
Utforska: din medvetenhet i den tredimensionella rörelsen i ridningen



Tredimensionella rörelsen för medveten ridning

I ridningen kan vi röra oss i tre dimensioner. Horisontell: framåt och bakåt, longitudinellt: från sida till sida och vertikal: uppåt och nedåt. Denna rörelse ger vårt bäcken och ryggrad samma rörelse som när vi går själva och påminner vårt nervsystem om när vi låg i mammas mage.

Under ca en minut (eller mer!) fokuserar du på en rörelse i taget.

Känn efter hur din häst tar dig framåt och bakåt i varje steg den tar.

Känn efter hur din häst gungar dig från sida till sida i varje steg den tar.

Känn efter hur din häst lyfter dig uppåt och neråt i varje steg den tar.

Lättast är att hitta rörelserna i höfterna. Om du har svårt att hitta just uppåt och neråt rörelsen så kan du rida över bommar eller cavalettis för att underlätta.

Har du hjärnceller över? Försök tänka på din andning medan du är medveten om rörelserna.

Känns det superenkelt? Testa att trava och galoppera och göra samma sak!

Lycka till!