

## En dag med Centrerad Ridning!

Publicerad i medlemsbladet för Föreningen Nordsvenska Hästen, Bohuslän

Text & bild Angela Ek

– Släpp ner tårna! Så ja! Bra! Glöm inte att andas! Bra! Var avslappnad. Sådär ja bra!

Så lät det i paddocken när vi tränade Centrerad Ridning, CR, för Lisa Johansson från Orust i helgen. 3 nordsvenskar, en islandshäst och ett halvblod, alla i olika åldrar och utbildningsnivåer deltog. Vi tränade en halvtimme var och så hade vi ett mycket intressant teoripass.

Vad är då Centrerad Ridning? Det är ingen egen ridgren, utan kan användas i alla ridsporter oavsett vad man har för utrustning, utbildnings och ambitionsnivå. Det har utvecklats av en kvinna som hette Sally Swift, hon fick skolios som barn och fick på grund av det kontakt med övningar som kom från bl.a. Tai Chi mm. Sen överförde hon dessa övningar till ridningen.

”Med Centrerad Ridning får man hjälp med HUR man skall göra olika hjälper istället för vilka man ska göra”

Man får lära känna sin egen kropp och förbättra sin koordination och balans. Detta har stor påverkan på hästen, får man ordning på sin egen kropp kan man tillslut rida sin häst med mycket små hjälper. Spänningar och snedhet hos ryttaren överförs ofta till hästen, vilket gör att ridningen inte fungerar som man vill.

Och det fungerar verkligen! Man märker direkt på hästen när man gör rätt. Det är så lätt att man sitter och spänner sig när man rider, då blir hästen också stel. Små saker som man inte själv tänker på kan ha stor inverkan på hästen. Exempelvis om man lutar huvudet några centimeter och ett håll blir det ca 5 kg extra tyngd på det sittbenet! Tänk att rida år efter år på det viset...

Första gången jag tränade för Lisa var det en riktig Aha-upplevelse! Jag kom in i paddocken med min bjässe till häst, stor, stark och ganska bångstyrig. Efter en liten introduktion kunde jag styra honom enbart genom att vrida min överkropp på rätt sätt. Sen dess har vi utvecklats mycket! Jag har lärt mig hur jag ska göra de olika hjälperna och hur de påverkar min häst. Jag känner stor skillnad och han är mycket trevligare och gladare att rida. Ett stort plus är att Lisa verkligen förstår sig på våra nordsvenskar. Hon ser deras positiva egenskaper, deras vilja att göra rätt. Lisa vet också att det krävs lite mer för att en nordsvensk ska tycka det är kul att gå varv efter varv i en paddock...

När Karin skulle ha sin lektion i helgen kom hon in i paddocken på en ganska spänd och lite stressad Nikkie. Men efter en stunds ridning med Lisas goda och värdefulla råd så gick Nikkie jättefint och avslappnat. Som åskådare syntes det tydligt att så fort Karin gjorde rätt så gick Nikkie bra. De såg båda mycket nöjda ut efter lektionens slut och som Karin sa:

– Hade jag inte haft öron så hade nog leendet gått runt hela huvudet!

Blir du sugen på att prova på Centrerad Ridning? Lisa håller lektioner regelbundet på flera platser i Bohuslän. Kika in på Lisas hemsida [www.lisajohansson.se](http://www.lisajohansson.se) eller ring: 0705-10 39 36 .