

Träning. Dressyrtipset

Tänka i bilder hjälper

Medvetenhet. Centrerad ridning ger balans och avspänning

Centrerad ridning är en pedagogik med fokus på hur ryttarens kropp och sinne ska vara i balans utan spänning. En ryttare som är medveten om sin egen kropp och hur den påverkar hästen, kan rida med små hjälper.

Hippologen Lisa Johansson är instruktör nivå 1 i centrerad ridning. Efter en trafikolycka blev hon tvingad att ta mer hand om sin kropp för att förbättra balans och koordination. Hon läste Sally Swifts böcker om den här metoden och fastnade.

Pedagogiken inom centrerad ridning utgår från känslan. Läraren instruerar i bilder i stället för att ge konkreta instruktioner, som "dra tillbaka skänkeln". En CR-instruktör skulle i stället kunna säga "tänk dig att lårbenet glider genom musklerna som på en skena snett framåt/neråt i riktning framför tårna" så att knäet kommer att sjunka neråt. Då knäet sjunker böjs knäleden lite till och foten och underskänkeln rör sig automatiskt

bakåt. Tanken på en känsla ger musklerna signaler utan att skapa spänning.

- Om ryttaren har högre anspänning i musklerna än vad som behövs, ökar spänningen ännu mer när man försöker hålla olika kroppsdelar på ett visst sätt, konstaterar Lisa.

Många har omedvetna muskelspänningar i kroppen, som hästen känner och reagerar på.

- Undervisningen är individanpassad och fokuserar på ryttaren i första hand. Mycket löser sig med hästen när man får ordning på ryttaren.

Börjar i mitten

Lisa börjar alltid med att fokusera på ryttarens mittparti. Sedan jobbar hon sig uppåt eller neråt beroende på ryttarens förutsättningar. Sist kommer armar och händer.

- Ofta sitter problemet i mellandelen och problem med händerna löser sig på vägen. När hela rytteren fungerar speglas det i hästen.

Camilla Assarsson, text och foto



Att instruera i bilder och få ryttaren att leta efter en känsla är typiskt för pedagogiken. En avspänd, balanserad ryttare med kroppskontroll är målet. Lisa Johansson är en av cirka 60 svenska instruktörer i centrerad ridning och verksam på västkusten.

Fakta. Träningstips

Tre metoder som hjälper dig att hitta rätt position och grundspänning när du skrittar fram inför ridpasset.

1 För att sitta på rätt ställe i sadeln kan du hänga fram benen framför vulstren och känna att sittbenen hamnar där sadeln är som djupast.

2 De muskler du inte använder ska vara så avspända som möjligt. Jämför med utbildningskalan: även ryttaren måste

vara lösgjord innan det går att rakrikta eller samla.

3 Böj ena armen i 90 grader, som om du höll en kaffemugg. Lägg andra armen avslappnat på den böjda och låt den undre armen bära vikten av den övre. Känn hur du spänner magen för att inte tappa hållningen. Denna grundspänning behövs när du rider.

Centrerad ridning

Centrerad ridning utvecklades av ameri-

kanskan Sally Swift som led av skolios. Sjukdomen tvingade henne att hjälpa kroppen till bättre balans och koordination genom sjukgymnastik, tai-chi och Alexander-teknik. Härigenom förbättrade hon även sin ridkänsla och kontakten med hästen. Pedagogiken kan sammanfattas "mind, body and horse", eller sitsträning för tanke och kropp. Lästips: Centrerad Ridning och Ett med hästen av Sally Swift.

NYHETER!

VILKEN ÄR DIN HÄSTS FAVORIT?

SINCE 1983

