
Relationen



Sammanlagda hjärtslag vid autonomi

Alla vi som älskar våra hästar drömmer om att ha ett starkt band ihop. Men att ge hästen autonomi (självbestämmande) är inte alltid helt enkelt. Vi tyngs ner av tankarna om kontroll och säkerhet. Vad om vi kan få just detta starka band genom att släppa på alla måsten och låta hästen göra sina egna val?

En studie (P. Baragli mm, 2017) visar att hästar och människor som befinner sig nära varandra tenderar att sammanlå sina hjärtslag, vilket ses som en stark indikation på ett känslomässigt band. Det finns olika delar i studien där hästen först är i sin box och människan sitter på en stol utanför, sedan får hästen gå ur boxen och välja själv hur den vill interagera med människan. I sista delen blir hästen borstad av samma människa. Sammanlagningen av hjärtslag är som störst när hästen är lös och minskar igen när människan börjar borsta hästen.

Paolo Baragli: "I del 2 är hästen lös och kan själv bestämma om den vill närma sig människan eller inte. I del 3 är hästen "tvingad" till kontakt med människan. Att ge hästen valmöjligheter är något nytt inom djurs välbefinnande, och på detta vis verkar våra mycket preliminära resultat bekräfta att djurens möjlighet till val uppfyller deras känslomässiga krav. "

Tänk dig nu hur du kan påverka relationen till din häst genom att spendera kravlös tid ihop. Kan ni, som studien ovan föreslår, vara i en situation där hästen har full autonomi och själv kan välja hur mycket den vill interagera? Spendera också tid ihop utan träning och utan godis, att kunna

umgås utan krav och att kunna "pausa" träningen (utan frustration) är en värdefull pusselbit att ha med sig. Fortsätt att hitta sådana stunder varje gång du träffar din häst!

Nedan finner du några exempel

- * Umgås kravlöst, utan godis och utan andra begränsningar eller måsten
- * Spendera tid ihop med hästen lös i ridhus/paddock
- * Öva på att ta pauser i träningen. När du går ut ur paddocken, vad gör din häst? Gå in och fortsätt träna när hästen har slappnat av och verkligen pausar.
- * Sätt en stol i boxen/hagen och bara vara, kanske meditera lite om det känns bra.
- * Sätt en meditationsövningen och hitta ett bekvämt och säkert ställe att vara i närheten av din häst. Kanske din häst är i boxen och du är precis utanför.
- * Undersök vilken beröring hästen gillar
- * Massera eller berör hästen för att hjälpa den att släppa spänningar i din kropp