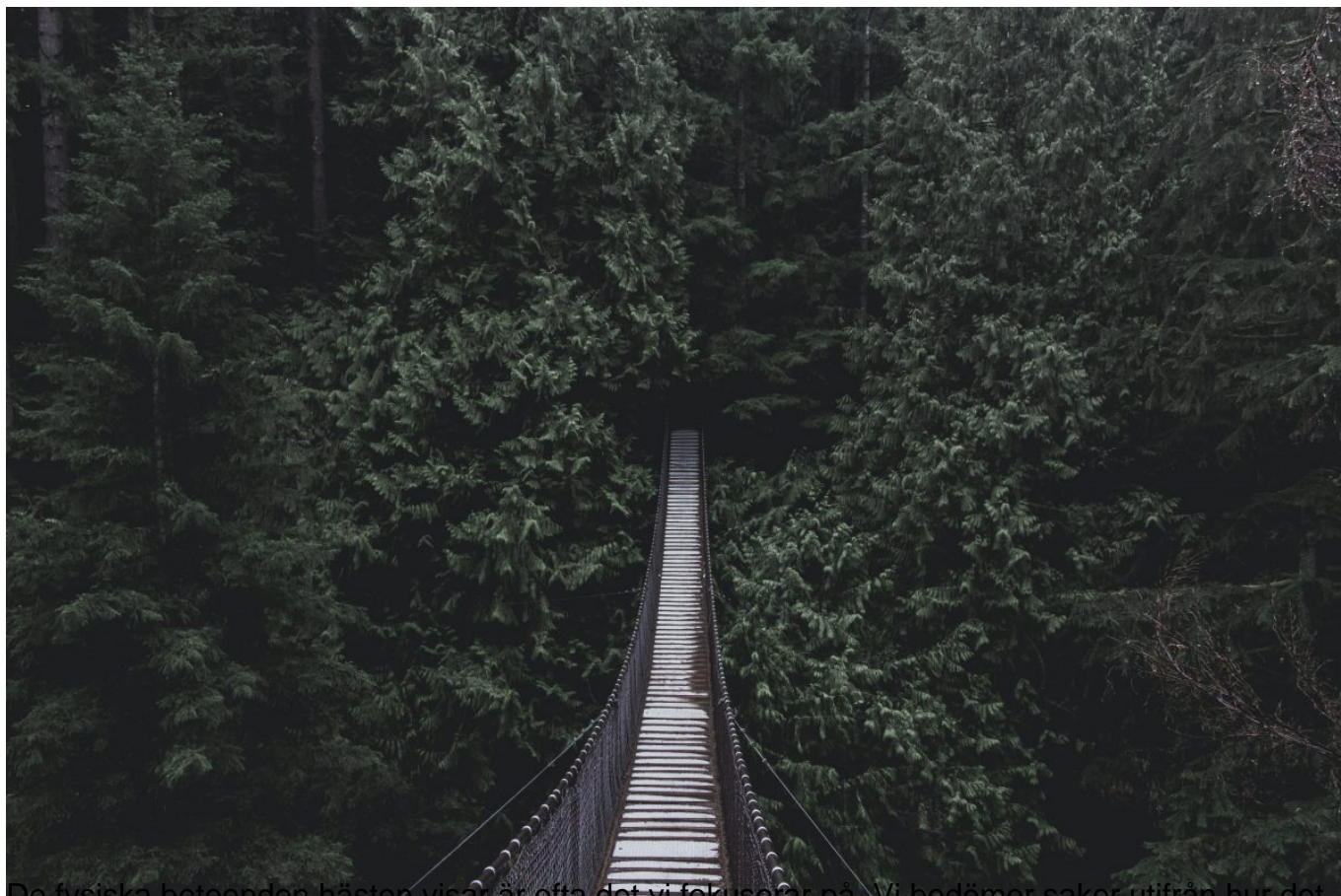

Fokus, ansträngning och spänningar



De fysiska beteenden hästen visar är ofta det vi fokuserar på. Vi bedömer saker utifrån hur det ser ut - hur bra hästen trampar under sig eller hur den håller sitt huvud. När vi tittar på andra tränare eller ryttare spanar vi direkt efter vad de gör rent fysiskt, vilka tekniker de använder, hur högt eller snabbt de lyfter handen eller vilken skänkel de använder i vilket moment.

Som elever hamnar vi då i ett läge av starkt *fokus på utförandet* av övningen och just det blir viktigare än något annat. Vi kanske glömmet bort vad vi gör med andra kroppsdelar och vi kan då missa hur hästen *känns* i övningen.

Du kan själv testa vad som händer när du väljer att stirra på en specifik punkt framför dig.

- Stirra på den utan att titta bort i flera sekunder.
- Känn sedan efter vad din kropp gör och i vilken hållning du hamnat i.

När vi är öppna och närvarande istället blir vi medvetna om allt som pågår, för allt är lika viktigt. Övningen tappar sitt värde om vi enbart fokuserar på hur hästen har huvudet, när vi samtidigt helt glömmet bort vad den gör med ryggen eller med bakbenen. Likaså spelar det ingen roll om vi fokuserar starkt på en uppgift om vi samtidigt glömmet bort att andas. Andningen är det som har störst påverkan på vår kropp och som hjälper oss som mest att finna kontakt med hästen.

Ibland kan vi pressa både oss och hästen igenom en övning. Att göra övningen korrekt för att sedan pusta ut blir då viktigare än att göra övningen njutbar för både oss själva och hästen,

även vid inläringen. Ofta är vi osäkra i en ny process och av den anledning vill vi snabbt ta oss igenom den.

Istället kan vi tillåta oss att ta det i den takt vi är mest bekväma med. Vi kan tillåta oss själva att låta bli övningen och göra den senare när vi känner oss mer redo. Det kan vara om en minut och det kan vara en helt annan dag. Vi måste tillåta oss att känna de känslor vi känner för endast då kan vi belysa dem och låta dem rinna iväg. Vi behöver tillåta oss att vara oss själva, precis som vi låter vår häst att uttrycka sig och sina känslor.

Spänningar är oundvikliga när vi hanterar saker som kräver stort fokus, hård ansträngning och när vi pressar oss själva eller våra hästar. Spänningarna kommer allra oftast från våra tankar och känslor. Om vi känner oss osäkra eller oroliga kommer hjärnan att skicka ut signaler och substanser som gör att våra muskler kommer att vara mer spända och agera snabbare och hårdare än om vi varit i en lugn sinnesstämning. Likaså kan oro och tankar om dåtiden eller framtiden göra att vi inte kan slappna av i nuet.

*“Kommer han alltid vara så här?
Jag vill ju kunna rida ut!”
eller “Det gick ju bra igår, vad har jag gjort för fel?”*

Vad som helst kan bli en tung ansträngning när vi är vana att pressa eller skynda oss igenom saker. Om vi redan i förväg har bestämt oss för att övningen ska bli svår eller jobbig kommer den också att bli just det. Då har vi inte bara förstört upplevelsen för stunden utan även inför framtida pass. Trots att en övning inte är jobbig för hästen rent fysiskt, så kommer vår förutfattade inställning till övningen att påverka vår kontakt och känsla till hästen.

Klassisk betingning som vi skrev om i inläringsteorin sker både för oss och för vår häst, både medvetet och omedvetet. Genom att påbörja en övning med en viss inställning och känsla finns det en risk att detta lever kvar och betingas ihop med övningen.

Istället kan vi låta övningen bli en *ansträngningslös ansträngning* som vi ser fram emot att utforska. Den kommer då ge oss mer medvetenhet om oss själva och mer kontakt med vår häst. Släpp tanken på att du måste få igenom en övning som du påbörjat “annars vinner hästen” eller bara lär sig fel. Du kan alltid testa övningen igen senare, du kan dela upp övningen eller förändra vad du och din häst gjorde innan. Om vi först hittar en bra kontakt och avslappning tillsammans är det större chans att vi sedan kan gå in i en ny övning och behålla denna känsla.

När vi kan påminna oss själva om att **oskyldigt** be om övningen kan vi njuta av det vi gör. När vi är mitt uppe i en övning ska vi njuta!

Vi ska njuta både medans vi gör det och när allt är klart. Om vi inte kan njuta, slappna av och bli medvetna om vår kropp och vår upplevelse, kommer vi också att beröva oss själva lyckan att uppleva dem där passen vi drömmer om. För den där drömlika kontakten och känslan är inte något som kommer efter år av hård träning, den finns där redan från början, så fort du låter dig själv se och njuta av den.

Vi vet redan att det finns så mycket mer bakom den fysiska fasaden som skapar den effekten vi är ute efter. En skänkelhjälp som används av rädsla, spänning eller osäkerhet kommer kännas

annorlunda än en signal som ges med en känsla av lugn, avslappning och självförtroende. Men ändå hamnar vi lätt i att vilja prata om vad vi gör rent fysiskt, utan att prata om våra bakomliggande känslor och tankar.

Hur vill du att lastträningen ska kännas?

Kan du släppa alla tankar? "Bara han inte kastar sig nu...", "detta kommer aldrig att gå, det går alldeles för långsamt" eller "vad om han aldrig vill gå in, vi måste ju kunna åka iväg!"

Lita på processen. Just precis nu när vi tränar behöver vi inte tänka allt detta, just precis nu har vi all tid i världen och det får ta den tid det tar.