
Dina kärleksfulla hjälper

Kärleksfulla hjälper

Var ska vi börja när vi vill börja träna med Relationsbaserad Hästträning?

En del börjar med att läsa på om positiv förstärkning, eftersom det kanske är den största skillnaden på det vi gör nu och det vi gjorde förut. Det allra mesta vi gör med våra hästar idag, vill vi basera på positiv förstärkning.

Men det är inte där vi började! Vi började med att utforska oss själva, våra tankar, våra känslor och våra intentioner. Vi började med att bestämma för oss själva hur vi vill att det ska kännas, hur det ska kännas för oss människor och framförallt hur det ska kännas för våra hästar. Vi ville ge hästarna en riktig röst och vi ville lyssna. Men framförallt ville vi att interaktionen med oss ska vara fylld av kärlek.

Vi visste redan att det inte spelar någon roll vilken metod eller teori någon använder sig av, en person kan byta träningsätt efter träningsätt men aldrig finna den förändring den söker. För sanningen är att om vi inte förändras, så förändras inte heller det vi gör. Om vår intention och våra rädslor är densamma spelar det ingen roll vad vi gör eller hur vi gör det. Men om vi förändras - förändras allt.

När vi kommunicerar med våra hästar är det omedvetet med vår intention och tankebild och mer medvetet via våra hjälper och signaler. Hjälper är inte bara skänklar och tygeltag utan hjälperna finns där alla gånger vi interagerar med vår häst, allt ifrån att ta på grimman, till att ledas, gå ut genom grinden, bli sadlad och såklart allt vi gör uppsuttet också.

Ordet hjälp är otroligt vackert i dess mening, då vi önskar att våra hjälper ska hjälpa vår häst att förstå vad vi menar, de ska hjälpa den att utföra det vi önskar. Men hur uppfattar vår häst våra hjälper? Hur uppfattas vår kommunikation, uppfattas den så som vi vill?

Våra hjälper är som våra ord, våra känslor och tankar sätter via vår kropp vårt tonläge. Det vi vill att du börjar med är att utforska ditt tonläge i dina hjälper.

Fundera på och utforska:

- Vi vill att du bara observerar det ni brukar göra med lite nya ögon, utan förutfattade meningar och utan att det ena är bättre eller sämre.

- Vi vill att du själv bestämmer vad du vill att din häst ska känna och uppleva tillsammans med dig och vilken typ av kommunikation du vill att ni ska ha tillsammans.

- Vad vill du att dina hjälper ska betyda? Vad ska de ge din häst för känsla?

- Vill du ge hästen ett val, ska hästen kunna svara både ja och nej på dina hjälper? - Ett nej utan

några negativa konsekvenser! I vilka lägen vill du att din häst ska se hjälpen som ett måste - som den måste svara på annars kommer en oönskad konsekvens. Kan du skapa skillnad för dessa olika lägen, då hästen vet att den har ett val och då den inte har ett val?

Utforska och känn efter vad som händer i din kropp vid din hjälpgivning, spänner du några muskler som du inte behöver spänna?

Detta är speciellt viktigt vid situationer som du skulle vilja förbättra med din häst, det kan vara runt gott gräs, eller runt transporten eller bara när hästen blivit lite osäker - hur är dina hjälper då?

Efter att du har utfört denna modulens kroppsmedvetenhets-övning kommer du att kunna utforska och vara medveten om din kropp i hjälpgivningen på ett ännu djupare plan.

Bonusmaterial till denna övning är att läsa vårt inlägg "Är hästen FRI i frihetsdressyr", som kommer på nästa sida. Där vill vi påpeka att en häst inte behöver vara fysiskt fri, för att faktiskt vara fri. Friheten sitter i dig, i din intention och kommunikation - dina hjälper.

Dina hjälper som du ger via ett grimskäft eller en tygel kan kännas bättre och ha betingats med trevligare konsekvenser än en vink med handen eller spöet när hästen är lös - då denna hjälp kan ha ett starkt hot bakom sig.

Som du säkert redan upptäckt så är det ganska lätt att få de allra flesta av våra hästar att göra precis det vi vill - även om de själva egentligen inte vill. Eftersom du går denna kurs misstänker vi att du har, precis som vi, har en längtan till att ha en relation baserad på ömsesidig kärlek, förståelse och tillåtelse. För en kärleksfull relation bygger på kärleksfull kommunikation - alltså kärleksfulla hjälper.