem, når der arbejdes grundigt med rytterens krop. Når jeg arbejder med rytterens krop, foregår det lige så ofte uden en hest under rytteren som med en hest under rytteren. Dette giver det bedste grundlag for udvikling hos rytteren.



Samarah i arbejde for hånd.

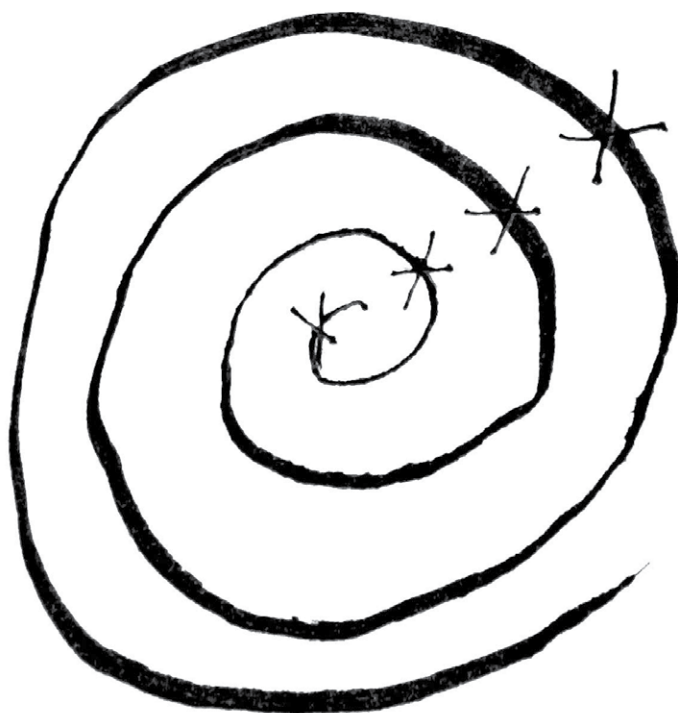


Mentalt - rytter

At forstå teori

At forstå teorien i ridningen, hestens indlæring og den biomekaniske dynamik er basis for at kunne træne sin hest. Har du information tilgængelig, er dette emne relativt let at gå til. Du vil helt sikkert opleve, at du vil forstå noget nyt, hver gang du hører noget teori, som du allerede har hørt en eller flere gange. Det er dét, som ses i læringsspiralen.

Krydset i midten er fx. første gang, du hører om 'lang overlinie'. Når du kommer til næste kryds, har du erfaringen med dig og forstår nu 'lang overlinie' dybere. Sådan fortsætter det uendeligt, også når du studerer lang overlinie i parade, overgange og piaff. Dit erfaringsgrundlag bliver altså bredere og bedre.



Læringsspiralen



Det indre billede

At forstå teorien omkring ridekunsten giver en mulighed for skabe sig et mentalt billede/en følelse eller energi af det, man gerne vil. Heste er meget lydhøre over for vores 'indre billede' og klare intention. Når vi har et tydeligt 'indre billede', bliver vi også mere præcise i vores signaler.

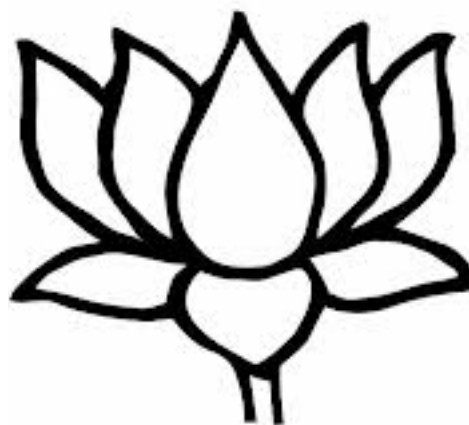
Vi kan forestille os ridning som en dans. Alle, som har danset med én, der var dygtig til at føre, ved, hvor let og selvfølgelig det føltes, når personen mildt og tydeligt guidede bevægelsen. I 'Balance, Feel and Ask'-programmet, som du introduceres for senere, lærer du at lede hesten for sædet med kvalitet og nærvær, præcis som den dygtige danser.



Et indre billede

Ridning som meditation i bevægelse

Når du er nærværende og til stede, kan du mærke kroppen og dit sæde. Hvis tankerne strejfer, og du ikke er til stede og 'hjemme' i din krop, bliver ridningen mere mekanisk, og glæden ved at være sammen med hesten falder ud. At blive mere nærværende og bevidst i krop og sind hænger utroligt tæt sammen. Det er interessant, at videnskabelige undersøgelser beviser den positive forandring, der sker i hjernen, når vi mediterer regelmæssigt. Dette er med til at forklare, at vi drages mod hesten, idet vi sammen med den oftest er bedre til at være til stede i nuet, bevidst og 'grounded'. Hesten har af natur disse egenskaber, og har ikke som os frontallapper i hjernen, der 'larmer' med tanker, historier, planlægning og bekymringer.



En mental indstilling

"Mellem to sind via to kroppe opstår udviklingen af rytter og ridehest."

Som rytter påtager vi os rollen som lærer og underviser. En god lærer/rytter giver aldrig eleven/hesten skylden for, at noget ikke lykkedes, men undersøger, hvad årsagen kan være, og gør dernæst sit bedste for at hjælpe eleven/hesten på rette vej.



Når noget ikke lykkedes, finder du svaret ved en af følgende fire ting:

- Hesten har endnu ikke forstået opgaven - enten mentalt eller fysisk.
- Hesten kan ikke, eller har svært ved at udføre opgaven fysisk, eller den har smerter.
- Hesten er usikker og ængstelig, og den kan derfor ikke tage imod læring.
- Rytteren formår ikke at lede hesten korrekt pga. manglende forståelse for øvelsen eller på et problem i rytterens krop.



Et åbent og nysgerrigt sind er en vigtig egenskab for en rytter. Altid at være åben og villig til at lære nyt af sin hest.



Emotionelt - rytter

Du er fri til at vælge!

At forholde sig til følelser er naturligt i LivsRideKunst. Du kan skjule følelser og 'lade som om' over for mennesker - men heste kan du ikke gemme noget for. De er højsensitive over for alle følelsesmæssige vibrationer, som du har inden i dig. Hesten ser så at sige lige igennem dig. Er din hest uoplagt, må du finde din egen indre glæde og energi. Er din hest nervøs og spændt, må du være grounded og rolig for jer begge.

Får du en følelse i kroppen, du ikke ønsker at have - det kunne være frustration eller nervøsitet - så prøv ikke at skubbe den væk eller bebrejde dig selv, at du har en ubehagelig følelse. Det bedste du kan gøre, er at acceptere, at følelsen findes og at være forstående over for dig selv.

Det fantastiske er, at du kan vælge, om du vil handle på din følelse eller ej. Bliver du fx. frustreret over din hest, så observer at følelsen er der, og træf dit valg. På den måde kan du vælge, om frustrationen skal lede til fx. et ekstra hårdt tøjletræk, eller om du vil lade følelsen 'passere' uden at handle på den. Du kan også droppe øvelsen med hesten for den dag og gå videre til noget andet, som du ved, I begge vil have succes med.



Gotland, træning i naturen.



Bliv fri af præstationsgrebet

At være fikseret på præstation eller at være urolig for hvad andre tænker om ens evner vil blokere for glæden og det magiske ved ridningen.

At være sammen med heste skal være en skøn og behagelig oplevelse. At have mål og drømme er godt, da det bringer dig fremad. Men det er vejen til målet, der er vigtigst!

At vove at fejle er absolut noget, vi må træne for at kunne udvikles som ryttere. Eftersom vi alle er i en form for læringsproces, kan det ikke undgås, at vi ind i mellem gør noget forkert. Derfor må vi aldrig dømme os selv for at fejle. Det vigtigste er, at vi ønsker at udvikles sammen med vores hest mod en harmonisk og sund ridning. Det er via vores fejl, at erfaring og udvikling opstår!

Lige så venlig og opmuntrende du ville være over for din ven, lige så venlig og opmuntrende skal du være over for dig selv.



Hvad tænker andre?

Mange har en mening om heste og ridning, og mange er ikke blege for at ytre sig kritisk; især på internettet! Derfor kan man føle sig usikker på, om det overhovedet er muligt at finde en ridestil, udstyr og lignende, der er perfekt, og som ingen kunne finde på at kritisere.

Svaret er heldigvis enkelt, for der findes per definition ikke noget, der er perfekt, idet alle er forskellige.

Samtidig er det MEGET vigtigt at undre sig, stille spørgsmål og overveje de mange forskellige elementer omkring heste. Men du behøver ikke og kan ikke være enig med alle.

Jeg ville ikke have været enig med mig selv for 7 år siden. Så eftersom alle og alting hele tiden udvikles, kan jeg heller ikke forvente, at nogen er fuldstændig enig med mig!



Ryttervisdom

Med LivsRideKunst vil du med tiden opbygge ryttervisdom, der vil give dig en bedre evne til at træffe de rette valg. Efterhånden som din ryttervisdom opbygges, og du bl.a. træner 'De 3 Rytterkvaliteter' (se nedenstående), vil du opdage, at negative følelser omkring hesten som nervøsitet, "jeg er ikke dygtig nok til min hest" - tanken og frustrationen over, at noget ikke lykkedes, vil mindskes og til sidst måske slet ikke dukke op. Dette kommer samtidigt med, at du bliver mere nærværende og er til stede i din krop og i nuet sammen med din hest.

Du kan udvikle din ryttervisdom med 3 gode kvaliteter:

1) ydmyghed, 2) selvværd og tillid 3) selvreflektion.

Ydmyghed

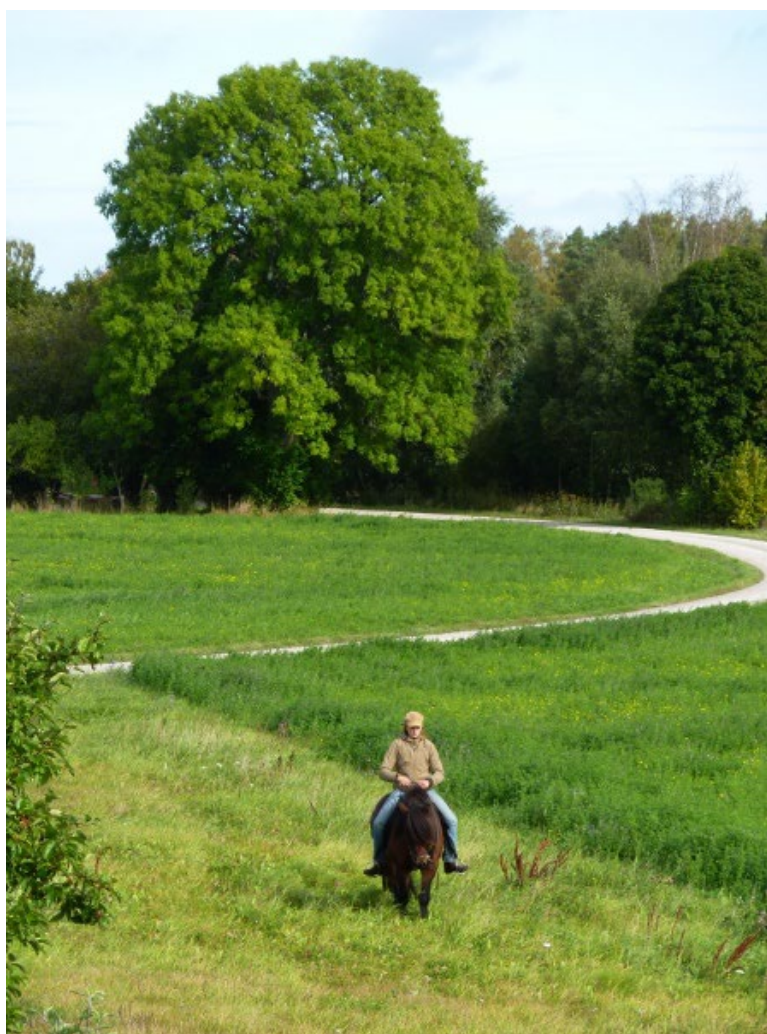
Ydmyghed skal forstås som ligeværdighed. En dyb respekt og erkendelse af hesten, naturens og dit eget væsens dybe værd og forbundethed.

Selvværd og tillid

Indre ro giver et naturligt selvværd, og det hjælper dig til at være mere 'klar' i din kommunikation med hesten. Hvis træningen med din hest giver mere ro i hovedet og bedre 'kontakt til dig selv', leder dette til mere selvværd. Du kan have tillid til verden og til, at det rigtige vil ske og sker. Dette gør, at livet føles lettere, også når der er mange udfordringer. Det betyder også, at du ikke så let frustreres over en dårlig træningsdag med din hest. Din hjerne bliver bedre til fleksibilitet, og den gør det lettere for dig at ændre på din træningsplan, hvis hesten eller du selv har brug for justeringer eller noget helt andet.

Selvreflektion

Reflekter over træningen. Hvorfor lykkedes det, eller hvorfor lykkedes det ikke? Dette gør dig til en meget selvstændig og 'tænkende rytter', som kan finde nye løsninger, der hjælper hesten eller dig selv i træningen. LivsRideKunstmodellen er et redskab til at udvikle denne kvalitet hos dig som rytter.



*Einir, islandshest på 8 år
- træning i naturen.*



Kapitel 5 - Sædet

Hvad angår sædets 3 dimensioner i LivsRideKunstmodellen er min erfaring, at mange ryttere, erfarne som nybegyndere, har et missing link i forhold til dette. Dette missing link beskriver jeg her i 'Balance, Feel, Ask-programmet, som er et enkelt og dybdegående program til den, som rider for at blive mere balanceret i krop og sind sammen med sin hest.

Balance, Feel, Ask – programmet – dér, hvor ridekunstens skatte findes

Når du i de næste afsnit læser om Balance, Feel, Ask-programmet, så vær venlig at huske dette gamle kinesiske ordsprog: "The teacher opens the door, but you enter yourself."

En følelse og kropslig forståelse kan kun erfares. Jeg kan altså ikke give den til dig, hvor meget jeg end gerne ville. Jeg kan fortælle og beskrive, men ord kan kun pege mod noget. Oplevelsen af følelsen i kroppen kan kun du mærke!

Hestens rygsøjle bevæger sig vandret, og menneskets rygsøjle bevæges lodret under ridning. Bevægelserne fra hestens rygsøjle skal absorberes gennem rytterens krop for at undgå ubehag og slid på begge kroppe.

Der findes en sandhed, som jeg vil bede dig integrere i din ridning: "Sund bevægelse går kun gennem en balanceret krop uden spænding." Dette gælder for både hest og rytter!

Prøv engang bare at ryste din ene hånd så hurtigt du kan... spænd så det yderste led i pegefingeren og ryst hånden igen.... Jeg formoder, at du fik en helt anden oplevelse af bevægelsen i din hånd nu?



*Hestens rygsøjle ligger vandret,
og rytterens er lodret.*



Balance

Ligesom hesten er vi mennesker også asymmetriske i vores naturlige bevægemønstre.

Symptomer på ubalance/asymmetri i din rytterkrop

- Det er svært for dig at følge hestens bevægelser i trav og/eller galop.
- Du får spændinger i skulderne og/eller nakke.
- Hesten stiver sig og føles ikke blød og let at ride.
- Hesten har ikke lyst til at løfte ryggen.
- Du er træt/brugt i lænden efter ridning.
- Du føler, at du falder meget til ydersiden på en af volterne, og du kan ikke komme i balance.
- Det er svært at holde hænderne, benene eller hovedet i ro - især i trav.
- Du får ondt i anklerne.
- Foden står på yderkanten i stigebøjlen.
- Det er svært for dig at stå i let sæde i trav uden tøjlekontakt.
- Hesten har svært ved at lave sidebevægelser, når du sidder på ryggen.
- Du mister let balancen, hvis hesten laver en hurtig uventet bevægelse.
- Det er svært for dig at trække vejret dybt helt ned i maven, mens du rider.
- Det er svært at dreje hesten for en let hjælp.
- Du kan ikke samle hesten for sædet.
- Du har mange gange i din hestekarriere hørt ridelæreren sige "ret dig op" eller "slap af". Du har gjort dit bedste, med det er ikke rigtigt lykkedes for dig.

Kan du nikke genkendende til en eller flere af overstående kan 'Balance, Feel, Ask-programmet' hjælpe dig til mere kvalitet, når du rider din hest.

Hver rytterkrop er forskellig og skal derfor heller ikke se ens ud til hest. Det handler altså ikke om, hvordan det ser ud, men målet er at få et stabilt, balanceret og funktionelt sæde.

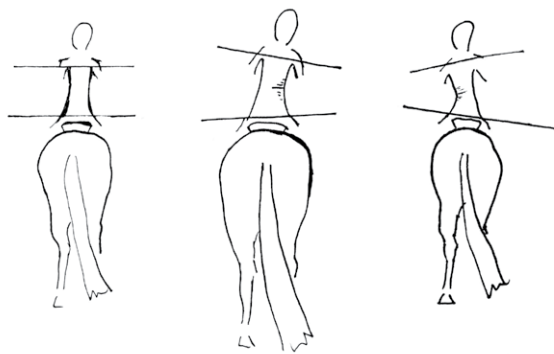


Tjekliste til et balanceret sæde

Jeg har lavet en tjekliste til dig, så du allerede nu i dette øjeblik kan udvikles som rytter. Bevidsthed om din egen krop og dens tendenser er det største skridt på vejen til forandring og udvikling.

1. Højre-/venstrebalance

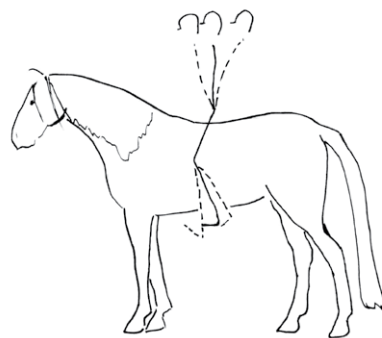
Du kan til hest falde til en af siderne, og/eller du kan falde sammen i den side af overkroppen. Den ene side bliver derfor kortere end den anden. (Roterer hesten forkert i brystkassen, påvirker det også rytterens højre-/venstrebalance.)



Højre-/venstrebalance

2. Frem-/tilbagelænet i overkroppen

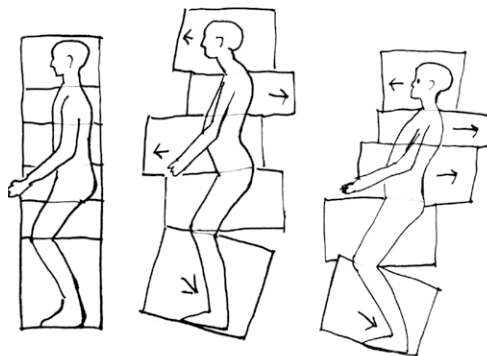
Har du tendens til at læne overkroppen for langt frem, når du rider, får du nedsat bevægelighed i hofterne, og får sværere ved at følge hestens bevægelser. Sidder du med overkroppen langt tilbage, må du spænde i den ydre mavemusculatur. Dette er nyttigt i bikinisæsonen, men det gør, at du får spænding i din krop, især lænd og nakke, og du kan ikke smelte ned i hesten og give den fine signaler fra sædet. Din hånds finhed vil miste sin kvalitet, da du som udgangspunkt sidder i ubalance.



Frem-/tilbagelænet i overkroppen

3. Balance i de store led

Er nogle af kasserne smuttet ud, er skelettet ikke i balance og bevægeligheden nedsættes. Pga. tyngdekraften må kroppen nu i stedet afstive sig med muskulaturen. Al statisk spænding i musklerne hindrer dels kroppen i at absorbere hestens bevægelser samt forhindrer følelsen 'at smelte sammen med din hest' i at opstå. Bækken og lænd er centeret i balance, og de er hovednøglen til resten af kroppens balance.



Balance i de store led



4. Rotation i rygsøjlen

Vi mennesker er naturligt asymmetriske, derfor har mange en tendens til trække en skulder eller hofte en smule mere frem eller tilbage end den anden. Dette er i og for sig ikke et problem, men det påvirker hesten, og det har derfor stor betydning for din ridning. I sidebevægelser roteres med vilje i rygsøjlen, så vores skuldre og hofter bliver parallelle med hestens - se tegningen. Derfor er bevidsthed om denne bevægelse i kroppen vigtig.



Rotation i rytterens
rygsøjle

5. Åndedrættet

Åndedrættet påvirker vores opstilling, og vores opstilling påvirker åndedrættet. Hvordan vi trækker vejret, giver direkte kemiske reaktioner i hjernen, og åndedrættet kan hjælpe med til at få en følelse af indre ro og glæde, samtidig med at det reducerer og forebygger angst og nervøsitet. Heste er meget sensitive for vores åndedræt, idet de som flugtdyr ved, at det første tegn på løver i græsset er at blive stiv i blikket og holde vejret. Derfor kan arbejde med åndedrættet til hest tit hjælpe mod nervøsitet, men frem for alt hjælper det til med at balancere kroppen og udføre øvelserne på en rolig og afbalanceret måde.

6. Nærvær

Er du i kontakt med dig selv, og nærværende når du rider, eller har tankerne tendens til at vandre? Eller er tankerne optaget af rideteknik, når du rider på din hest? Nærvær betyder at mærke ind i din krop, undersøge og observere nye ting. Denne nysgerrighed til at mærke ind i kroppen er en gylden nøgle til de magiske øjeblikke, der opstår i den daglige træning. Nærvær medfører også, at du tillader øjnene at udvide synet til et 180° perspektiv og ikke at stirre ned på hesten, som er det, de fleste ryttere kommer til at gøre.

Et 180° blik hjælper til ikke at blive fastlåst i en bestemt teknik eller forventning.

Det øger nærværet, og det gør rytteren i stand til at ride fra moment til moment og reagere harmonisk, naturligt og spontant. Dette er den egenskab, som heste har, da de lever fra moment fra moment og reagerer instinktivt og spontant på rytteren.



Ønsker du at arbejde med 'Balance', anbefaler jeg, at du tager hjælp ved en dygtig instruktør, som kan guide dig både på hesten og uden hesten.



Feel

At kunne 'se' ind i hestens krop med sædet handler i bund og grund om at udvikle evnen til at kunne mærke ind i din egen krop! Du kan mærke, hvordan hesten bevæger din krop og dit sæde. Ud fra dette kan du vide, hvordan hesten bevæger sin krop. Med denne viden kan du give hesten signaler og hjælp til at komme i balance i alle momenter og bevægelsesforløb.

Læs 'blindskrift' med rumpen

For mig har 'Feel'-delen i mit sædes uddannelse været som at lære at læse blindskrift med mit sæde. Ligesom når jeg kører fingeren henover blindskrift på fx. en dåse, giver dette ingen mening for mig. Min hjerne har ikke lært at analysere informationerne. På samme måde var det for mig at sidde på en hest. Jeg kunne da godt mærke, at hesten bevægede mit sæde, men jeg vidste ikke, hvad det betød! I 'feel'-programmet lærer du et 'bogstav' / en følelse ad gangen. På den måde bygger du stille og roligt en 'sædelæsefærdighed' op.

I vores hjerne skal vi bearbejde de indtryk, som vi får fra både vores egen og fra hestens krop. At uddanne sig til rytter handler om at kunne analysere disse indtryk sådan, at både hestens og rytterens egen krop får den hjælp, som den behøver til at komme i balance. I starten vil man bruge al sin opmærksomhed på at mærke, hvor fx. indvendig bagben befinder sig. Men efter man har øvet sig lidt, bliver det mere og mere integreret, og man kan have sin opmærksomhed på andre ting også. På samme måde som når man lære at kører bil, vil det i starten kræve meget koncentration, indtil det sidder på rygraden.

En 'hjælper' er kun en hjælp, hvis den hjælper hesten! 'Sædelæsefærdigheden' giver dig muligheden for at blive en lyttende, venlig og hjælpsom samarbejdspartner for din hest, modsat en uforstående og utydelig rytter, som mange heste må 'nøjes' med.

I det efterfølgende vil jeg give dig de øvelser, der med træning kan afsløre de hemmeligheder for dig, der gør dig i stand til at kunne 'se' ind i din hest med sædet.

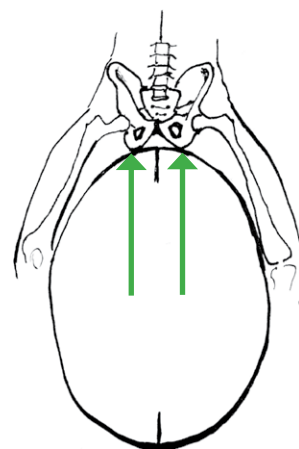
At cykle baglæns til hest

Alle hestens bevægelser påvirker den måde, hvorpå den bevæger ryggen og brystkassen. Lyksaligvis er det netop dér, på den største infocentral, vi som rytter sidder.

Dér, hvor du får rigtig meget info, er den måde som hesten bevæger dine sædeknogler på. En uundværlig information er at kunne læse, hvornår et bagben er i luften. Dette er nødvendig viden for enhver, som vil gymnasticere sin hest til at bære bedre.

Sådan ved du, hvornår hestens bagben er i luften.

1. - Se på dette billede af skelettet, så du har et billede af, hvor i kroppen sædeknoglerne sidder.
2. - Sid op på hesten og få en til at holde hesten, mens du lægger dine hænder helt ind under hver side af dit sæde.



Rytterens bækken, når hun sidder på hestens ryg. Pilene peger på sædeknoglerne.



Bevæg nu overkroppen en smule frem og så tilbage - som en gyng. Gyng dernæst lidt mod højre og så dernæst til venstre. Jeg tror, at du nu tydeligt på dine hænder har kunne mærke dine sædeknogler.

3. - Bed nu trækkeren gå med din hest i skridt, mens du strækker denne ene hånd op i luften. Den side, du strækker armen op i, bliver mere afslappet, og du synker dybere ned og kan dermed bedre mærke, hvordan hesten bevæger dine sædeknogler.



Mærk sædeknoglerne

4. - Start med at have fokus på den ene sædeknogle.

Mærker du, at den bevæger sig frem og tilbage? Op og ned? Ud og ind? Måske mærker du allerede første gang hele cirklen i 'baglænscyclingsbevægelsen'. Det kan også være, at du skal gøre øvelsen et par gange, før du mærker hele cirklen.

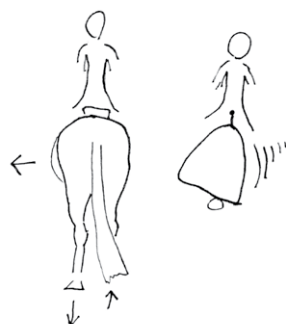
5. Tegn i luften med en finger, den bevægelse du mærker i den ene sædeknogle ud for hofteleddet. Gør øvelsen til begge sider.

6. Når en sædeknogle bevæger sig ned og frem, er hestens bagben i luften, og du kunne her give en schenkelhjælp.



Mærk sædeknoglerne i bevægelse.
Kalil, min 5-års barockpintohoppe.

En anden måde at mærke det på; Mærk, at hestens brystkasse bevæger sig som en stor klokke, der svinger ind og ud, for hvert skridt hesten tager. Når brystkassen/maven er længst inde mod midten af volten, og den begynder at svinge tilbage igen. Det er præcis på det tidspunkt, at det indvendige bagben kommer i luften, forudsat at hesten bevæger sig biomekanisk korrekt.





Vær nysgerrig og lær 'sædeskrift'

Giv dig selv god tid til denne øvelse og brug gerne en longør eller en til at trække din hest, så du kan koncentrere dig 100% om at mærke.

Undersøg følgende (bemærk, at disse spørgsmål hænger sammen med de 7 nøgler til ridehest):

- Hvordan er over-/underlinjebalancen? Korter eller forlænger hesten over- eller underlinjen?
- Hvordan svinger brystkassen/klokken? Bliver du løftet mere op eller ned til en af siderne. Sammenlign dette på begge volter.
- Hvordan er balancen mellem hestens forben? Er der mere vægt på det ene eller det andet forben?
- Hvordan er balancen i bagparten? Er der et bagben, der skubber eller bærer mere end det andet?
- Hvordan er balancen mellem for- og bagpart. Har hesten meget eller lidt vægt på for- eller bagpart?

Svarene på disse spørgsmål kan forandre sig fra moment til moment og fra hest til hest og fra dag til dag. Vær altid nysgerrig og undersøgende, når du rider. Dette vil gøre den daglige træning til en slags meditativ praksis, som giver dit indre mere balance, ro og nærvær.



Ask

At lede heste med sædet kan aldrig tvinges igennem med kraft, idet hesten da ville spænde sig, og dermed ikke kunne udføre den øvelse, der var tiltænkt. Derfor hedder denne del 'Ask' - altså at spørge - og det handler om at tage indflydelse på hesten og lede hesten med sædet. Det er nemlig kun muligt at spørge og invitere hesten og på den måde give hesten mulighed for at tilbyde. Når jeg her taler om, at sædet tager indflydelse, så er det med udgangspunkt i, at sædet er balanceret, og at du via 'feel programmet' med sædet kan 'se ind' i hesten med dit sæde og dermed vide, hvad der sker i hestens krop. Sædet er den eneste hjælp, som vi ikke kan fjerne, da vi jo sidder på hesten. Sædet kan med træning af både hest og rytter blive den primære og usynlige hjælp. Her opstår meget af den magi, vi kan opleve sammen med vores heste.

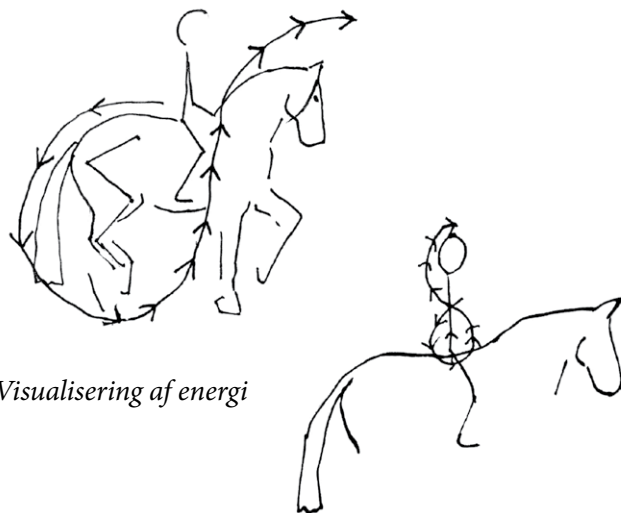
Det bevidste sæde

1. - Klar intention

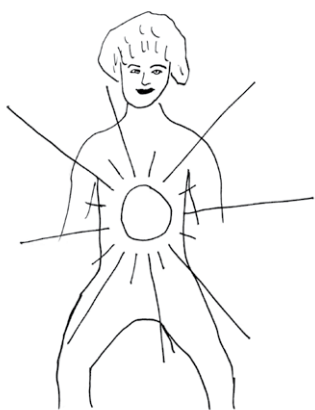
At blive ledt tydeligt og venligt føles trygt, for den der bliver ledt. Tænk på, hvordan det føles at danse med én, der rent faktisk kan danse! Du har sikkert haft følelsen; "Wauw - det gik godt, jeg vidste ikke, at jeg var så god til at danse."

2. - Brug af billeder/ visualisering

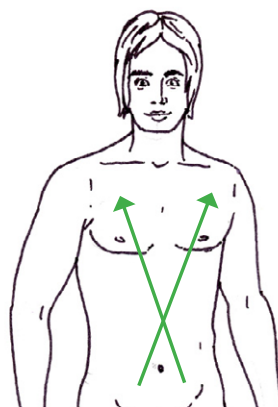
Ved at bruge forskellige billeder får du en mere klar intention og mere præcis energi. Forestil dig at energien flyder i et 8-tal gennem hestens krop i samling. Eller forestil dig, du har en sol, der skinner ud fra solar plexus, som hjælper dig til at afspænde et område og tillade den bilaterale bevægelse at gå gennem din krop.



Visualisering af energi



Forestilling af en 'sol' fra solar plexus



Bilateral bevægelse



3. Energiens retning - den vej balancepunktet bevæger sig

Når sædet leder/spørger, virker det logisk for hesten at svare korrekt, hvis hesten ikke har store ubalancer i sin egen krop. Men eftersom vi i starten af hestens uddannelse hjælper hesten til balance og bæring, behøver vi 'forklaringer' til hesten, hvis den ikke svarer for sædet til en start.

En rækkefølge i hjælperne kan se således ud:

- Mærk din egen krop og derigennem hestens krop
- Intention/mentalt billede og energi
- Schenkel
- Hånd
- Sæde



Med sædet mener jeg egentlig hele kroppen, idet både overschenkler, mave/lænd og skuldre guider hesten.

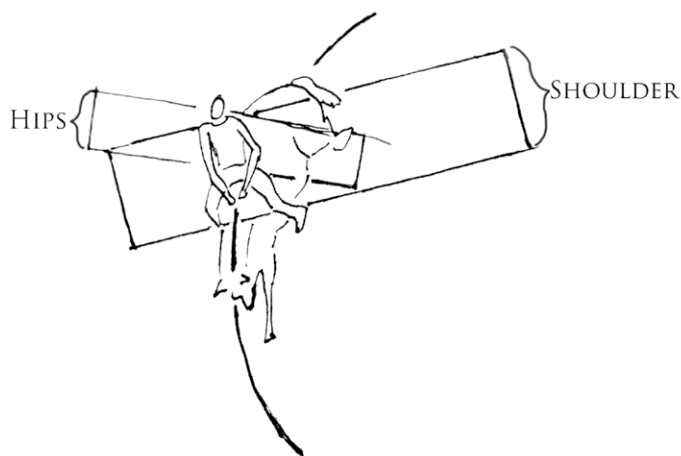
Ask-programmet

Jeg vil her give eksempler på elementer i ask-programmet.

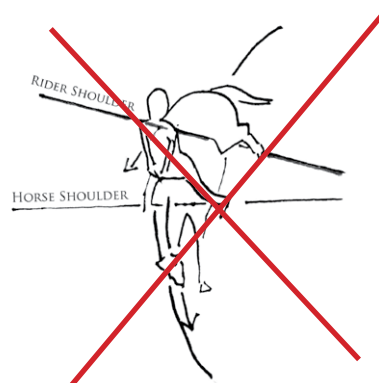
I 'ask-programmet' uddannes blandt andet det formende, omrammende og samlende sæde.

Du kan lære:

- at hente hestens indvendige hofte med et omkringsigbøjende sæde.
- at hjælpe hesten til den rette brystkasserotation i forhold til stilning/bøjning. Behøver man mere rotation kan fx. udvendige overschenkel lettes lidt og derved 'invitere' til mere.
- at dreje til højre og til venstre for sæde og krop.
- at gymnastisere hestens indvendige bagben i versade (hest og rytters skuldre og hofter er parallelle)
- at gymnastisere hestens udvendige bagben i traversade (hest og rytters skuldre og hofter er parallelle)
- lægge hestens vægt bagud (at samle hesten): Rytteren kan her tage kontakt, bruge visualisering, balancere sin egen rygrad og tillade mere energi i den bilaterale krydsbevægelse op gennem sin rytterkrop.
- at variere mellem samling og lang ramme.
- at forlænge og forkorte forskellige dele af hestens skridt ved hjælp af sæde og schenkel.



Rigtigt: Skuldre parallelle



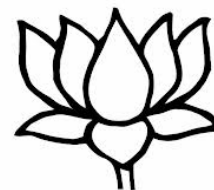
Forkert: Skuldre ikke parallelle



'Ask-området' er naturligvis meget stort og nuanceret. Det er derfor vigtigt at forstå at 'Balance, Feel, Ask programmet' ikke kan 'forstås' på et kropsligt plan ved at læse teksten her - kun på et intellektuelt plan.

Du kan altså kun få en beskrivelse via ord, men selve følelsen er én, som du selv skal opleve. For virkelig at kunne forstå dybden og den følelse, som mine ord peger på, er den eneste vej frem, at du selv opbygger den nødvendige erfaring. Kun gennem dine egne kropslige erfaringer kan du skabe en forståelse.

Vi kan sammenligne det med at forsøge at beskrive smagen af en appelsin for en person, som aldrig har smagt frugt. Det er derfor vigtigt, at du tager hjælp ved en dygtig instruktør, som arbejder med overstående, så du på den måde kan blive guidet til at 'smage' på den fantastiske dybde, forbindelse og forståelse, der ligger i denne del.



*At ride uden sadel er god træning for sædets uddannelse
- træning i naturen på Fairy.*



Kapitel 6 - Hesten

Mentalt - hest

Vi ønsker alle en hest, der har lyst til at være med. En hest, der står først i køen på folden for at komme ind og træne, er noget af det bedste, der findes for os som ryttere.

I dette afsnit lærer du de vigtigste principper om hestens indlæring, som du skal anvende, for at du kan lære din hest, det du ønsker.

Sådan indlærer din hest

De vigtigste måder, hesten kan lære på, er ved at:

- du fjerner et pres.
- du tilføjer noget godt, fx en godbid.

Fjern pres

Man fjerner et pres, fx. en schenkel, tøjle eller vægt fra hesten, når den gør det, man ønsker. At fjerne pres er den metode, som vi anvender, når vi rider. Er hesten velskolet, reagerer den på det mindste lille bitte pres på et gram, og man siger, at 'hesten er mellem hjælperne'.

I det øjeblik du fjerner et pres, sætter hesten flueben ved 'ønsket adfærd/bevægelse' i sin hjerne.

Tip

Hesten lærer ikke, når vi gør noget eller lægger et pres, men idet vi stopper med at gøre noget. Det er altså vigtigt, at vi FJERNER presset i det splitsekund, hesten begynder at gøre det ønskede. Timing er altså en vigtig nøgle til en succesfuld træning.

For at få en hest, som reagerer på så lette hjælpere som muligt, må vi først give den chancen for at svare på en let hjælp. Læg først et meget let pres og vent, til der kommer en reaktion. Hvis du slet ikke får nogen respons, øger du presset lidt eller tilføjer en hjælp, som forklarer for hesten, hvad du vil. Når hesten forstår opgaven, vil den svare for det helt lette pres.



Det er din opgave som hestens lærer at gøre den rigtige løsning let og den forkerte løsning svær.



Tilføj noget godt - positiv forstærkning

Du tilføjer noget hesten kan lide fx. godbid eller en kløtur et godt sted

- dette kaldes også positiv forstærkning.

Ikke alle bruger positiv forstærkning, men personligt bruger jeg 'tilføjelse af noget godt' til træningen af alle mine heste, og jeg er meget begejstret for effekten. Positiv forstærkning er meget nyttigt til indlæringsfaser og til forbedring af forskellige elementer under ridehestuddannelsen.

Vigtigt at vide inden du går i gang

Inden denne metode bliver til gavn, er det vigtigt, at hesten ikke har lært at 'invadere' rytterens rum, og at rytterens timing og konsekvens med godbidderne fungerer. Hvis disse ting ikke først fungerer sikkert, vil du ikke få en motiveret hest, men du vil få en hest, som hele tiden går i lommerne. Dette gør hesten ikke, fordi den vil være 'fræk' eller 'grådig', men fordi rytteren, uden selv at vide det, er kommet til at lære hesten at gå i lommerne ved at forstærke hesten positivt på et forkert tidspunkt.



Her GIVES en godbid.

Få altid hjælp i starten, når du skal i gang med at bruge positiv forstærkning. Har du ikke mulighed for hjælp til at komme i gang, er det bedst at lade det ligge, til du får mulighed for at få hjælp.

Tip - undgå lommemuleri

Når hesten får godbiddet, er **nøglen til succes, at du GIVER hesten godbiddet.**

Hvis hesten TAGER godbiddet, lærer den, at jo mere den muler, piller og skubber, jo hurtigere får den godbiddet. Luk derfor hånden med godbiddet, og når hesten roligt venter, kan den få godbiddet, - ikke før!



Sådan fungerer positiv forstærkning

I det splitsekund hesten begynder på det, som du har bedt den om, giver du et lydsignal og giver godbiden.

Signalet gør, at hesten præcist ved, hvad det var, den fik godbiden for. I hestens hjerne vil den forbinde det, den gjorde, da du gav signalet, med noget positiv. Derfor vil hesten lettere tilbyde samme handling næste gang, du beder den om det. At give lydsignal giver altså mulighed for at forklare for hesten mere præcist, hvad du gerne vil have mere af.

I uddannelse til ridehest kan positiv forstærkning kombineres med 'at fjerne pres'.

Kombination af at fjerne pres og lave positiv forstærkning

Hvis du fx. skal lære hesten at sænke hovedet, gør du sådan:

Idet hesten giver efter for det lette pres i kapsunen, slipper du presset og giver samtidig et lydsignal efterfulgt af en godbid - det er at kombinere.

Om du vælger kun at træne via 'fjerne pres', eller om du vælger at kombinere 'fjerne pres' og positiv forstærkning, er individuelt. Det vigtigste er, at du vælger det, der passer til dig og din hest.

Uønsket adfærd: Al adfærd, som ikke forstærkes, vil langsomt forsvinde! Den adfærd, som du gerne vil have mere af, kvitterer du med et "ja tak" ved at fjerne pres eller lægge noget positivt til, og den adfærd, som du ikke ønsker fra din hest, kvitteres med et "nej tak" – altså giv det ingen opmærksomhed. Kun hvis hesten er ved at gøre noget skadeligt, fx er ved at træde dig over tæerne, afgrænser du dig selv tydeligt, så hesten kommer på afstand igen.



Emotionelt - hest

Din hests emotionelle tilstand er et af de punkter, hvor det tydeligt ses, hvordan de forskellige dele i 'LivsRideKunstmodellen' påvirker og påvirkes af hinanden. Er hesten fx. nervøs, påvirker det de forskellige dele.

Det påvirker fx.:

- Hestens krop - som spænder op.
- Hesten mentalt - idet den nu rent neurologisk ikke kan indlære.
- Rytteren emotionelt - som også kan blive nervøs eller irriteret.
- Hestens nervøsitet - som kan komme fra rytteren, smerte eller fra elementer i omgivelserne.
- Reflekter selv videre.

Alle dele i 'LivsRideKunstmodellen' har en eller anden form for forbundethed.

Din hest påvirkes også meget af dine emotioner. Kig derfor indad først og se, om der er noget, som du kan ændre for at hjælpe din hest. Denne metode er ofte den hurtigste vej tilbage i emotionel balance.



Her rider jeg Bent Branderups hest Hugin, som på billedet er 22 år. Hugin har været blind det meste af sit liv, så hver en bevægelse må ledes tydeligt og venligt fra rytteren. Dette kræver samtidig dyb tillid mellem hest og rytter.



Du kan også træne med hesten, sådan at den bliver mere balanceret emotionelt. En vigtig del i ridehestuddannelsen er tilvænning til 'farlige ting'. Træn med poser, presenninger, paraplyer osv. - kun fantasien sætte grænser. Samtidig er denne træning sjov og god afveksling. For unghesten er det også god forberedelse til at få sadel og rytter på.



Træning i tilvænning med plastikpose er med til at gøre hesten mere tryk, når den møder 'farlige' ting. Ting, der bevæger sig væk fra hesten, er mindre skræmmende og vækker ofte hestens nysgerrighed.



En hest med lidt lavere energi kan også vækkes, så den bliver mere engageret og har lyst til at være med og begynder at stille spørgsmål og tilbyde selv.

Hvis en hest ikke er afslappet og åben i sit sind, er det svært at lære den noget. Er hesten lidt nervøs, slukket eller irriteret, må du finde ud af, hvor årsagen ligger i LivsRideKunsmodellen. Når du ved, hvor problemet kommer fra, har du også mulighed for at løse det.



Krop - hest

Hvorfor du skal vide noget om hestens krop?

Her ligger en skat af basisviden, som mange ryttere ikke aner eksisterer. Har du ikke denne viden, risikerer du let at træne hesten på en sådan måde, at hestens krop tager skade eller slides unødvendigt.

Der er enkelte ting, som er vigtige at forstå vedrørende uddannelse af din ridehest og for at kunne se kvaliteten af hestens bevægelser under rytter.

Du tænker måske, at det lyder teknisk og indviklet! Men det, som du behøver at vide, er enkelt og værdifuldt, når først du ved, hvad du skal se efter.

Viden om hestens krop og bevægeapparat er en vigtig hjørnesten i ridekunsten. I og med vi har et ønske om at sidde på hesten, har vi også et stort etisk ansvar for, at hesten ikke påføres nogen spændinger eller smerte for at vi kan fornøje os med ridningen!

I det efterfølgende vil jeg give dig den basisviden, som du behøver for at undgå unødigt slid på din hest.

Ridehestens biomekanik

Biomekanik er videnskabeligt velfunderet, og forklarer hvordan hestenes naturlige bevægemønster fungerer. Ud fra dette kan vi reflektere over egen ridning og den ridning, som vi møder rundt omkring. Du vil her kort introduceres til, hvilke mekanismer der er i spil i hestens krop, når ridning føles godt, let og hesten er bekvem at sidde på. Du vil også få en forståelse for, hvad der sker, når hesten er 'tung på hånden', 'går bagom hånden', 'går igennem en skulder', eller på anden måde ikke gør, som rytteren ønsker.

Hvis du forestiller dig hestens krop uden hals og hoved, ser du, at ryggen er en bro mellem forpart og bagpart. Det er en misforståelse, at hesten skal bruge rygmusklerne til at bære rytteren. Hvis det var rygmusklerne, hesten anvendte under ridning, skulle disse blive helt stive og spændte for at kunne bære, da de ligger vandret. Statisk spændte muskler er usunde for enhver krop - både for din hest men også for dig.

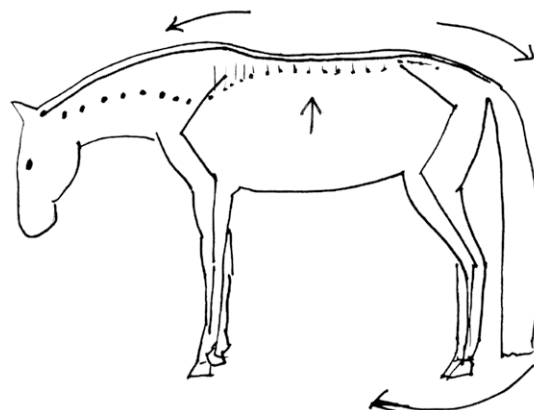




Nakke- og rygbånd

En græssende hest anvender ikke muskler til at bære mave og ryg pga. nakke- og rygbåndet, som ligger over hele hestens overlinje. Det er det princip, som vi skal anvende i ridningen.

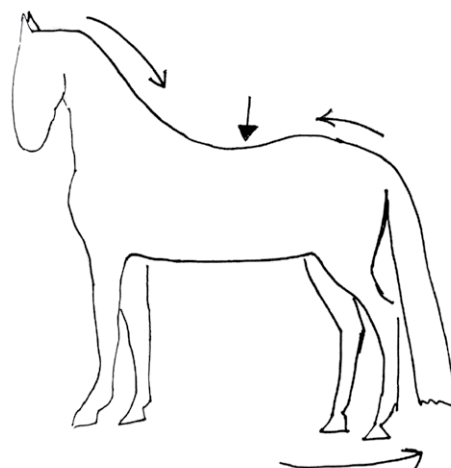
På tegningerne til højre ser vi, at 'hængebroen' kan sænkes og hæves, alt efter hvad for- og bagpart foretager sig. Kan hesten strække sig frem i halsen, kan bagbenene også svinge længere ind under hesten. På den måde spændes nakke- og rygbåndet og bærer vægten fra hestens mave og brystkasse + rytterens vægt. Nu har rygmusklerne mulighed for at arbejde afslappet og dynamisk, så de kan overføre energi bagfra og frem.



Hest, som strækker sig frem, og som dermed kan arbejde afslappet og dynamisk.

Rides hesten derimod med en kort hals, sænkes hængebroen og nakke- og rygbåndet hjælper nu ikke med at bære vægt. Hesten kompenserer ved at spænde rygmuskulaturen for at bære, og hestens bagben kan nu ikke længere svinge ind under hesten, og den vil som konsekvens deraf bevæge sig unaturligt, og den vil samtidig være ubekvem at sidde på.

Det er vigtigt, at hesten ikke rides kort i halsen, men at den får mulighed for at strække sig frem og ned i starten af uddannelsen. Når hesten er balanceret og har muskler i overlinjen, kan du begynde at samle hesten og lægge mere og mere vægt bagud.



Hest som rides med kort hals.



Frem og ned,



frem og frem

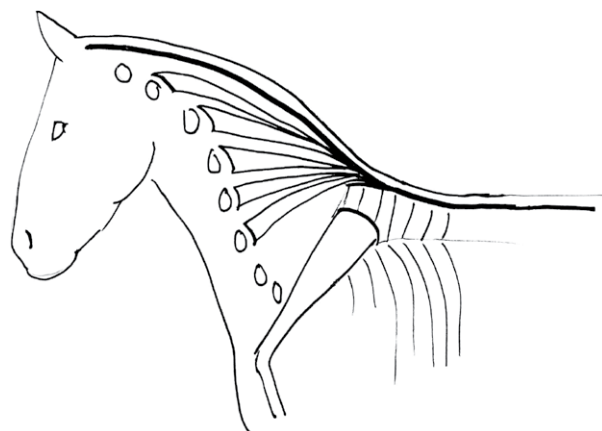


og frem og op



Den 'lange hals' bevares i alle samlingsgrader

Når hesten samles, er det halsmusklerne, der hæfter på rygbåndet, og som sørger for, at rygbåndet strammes op og løfter ryggen, maven og rytteren, således at hestens rygmuskler kan svinge frit og bevæge sig dynamisk med naturlige gangarter.



Hvis hesten går over hånden, mod/på hånden eller bag om lod, vil det betyde, at hesten ikke bærer med nakke- og rygbåndet, men i stedet vil den være stiv i rygmusklerne og skubbe bagud med bagbenene.

Via de træningsmetoder, som jeg senere vil vise dig i denne bog, får du værktøjer, så du ved præcis, hvad du skal gøre for at aktivere nakke- og rygbåndet fra unghest til højt uddannet ridehest.

Her ses nakke- og rygbånd, hvor halsmusklerne hæfter omkring manken.



*Her træner jeg Fairy i kapsun og uden sadel.
Foto fra Gotland i Sveringe, år 2009 på
Ekeskogs Rideakademi, ved Hanna Engström.*



Hestens asymmetri

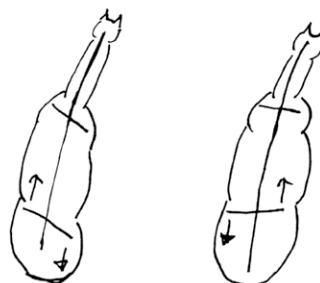
Ligesom mennesker er højre- eller venstrehåndet, har hesten også en naturlig asymmetri.



100 > < 100KG

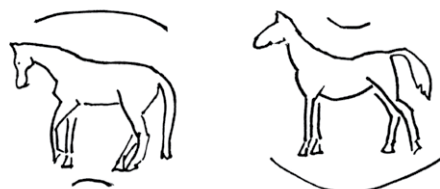
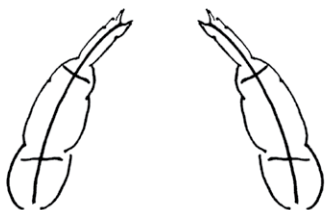
90 > < 110KG

110 > < 90KG



Hesten har et forben, som den foretrækker at bære mere vægt på end det andet.

Hesten har et bagben, som den foretrækker at bære med, og ét at skubbe med.



Hesten har en stærk kort side (indersiden) og en lang, smidig og svag side. (ydersiden)

Hesten kan have en ubalanceret over- og underlinje.

Tegn på asymmetri og ubalance:

- Vil ikke strække sig frem og ned
- Lægger hovedet på sned
- Skærer hjørner eller vil gøre cirklen større og større
- Vil hele tiden øge eller sænke farten
- Tager biddet
- Bukker
- Ingen skulderfrihed
- Ubekvem at sidde på
- Kan gøre en øvelse til den ene side men ikke til den anden

I næste afsnit vil jeg gennem de '7 nøgler til ridehest' præsentere dig for det bedste jeg har lært om træningen af hesten krop.



De 7 nøgler til en sund og harmonisk ridehest

Disse 7 nøgler vil mindske hestens asymmetri og gøre den mere lige i kroppen. Derudover lærer du at aktivere hestens nakke- og rygbånd, så hesten kan bære dig på en sund måde.

Resultatet af de 7 nøgler:

- 1) Hesten bliver gymnastiseret, balanceret og harmonisk at ride for lette signaler i alle øvelser og situationer.
- 2) Risikoen for belastningsskader nedsættes mærkbart pga. den pædagogiske og hestevenlige fremgangsmåde, der bygger på moderne forskning og viden om uddannelsen af en ridehest.
- 3) Hesten bliver sundere og stærkere af, at du træner den, og den vil formentlig derfor også leve længere, så du kan ride din hest, selv når den når en høj alder.



Samarah, 5 år.



De 7 nøgler

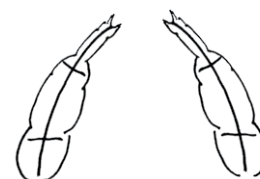
1) Lang overlinje

Rideheste på alle niveauer skal kunne forlænge ryg- og nakkebåndene. Dette sikrer, at hesten kan bære dig uden spænding, og samtidig kan den svinge bagbenene ind mod tyngdepunktet.



2) Hent indvendige hofte

Når hesten løsgjort strækker udvendige side, kommer indvendige hofte frem. Dette mærkes blandt andet ved, at hesten strækker sig frem til udvendige hånd. Når en hofte hentes frem, kan hesten gå balanceret på volte og i de forskellige dressurøvelser. Senere i hestens uddannelse er det evnen til at hente den ønskede hofte, der fx. gør et galopchangement enkelt at udføre.



3) Balance mellem skulderne

Hesten lærer at fordele vægten lige mellem skulderne, og den kommer dermed i balance. Den lærer at blive ført mellem tøjlerne, som ligger på halsens sider.



4) Bevægelse fremad

Hesten bevæger sig engageret fremad med sving, tempo og takt i alle gangarter. Dette betyder IKKE, at hesten bevæger sig hurtigt fremad og spjætter med forbenene, men at ryggen svinger frit, afspændt og dynamisk.



5) Bøj indvendige bagben

Hesten gymnasticeres og bliver bøjelig i det bagben, hvor hofte er hentet frem.



Versade

6) Bøj udvendige bagben

Hesten gymnasticeres og bliver bøjelig i bagbenet på den forlængede side.



Traversade

7) Bøj begge bagben

Begge bagben kan bøjes samtidig, og det er nu muligt at lægge vægten tilbage på bagparten i større eller mindre samling i de forskellige gangarter og i paraden.





Sund ridehestetræning

Træningen, der sikrer dig en mentalt og fysisk sund ridehest, har 4 arbejdsområder:

- Basishåndtering/kommunikationstræning
- Longering
- Arbejde ved hånd
- Ridning

Basishåndtering

Inden hestens ridehestuddannelse kan begynde, startes basishåndtering, som sikrer, at hest og rytter kan kommunikere.

Eksempler på øvelser:

- Når hesten trækkes, skal den forstå: Start, stop og bak for et let signal.
- Nyttigt på staldgangen: Flyt for- og bagpart væk fra dig, og lær at løfte hove.
- Tilvænning til plasticposer, paraplyer m.m. - det er vigtigt, hesten ikke reagerer utilsigtet på fremmede ting.
- Arbejde frit.
- Gåture i naturen, så hesten vænnes til forskellige omgivelser og at være væk fra flokken.



Arbejde frit

*- leg og løslongering med hesten fri.
Min welshcophoppe, Samarah, 5 år.*



Gåtur i naturen.



Longering skaber et godt og sikkert fundament - en guide til udførelse i 4 trin

Longering UDEN indspændingstøjler er en vigtig del af hestens uddannelse til ridehest. Det er et dejligt værktøj til tilridning og skoling af alle heste.

Udstyr: Let kapsun, alm. dressurpisk eller naturpisk og en line.

Formålet med longering er at gymnasticere og balancere hesten på begge volter. Når hesten bevæger sig fremad og samtidig er bøjet svarende til cirkelns størrelse, vil indvendige bagben svinge ind under hestens tyngdepunkt. Hesten vil strække hoved og hals frem og ned i position, idet en afslappet hest vil strække sig i den ydre muskulatur, og ryggen vil bevæge sig frit og dynamisk.

A. - Frem og ned: Hesten lærer at strække sig frem og ned for en lille vibration på kapsunen.



B. - Gå på cirkel sammen med hesten, og hjælp den til den rette stilling og bøjning i forhold til cirkelns størrelse. Derved hentes indvendige hofte.



Du kan flytte hestens skulder/gjordleje lidt væk fra dig, så hesten runder og henter indvendige hofte. Ligesom det muligvis vil tage noget tid, inden du kan nå dine tæer med strakt ryg, på samme måde tager det lidt tid, inden hesten på samme tid kan strække sig frem og ned og bøje svarende til voltens størrelse. Du kan gøre volten mindre, efterhånden som hestens smidighed øges.

C. - Send hesten ud på longen: Hesten strækker sig frem og ned på afstand, og den runder sig jævnt gennem kroppen. Du kan gennem linen bede om frem og ned og bede om mere runding i kroppen ved at pege på hestens krop med pisken.





D: På longen: Hesten lærer at starte og stoppe balanceret, at lave overgange mellem alle gangarter og at vende ind gennem volten. Her er også fokus på det 4. trin - nemlig at hesten svinger og bevæger sig engageret fremad i balance.



Longering er et fantastisk redskab, der virkelig kan gavne hesten, når det udføres korrekt. Longering kan desværre også belaste hesten voldsomt, hvis det udføres uden kundskab. Har du ingen erfaring med longering, vil jeg stærkt anbefale dig at tage hjælp fra en instruktør, der mestrer dette redskab.



Ryttertilvænning (for den unge utilredne hest)

Hesten vænnes til at have sadel på og at blive longeret med denne.



Dernæst kan rytteren på ryggen langsomt introduceres. Signaler til at starte, stoppe, dreje og strække sig frem og ned overføres til rytteren. Longøren hjælper til med at forklare for hesten, hvad rytteren mener, og han/hun fungerer nu som 'forklarings- og støttepædagog'. Via denne metode undgår man situationer, hvor hest eller rytter bliver utryg eller føler sig presset. Unødvendige træk i tøjlerne og misforståelser undgås, og tilridningen kan foregå harmonisk og uden 'diskussioner' med hesten.



Longøren hjælper til, hvis hesten ikke forstår rytterens signal.



Arbejde for hånd

Formålet med arbejdet ved hånd er at gymnasticere, smidiggøre og balancere hesten, så den bygges op og bliver mere lige i sin krop.

Når du arbejder for hånd, er det vigtigt at nøgle 1,2, 3 og 4 først fungerer, idet de tjener som basis for resten af arbejdet. Altså, at du har en afslappet hest, der søger frem og ned, at du kan hente en indvendig hofte via bøjning, at du kan lede hesten mellem skulderne, og at hestens ryg svinger frit.

Herefter kan du arbejde videre med trin 5-7.



Her griber Kalil fint ind mod tyngdepunktet med indvendige bagben.

Versade for hånd

At bøje indvendige bagben.

For hånd: Gå først med hesten på cirklen. Når hesten føles let på indvendige tøjle, kan du bede om versade. Først på cirklen og dernæst ligeud. Hjælperne er udvendige indirekte tøjle (udvendige tøjle på halsen) + at din ene hånd fungerer som indvendige schenkel.



Tip

Forstår hesten ikke den udvendige indirekte tøjle, der skal hente skulderne ind, kan du ikke øge presset i tøjlen for at forklare, idet hesten da vil blive tvunget til at tage hovedet en forkert vej ift. bøjningen. - Det kan her være en stor hjælp for hesten, at du bruger en snor om dens hals, når du henter skulderne ind mod dig.



Husk at balancere i din egen krop, når du arbejder for hånd. Vend din opmærksomhed på din egen krop indimellem. Undersøg om du selv går med 'stive ben', med dit bækken tippet, eller om du har en blød gang og bevægelsesfrihed i din egen lænd, ryg og skulder.

Traversade for hånd

Bøj udvendige bagben.

Træner på indvendige side:

- En metode er at tage en versade langs væggen og blot føre hestens hoved ud parallel med væggen og beholde indvendige hofte fremme. På den måde vil hesten komme i traversaden.



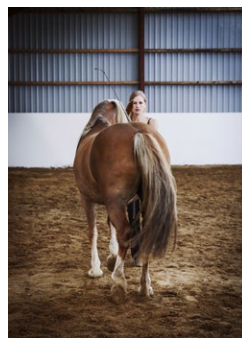


De fleste heste har dog brug for mere forklaring for at forstå øvelsen.

Så lad mig give dig en udførlig step-by-step- beskrivelse i 5 trin for at hjælpe hesten på vej.

1 - Placer hesten parallelt med væggen.

2 - Bed hesten tage bagparten en smule ind ved at løfte pisken forbi manken, så du når ydersiden. Læg pisken oppe over hestens manke, som er signalet til traversade. Dette signal gør, at du senere kan tage øvelsen væk fra væggen, og at du på hestens inderside nu både kan hente indvendige og udvendige bagben.



3 - Rund hesten omkring skulderne med pisken.

4 - Form hestens hals, nakke og hoved, hvis det behøves.

5 - Tag nogle skridt. Mister hesten formen og balancen, så stop og start forfra igen og igen. Snart vil hesten finde balancen selv.

Med træneren på ydersiden:

Fra en versade skiftes bøjning, så den anden hofte hentes frem i stedet. Hesten er nu bøjet væk fra dig i en traversade.



Pirouette:

En pirouette er blot en traversade på en meget lille cirkel, og den er utrolig nyttig til at bøje og gymnastisere hestens bagben.

Samling

Alle samlede øvelser kan udføres fra jorden såvel som fra ryggen. Som skoleskridt, halve trin, piaff, skolegalop, skoleparade og levade.

Har du ingen erfaring med at arbejde for hånd, vil jeg stærkt anbefale dig at tage hjælp fra en instruktør, der mestrer dette redskab.



Belligero laver skoleparade ved Katrin Wallberg



Fairy i piaff ved hånd.



Ridning

Med det grundlag du nu har opbygget vha. basishåndtering, longering og de grundlæggende øvelser i arbejde for hånd, er det nu let at starte arbejdet under rytter i den videre sunde træning af din ridehest.

Fordelene, ud over sikker rideglæde og en glad hest, er, at overbelastningsskader undgås, og jo mere kropsbevidst en hest er, jo mindre risiko er der også for foldskader.

Den første tid du rider hesten, er det trin 1, 2, 3 og 4, som er de vigtigste. At bevæge sig korrekt på volte og bære rytteren korrekt vil hesten allerede lære mens longøren stadig hjælper til. Når det fungerer, tages linen af, og hesten kan nu at bevæge sig løsgjort fremad på cirkel, på diagonalen og i forskellige banefigurer med sin rytter.

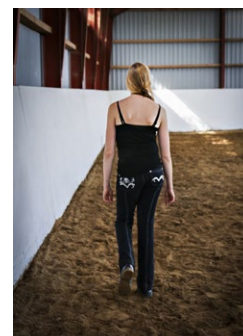


Det er vigtigt med tiden at videreudvikle hestens evne til at tage vægt på bagparten, idet ovenstående, selv når det er helt rigtigt udført, stadig er 'på forparten'. Formålet er at danne den basis, der er nødvendig for at kunne samle hesten korrekt.

NB: At samle hesten uden dette grundlag vil kun føre til en falsk samling, hvor halsen forkortes og ryggen sænkes. Dette er skadeligt for hestens krop, idet det skaber spænding. Så bliv ikke fristet, hvis nogen påstår, at du kan samle hesten ved at holde igen i tøjlerne og drive nok bagfra!

Versade og traversade i rytterkroppen

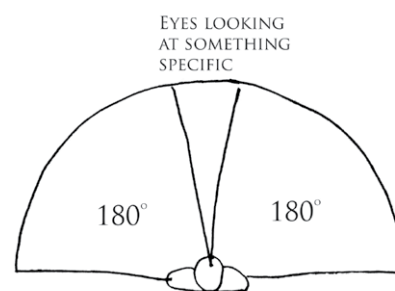
Det bedste du kan gøre for at lære din hest en versade og traversade, er at træne det i din egen krop først. Når din krop kan versade og traversade uden spænding, er du klar til at kunne lede din hest.



I både versade og traversade gælder det, at rytterens hofter er parallelle med hestens hofter, at rytterens skulder er parallel med hestens skulder, og at rytterens pande 'ser' i samme retning som hestens pande.

Versade

- Form din krop, ånd ud og lav et 'blødt' 180°blik.
- Indvendige schenkel og udvendige tøjle er med til at danne rammen om hesten.
- Du mærker, at indvendige sædeknogle bevæger sig lidt mere ned og frem, idet indvendige bagben svinger længere ind under hesten og tager vægt.





Traversade

- Du former din krop, ånder ud, og du tilføjer 180°blikket.
- Udvendige schenkel og indvendige tøjle er med til at danne rammen om hesten.
- Du kan have det mentale billede af at løfte udvendige overschenkel en lille smule. Det gør, at hestens brystkasse kan svinge ud, og hesten bliver ved med at have indvendige hofte fremme.



Renver

Renver er blot en traversade med væggen på den modsatte side. Denne øvelse gør dig mere uafhængig af væggen. Samtidig træner den dit såkaldte 'konsekvente sæde'. Dvs. at du ikke mentalt påvirkes af, at væggen nu pludselig er på den anden side i øvelsen, så du former din krop lidt anderledes. Det er nemlig ikke kun hesten, der påvirkes af væggen - det gør vi mennesker i høj grad også.



Pirouette

Pirouette er blot en traversade på en lille cirkel. Rid først traversaden på en større cirkel, og gør så cirklen mindre og mindre. Piruetten kan rides i alle gangarter og har en stor gymnastiserende værdi.





Rid banefigurer til begge sider

Når du rider, er det vigtigt, at du rider mange forskellige mønstre, så hestens gymnastik hele tiden varieres på begge sider. Varier din ridning med banefigurer, rid skoler (versade/traversade), cirkler, overgange osv. Har du en bestemt detalje, som du er ved at undersøge, og som balancerer enten din eller hestens krop, giver det mening at ride på cirkel for at få ro til at fordybe sig. Men derudover er det vigtigt at komme væk fra cirklen og variere sin ridning. I gamle bøger er mønstre tit illustreret, da de havde forskellige formål ift. til hestens træning. Når jeg underviser, har mønstre, der træner rytterens fokus på sædet også en vigtig funktion.



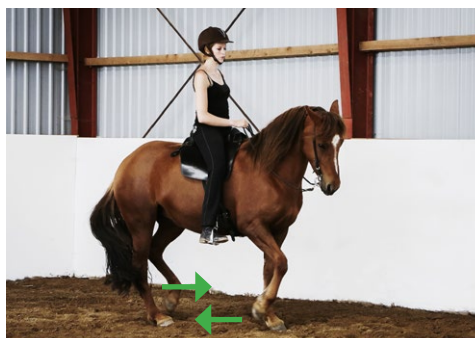
Den halve parade

Den halve parade bruges primært til to ting:

- Information til rytteren via hånden om tilstanden i bagbenene. Dvs. du i hånden kan mærke, om bagbenene skubber, eller om de er bøjede og bærende.
- Rebalancering: Via sædet og schenkel hentes det bagben, der skal bruges for dernæst at kunne lægge vægten tilbage med den rebalancerende halve parade.

Samling

Trin 1-6 forbereder, så bagbenene svinger ind mod tyngdepunktet. Samlingen lægger vægten tilbage på bagbenene og tager vægt væk fra forparten. Før først bagbenene mod tyngdepunktet, og læg dernæst hestens vægt tilbage. Hesten gymnastiseres med variation mellem samlingen og forlængelse. Derved opbygges efterhånden større og større evne til at tage vægt med bagbenene.



Bemærk pilene under hesten:

- 1) Bagbenene svinger frem mod tyngdepunktet.
- 2) Tyngdepunktet lægges tilbage på fremadgribende bagben.



Samlet galop, Fairy 8 år



Her rides fremad igen efter samlet galop.



Kapitel 7 - Konklusion

Nu har du været igennem LivsRideKunstens filosofi og træningsmodel, og jeg vil i dette afsnit samle trådene for dig, således du nemt kan danne dig et overblik over bogens indhold.

LivsRideKunstmodellen indeholder områder, der udvikler dig og din hest fysisk, emotionelt, mentalt og spirituelt. LivsRideKunst er skabt af viden fra historiens ridemestre, moderne forskning, livsvisdom fra øst og vest samt mange års studier af heste og erfaring gennem arbejdet med heste og mennesker. Modellen rummer både et solidt og gennemtestet teoretisk grundlag, samt viden om og vægtning af balance krop, sind og ånd.

Spirit - ligger centralt, og det er hjertet i LivsRideKunst. Spirit gør træningen med din hest til en daglig meditation. Heri ligger 'følelsen af enhed', personlig vækst og erkendelsen af den gyldne middelvej i praksis. Giver du 'spirit' en lige så værdifuld plads som de andre elementer i livsridekunsten, kan det at ride/lede en hest føre til en bevidsthed om sammenhængen med alt liv. Ridning bliver på den måde en rejse i selvudvikling og spirituel træning.

Omgivelserne - både din og din hests dagligdag påvirker jeres samvær direkte eller indirekte. Hav ikke kun fokus på selve træningen af din hest men også dens omgivelser og dens mentale trivsel. Måske er det netop små ændringer i dine, din hests eller jeres fælles omgivelser, som vil gøre, at I kan udvikles sammen.

Rytter er opdelt i tre dele; krop, emotionelt og mentalt.

Krop - det er vigtigt, at du opdager din egen naturlige asymmetri. Dernæst kan du bevidst træne dig selv via daglige gøremål, således at du selv bliver mere 'lige' i koordination, smidighed og styrke i din krop. Dette har større betydning for hesten, end du lige umiddelbart kan forestille dig!

Du skal øge din kropsbevidsthed; Undersøg din egen krop, hvordan den bevæger sig og sanser. Jo bedre du er til at mærke ind i og sanse din krop, jo bedre kan du kommunikere med hesten.

Fortvivl ikke, hvis du har en skavank – ofte kan du få hjælp, så det ikke er så stort et problem i din ridning, eller problemet kan forsvinde helt.





LivsRideKunst ©

- Maja Caspersen

Emotionelt - du opdager, at du er fri til at vælge, hvordan du vil handle i forhold til dine emotioner. Du har mulighed for at udvikle din 'ryttervisdom' gennem undersøgelse og praksis sammen med hesten.

Ved at gøre dig fri at præstationsangst/-pligt vil du opleve større frihed som menneske og større frihed sammen med din hest.

Mentalt - det mentale bruger du til at forstå ride-, indlærings- og biomekanikteori. Derudover beskriver jeg en særlig mental indstilling, hvordan du altid kan have forståelse for hestens situation.

Gennem øvelse og erfaringer med 'ridning som meditation i bevægelse' får du ro i sindet, og du kan skabe en dybere kontakt til dig selv, til hesten og til andre, som du har relationer til.

Sædet - gennem 'Balance, Feel, Ask-programmet' bliver du dels balanceret i egen krop, du lærer at 'se' ind i hesten gennem sædet samt at lede hesten gennem et bevidst, formende, omrammende og samlende sæde.



*LivsRideKunst er ikke foreningen af to kroppe og to sind
- LivsRideKunst er ophævelsen af illusionen om adskillelse mellem dig og alt andet.*



Hesten

Du kan gennem træning hjælpe hesten til emotionel balance. Gennem forståelse af hestens mentale del kan du vide, hvordan hesten bedst indlærer, således du kan træne din hest på en pædagogisk og venlig måde. Hestens basisbiomekanik viser, hvorfor vi må uddanne hesten, hvis vi ønsker at anvende den til ridehest. Hesten behøver altså en grundig gymnasticering for at kunne bære os på en sund måde.



"Græsset vosker ikke hurtigere, selvom du trækker i det. På samme måde vil hesten ikke udvikle sig hurtigere, ved at du presser den eller bruger tvang.

'De 7 nøgler til ridehest' og den grundlæggende gymnastisering skaber en sund, stærk og balanceret ridehest, du som rytter kan have glæde af i mange år.

Gennem basistræning, longering, arbejde for hånd og ridning har du alt, hvad du behøver for at realisere drømmen om at forene dig og din hest, så I sammen kan få en masse gode oplevelser. Forståelsen mellem dig og din hest bliver samtidig større, og desuden gavner ridningen og træningen jer begge fysisk såvel som mental og emotionelt.

Alt dette sikrer, at du kan nyde din tid sammen med din bedste ven; hesten.

Jeg håber, at denne bog har kunne bidrage til din unikke vej med hesten:

Jeg ønsker dig rigtig god fornøjelse og alt held, lykke og lys på din rejse. / Maja Caspersen