

---

## Begränsning för stillastående



**Vara helt stilla när vi håller i grimskaffet**

Att hästen kan vara avslappnad och förstå att stillastående under en begränsning är för hästens eget bästa (veterinär, hovslagare, andra behandlingar), kan öka hästens välfärd. Det stora, långa djur som kan röra sig åt alla håll och kanter när de vill undvika något obehagligt eller ta sig närmare något trevligare de vill komma åt.

Grundläggande till detta är såklart ett redan intränat stillastående i frihet men också det vi beskriver i e-boken *Gräsutmaningen* med *låt bli* och *varsågod-signalen*. Där har vi redan börjat lära hästen att tålmod - är det som ger hästen det den vill ha.

Till denna procedur kommer du att se en film på Joanna och hennes Mero. Målet är att Joanna ska kunna göra en avslappnande beröring på Mero, och att Mero ska försöka slappna av vid den fysiska beröringen. (Vi rekommenderar starkt att du söker på "Mastersons Method" på youtube och tittar på vad den mycket mjuka och inkännande metoden går ut på)

Joanna var dock långt ifrån målet när hon började och hon kunde inte ens ta ut en massör eller fysioterapeut då Mero inte skulle vara mottaglig för behandlingen så ovillig och obekvämlig som han var med fysisk beröring.

Så Joanna började med Låt bli och Varsågod signalen på den plats hon ville träna. Hon använde endast hö som förstärkning då Mero lätt blev frustrerad och överambitiös. Han fick äta

---

några tuggor, sedan bad hon honom genom grimskaflet att ta upp sitt huvud och sedan förbli stilla i en sekund under begränsningen av grimskaflet. Så fort han klarade det fick han *Varsågod* till att äta mer. Detta utvecklades snabbt till att stå några sekunder stillhet innan han fick hö igen.

Det är viktigt att här tänka på sin egna kroppsmedvetenhet och muskelspänning. Desto mer du kan hitta avslappning och avspänning i dina muskler, desto mer kommer hästen att kunna anamma det.

När Mero förstod konceptet av att vara stilla började Joanna applicera den mjuka beröringen på den första punkten hon hittade obehag på (vilket var strax bakom nacken) hon höll handen där, med en mycket mjuk beröring och ett extra fokus på att andas ut och förmedla en avslappnad känsla. Detta var en störning som Mero inte var fullt bekväm med, men Joanna försökte hitta det allra minsta obehaget så att Mero så fort som möjligt kunde försöka att vara stilla och så småningom slappna av. Så först fick han äta hö så fort han stannade och försökte vara stilla en halv sekund. När stillheten fanns där även med belöningen (på samma punkt hela tiden) så höjde Joanna kriteriet till att han skulle visa någon avslappnings-signal. Som att andas ut, blinka, sänka huvudet, "mjukna" i kroppen eller blicken osv. Så fort hon såg något som var på väg åt rätt håll så fick han *Varsågod-signalen* och fick äta hö igen.

Ett tips här är att ha en hö station, och en stillastående avslappnings station, de kan ligga bara någon meter ifrån varandra, så att inte höet eller gräset på marken blir en alldeles för stor frestelse, speciellt i början. Du kommer även se att Joanna har en höpåse runt axeln som hon matar ur ibland.

Filmen är troligen deras 3 eller 4 pass då de kommit till att Mero förstod stillaståendet men behövde påminnas om att acceptera beröringen och att hitta avslappning i den. Mot slutet har de kommit så långt att Joanna kan börja röra Mero på ryggen och svanken, vilket är en otrolig utveckling då Mero inte alls ville tillåta beröring där tidigare.

I den vintliga delen av filmen får ni se början till när Mero släpper på spänningar i sin käke, vilket så småningom leder till att han gäspar. Dessa gäsningar är det ni ser i den mer somriga delen av filmen. Gäsningarna kommer nu automatiskt när Joanna påminner Mero om avslappning.

<https://vimeo.com/292061397/586633df80>

Kom ihåg att undersöka Masterson Method för att också hjälpa din häst (och dig) att slappna av under en begränsning som stillastående.

<https://youtu.be/mm5cBrJc9Io>