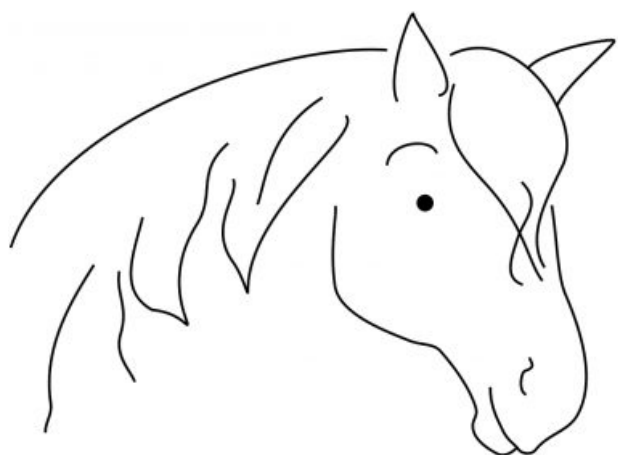


---

**Vad säger din häst?**



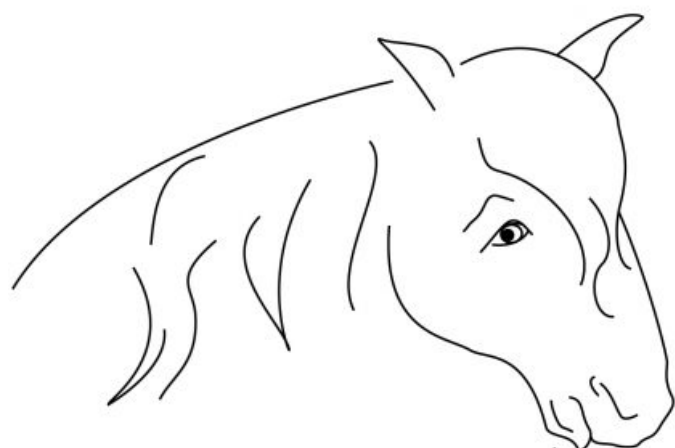
### Entusiastiska Signaler

- Öronen framåt eller neutrala
- Fokuserad på dig, villig till att delta
- Deltar frivilligt
- Är kommunikativ
- Rör sig engagerat



### Oentusiastiska Signaler

- Avsaknad av alla negativa tecken
- Obrydd mot nya stimuli
- Avspänd i kroppen och musklerna
- Äter lugnt sin belöning eller gräs/hö
- Mjuk blick, (inga rynkor runt ögonen)
- Släta näsborrar och mun
- Rör sig mjukt och rytmiskt



### Lugnande Signaler

- Spänd i musklerna, stel kropp
- Underhals, huvudet lite högre än manken
- Tittar bort, vill undvika kontakt
- Bekymrade ögon
- Spända näsborrar och mun
- Blockerar tillgång till sin kropp med sitt huvud,
- Rör sig spänt, ryckigt, långsamt



### Stress Signaler

- Huvudet är högt
- Ögonvitor syns
- Stora näsborrar
- Spänd mun och ihoptryckta läppar
- Stirrar bort
- Kroppen böjd ifrån dig
- Rör på fötterna (flyttar sig ifrån dig eller framåt)
- Biter, hotar, sparkar, stegar, bockar

---

I föregående avsnitt har du lärt dig se hur din häst reagerar på olika händelser och objekt omkring den. Vi vill nu gärna utveckla detta till en mer praktisk övning där vi ber hästen att ge oss tillåtelse att göra något specifikt.

Vi vill av välfärds och etiska skäl vara medvetna om vad hästen tycker om allt vi gör med den både i den vardagliga hanteringen, träningen och ridningen. Det är värdefull information till oss som hästägare och tränare och säger oss hur vi kan fortsätta med träningen. Den lilla kommunikationen ger oss också en varning som gör att vi kan stanna upp, ifall hästen är osäker eller rädd, vi blir på grund av detta mer medvetna om triggerstapling och vad som kan ha orsakat en reaktion längre fram.

Alltid när vi, Joanna och Anne, börjar undervisa vill vi titta på kommunikationen mellan häst och människa. Ofta förväxlas detta med att träna ledarskapsövningar eller frihetsdressyr, men detta lär bara vår häst att förstå OSS bättre, alltså kommunikationen från oss till hästen; så som tydligare kommandon eller signaler, vilket kräver en mer konsekvent användning och upprepning för att detta ska fungera. Fokus ligger då på att hästen ska förstå det vi ber den göra och vi anser oss ha bra kommunikation när hästen är lydig och följer våra signaler, ju mindre signaler desto bättre kommunikation är uppfattningen.

Istället vill vi i denna övning titta på raka motsatsen, att förstå kommunikationen från hästens sida. Hästen har levt med människor stora delar av sitt liv och den lär sig ofta snabbt vad vi tänker göra eller vad vi vill be den att göra. Hur hästen i sin tur agerar efter att ha uppfattat våra önskemål är av stor betydelse - hästens ansiktsuttryck, kroppsspråk och beteenden är dess enda sätt att kommunicera och uttrycka sig på.

Vi vill därför att du skapar en ny vana, (ifall du inte redan har den, vissa hästar som du har stött på kanske redan ha lärt dig denna vana). Vi vill att du alltid berättar och pratar med din häst om det som sker och kommer att hända. Du behöver inte muntligt prata (speciellt om du använder verbala signaler och en verbal brygga / klick, då kan det vara bättre att minska det ljudliga pratet). Du kan ställa frågan för dig själv i ditt huvud och samtidigt vara medveten om att din häst läser av ditt omedvetna kroppsspråk och på så sätt indirekt läser dina tankar.

Så fort vi ställer en fråga innebär det att vi väntar på ett svar! Vi stannar upp, väntar några sekunder och på så sätt ger vår häst en chans att vara med i samtalet. Tyvärr har vi sett alltför många hästägare som tenderar att hålla en monolog och missar att ge sin häst en chans att svara.

Våra hästar är otroligt vänliga och samarbetsvilliga, de vill gärna vara till lags. Ger vi hästarna bara en chans att bli lyssnade på, även på en så enkel sak som: "kom ska vi gå ur hagen?" Vänta en sekund eller två så hästen hinner förstå vad du ber den om och arrangera sin kropp och börja gå. (Vissa hästar behöver betydligt mer tid än bara några sekunder, men för många räcker det och gör en stor skillnad i hur det känns för hästen).

Att pausa och be om tillåtelse ger oss ett empatiskt och mjukt förhållningssätt till vår häst och hästen känner sig sedd och har lättare att slappna av. Det är på detta vis vi får den där fina kommunikationen, med lätta hjälper som mer ser ut som tankeöverföring och inte är i behov av någon utrustning.

Allt du gör med din häst vill vi att du pratar med din häst om samtidigt som du är uppmärksam

---

på hästens svar. Även då du inte ställer en fråga utan berättar att nu vill jag kratsa dina hovar, att du trots att detta kanske är något du måste göra just nu, observerar hästens uttryck och åsikt om detta. Hästens mest använda sätt att uttrycka sig är med sin kropp och ansiktsuttryck, vi måste börja ta för vana att lyssna på våra hästar med våra ögon.

Vi börjar därför med att titta på hästens kommunikation till oss genom att ha en mer frågande inställning till den och göra detta som en vana att ta med sig.

- Jag kommer ta på dig grimman nu. / Är du ok med att ta på dig grimman nu?
- Vad tycker din häst om denna händelse?

Är den glad och villig?

Är den likgiltig?

Är den obekväm?

Är den rädd?

Du kanske redan har för vana att göra detta, då vill vi att du utforska detta djupare, var medveten om dina hjälper, behövs de så mycket som du använder de? Du kanske inte ens behöver lyfta upp grimskafte när du vill att ni går, du kanske inte behöver gå hela vägen fram till din häst utan den kanske kommer till dig, men i sin egna takt.....

På bilden till denna text ser du några vanliga signaler som kan göra det lättare för dig att avgöra om de signaler din häst ger dig är på grund av att den upplever något trevligt eller otrevligt. När vi eller hästarna upplever något tenderar det att antingen vara trevligt eller otrevligt på en skala. Det är stor skillnad på något som känns okej och jätteroligt, och det är stor skillnad på något som du upplever vara okej för stunden, men inte har lust att upprepa igen och igen och igen om du får välja.

Samtidigt vill vi poängtera att du inte ska stirra dig blind på en signal utan du behöver titta på helheten, ofta är det så att desto fler och tydligare lugnande/stress signaler hästen visar desto obehagligare tycker hästen att det är.

Därför vill vi att du tittar noga på detta trots att vi vet att du som köpt denna kurs redan läser av din häst i större utsträckning än många andra. Vi kan lätt bli hemmablinda och missa något som långsamt kan ha utvecklats under en längre tid. Att ha för vara att hela tiden spana efter signaler är också en viktig egenskap när du ska träna på att hjälpa hästen att förändra känslorna kring olika saker. Då är kunskapen om de små signalerna den allra viktigaste då det är precis i gränslandet som vi sedan kan motbetinga något otrevligt till något trevligt.

För att hjälpa dig på traven så rekommenderar vi att du börjar med att skapa en vana av att "mentalt" prata och ställa frågor till din häst i dessa situationer:

Sätta på grimma

Sätta på träs

Lägga på sadel, lägga ner sadelgjorden, fixa till schabraket, spänna sadelgjorden

Lägga på täcke

Lyfta hovar

Leda in i stallet

---

Innan du ger en signal

(är hästen mottaglig för en signal just nu eller är den fokuserad på ngt annat?)

Helt enkelt, håll *hela tiden* ett öga på hästen!