

---

## Utforska: din kroppsmedvetenhet med kroppskartan



### ÖKAD KROPPSMEDVETENHET GENOM KROPPSKARTAN

Dessa övningar hjälper dig att bli mer avslappnad och medveten om olika delar av kroppen. Vi kan alltid slappna av mer och bli mera medvetna! Den kan användas som en uppvärmning när du skrittar igång din häst, när ni är ute på promenad ihop eller när du rider ut och bara skrittar på långa tyglar.

Börja med att hitta kontakt och avslappning tillsammans, till exempel genom avslappningsövningen från Kapitel 2/Mini-kursen. Ta hand om hästens behov först, så du sedan kan slappna av och skritta på långa tyglar. Om du inte känner dig bekväm med det så kan du be någon att gå med bredvid och leda din häst åt dig.

Det går alldeles utmärkt att guida dig själv i tankarna, men om du har en kompis med dig i stallet så kan ni göra detta tillsammans. Om du har någon som leder din häst kan du också testa att blunda medan du gör övningen.

### KROPPSKARTA

Gå igenom kroppsdel för kroppsdel, nedan finner du exempel på frågor om du börjar nerifrån och går uppåt. Ta gärna hjälp av de tidigare övningarna i muskelavslappning Du får göra som du tycker känns bäst för dig och

---

**Om vi bara har hjärnkapacitet att endast tänka på EN kroppsdel rekommenderar vi fötterna:**

Känn hur strumpan och skon ligger an mot foten.

Är foten varm eller kall?

Känn hur den tynger på stigbygeln.

Är foten platt mot marken eller sticker hälen eller tån upp mot luften?

Är foten vriden inåt eller utåt?

Rör sig foten eller är den helt stilla?

Är tårna spända eller avslappnade?

Jämför båda fötterna med varandra.

Osv