
Hästen kan läsa våra ansikten

Forskning av Dr. Sarah Pressman visar på ett starkt samband mellan ansiktet och hjärtat genom vagusnerven hos däggdjur. Om du ler och skrattar kommer du att sänka din hjärtfrekvens, sänka ditt blodtryck och sänka dina kortisolnivåer. Om du istället rynkar din panna och koncentrerar dig riktigt hårt, kommer motsatsen att hända: din hjärtfrekvens kommer att öka och mer stress och spänning kommer att påverka din kropp. En ökad medvetenhet om vår kropp och våra spänningar kan då verkligen hjälpa oss på många olika plan.

En annan studie (Smith, McComb, 2016) visar att hästar kan känna igen våra ansiktsuttryck, på bild! Hästarna visade flera olika stressrelaterade responser vid bilden med ett argt ansikte. Hjärtfrekvensen ökade och hästarna tittade på bilden med vänster öga, en indikation på oro. Anledningen är att höger hjärnhalvan är specialiserad i att ta hand om hotfulla event och detta beteenden förekommer också hos flera arter såsom hundar.

Tänk att hästarna kan läsa av våra ansikten! Hur ser vi ut när vi koncentrerar oss och har ett starkt fokus? Många av oss ser till och med sura ut när vi slappnar av och vi inte medvetet påminner oss själva om att njuta och le.

Har du också hört att det var viktigt att vara modig och inte visa att man var rädd för då skulle hästen känna av det? Nu finns det en svensk studie som påvisar just detta (Linda Keeling, 2009). I studien lät de häst och ryttare rida en sträcka. Ryttaren blev informerad om att det skulle komma någon med ett paraply mellan punkt A och B. Både ryttarens och hästens hjärtfrekvens ökade mellan punkt A och B, men inga paraplyer dök upp.

Dessa är otroligt intressanta studier som påvisar hästars emotionella utveckling och förmågor. Det bekräftar den känslan som vi säkert alla har känt sedan vi började med hästar. Ett starkt känslomässig band, djupa känslor av empati och ett hjärta som svämmas över av kärlek och tacksamhet. Desto mer vi uppskattar hästarnas intelligens, komplexitet och förmågor, desto mer kan vi vara öppna för de budskap och gåvor som vår tid tillsammans kan ge oss.

(Extramaterial på samma ämne:

<https://www.cbsnews.com/news/even-a-fake-grin-may-help-lower-heart-rate-in-stressful-situations/>

<http://www.thehorse.com/articles/23697/horses-react-to-human-heart-rates-study-finds>)