

Några elever berättar vad CR gett dem

"Min erfarenhet är att CENTRERAD RIDNING är ett komplement som fungerar oavsett vilken ridstil jag för tillfället väljer att utveckla mig i. CR ger mig kontakten med min egen kropp och förståelsen för hur små förändringar i mig påverkar hästen."

Ingrid Samuelsson - B-instruktör SIF och dipl. hästmassör från Axelssons

"Jag tycker att CR ligger nära PNH:s filosofi, det handlar väldigt mycket om kroppsmedvetenhet, hur en liten rörelse, en "tåvickning" förändrar något hos hästen. Jag tycker mycket om Lisas lektioner för man får omedelbart svar från hästen när hon korrigerar något."

Adrienn Höglund

"En gång i tiden hade jag en mjuk och naturlig sits som fungerade utan några större instruktioner. Sedan jag fått fibromyalgi har det blivit svårare att rida. Genom Lisas instruktioner har jag fått en rad verktyg att ta till när det gör extra ont och tar emot. Det som är viktigast för mig i Lisas pedagogik är hennes tålamod även när jag känner mig som ett hopplöst fall. Hon har en förmåga att förklara vad jag ska göra på ett nytt sätt när jag inte får ridningen att fungera."

Bodil Andersson

"Min ponny börjar få tillbaka sitt självförtroende och vi gör något roligt tillsammans. Lisa förstår min ponny och ser hennes svagheter exteriört, och är ärlig, för Lisa sätter även hästen i fokus och är ärlig med det. Jag kan rekommendera centrerad ridning, och tror att man borde lära sig ganska tidigt i åldern hur man själv påverkar hästen genom sin egen kropp. Tack Lisa."

Julia Wallensäter

Kontakt

Jag kommer till dig och dina vänner eller din förening. Jag har kurser, lektioner eller föreläsning/avsuttna övningar i Centrerad Ridning.

Jag har idag regelbundet lektioner på vardagskvällar från Fjällbacka i norr till Lindome i söder och Vårgårda i öster.

Vill du eller din förening boka en kursdag eller helgkurs kan jag åka mycket längre.

Om du är intresserad eller bara har frågor. Tveka inte att höra av dig.

Du når mig på telefon: 0705-10 39 36 eller på e-post: lisa@lisajohansson.se

Varmt välkommen!



www.lisajohansson.se

Centrerad ridning

För dig som vill ha en följsammare sits och bättre kommunikation med din häst





Jag heter Lisa Johansson
Jag bor på Orust och arbetar professionellt med hästar sedan 1996.

1999-2001 gick jag Hippologiska Högskolan med inriktning ridlärare på Flyinge och Strömsholm.



2006 utbildade jag mig till nivå I instruktör i Centrerad Ridning.

Sedan 2007 driver jag eget företag där jag ger kurser, avsuttna lektioner/föreläsningar och uppsuttna lektioner i Centrerad Ridning + grunderna i akademisk ridning, dressyr och markarbete.



Vad är Centrerad Ridning?

Centrerad Ridning har utvecklats av en amerikansk kvinna som hette Sally Swift. Hon gick bort i april 2009.

Hon fick skolios som barn och kom p.g.a. detta i kontakt med övningar från Alexandertekniken, tai-chi, sjukgymnastik och andra discipliner som hjälper till att utbilda hjärnan och kroppen i balans och koordination.

Genom Centrerad Ridning får man hjälp med HUR man skall göra olika hjälper istället för vilka man skall göra.

Man arbetar mycket med bildspråk och övningar både med och utan häst för att förbättra kroppskänedom, koordinationen och balansen hos ryttaren.

Detta för att kunna rida med så små hjälper som möjligt och störa hästen så lite som möjligt. Tänk att sitta på en häst som verkar följa dina tankar...

För vem är Centrerad Ridning?

Centrerad Ridning är ingen egen ridgren utan kan appliceras på all ridning oavsett inriktning, typ av utrustning, utbildnings- och ambitionsnivå. CR kan ses som ett komplement till övrig träning.

Har du t.ex. svårt att komma ner i sadeln, få hästen att arbeta i form eller går den mot sidförande skänkel? Eller vill du bara förbättra kommunikationen mellan dig och din häst?

Missförstånd mellan dig och din häst kan bero på spänningar eller snedhet hos dig som ryttare.

Centrerad Ridning kan ge dig nycklarna som löser upp spänningarna så att du inte för dem vidare till din häst.

www.lisajohansson.se

