
Progressiv muskelavslappning

Kommunikation sker mellan två individer som förstår varandra. En insikt som kommit till oss, till stor del på grund av denna övning, är att många av våra hästars beteenden och reaktioner är på grund av oss. Inte på grund av vad vi bett om, eller specifikt vilken utrustning vi använde eller hur hårt eller löst vi använde denna på min häst. Utan varför och med vilken känsla jag bad min häst utföra min önskan.

Hur många muskler spänner jag när jag ber min häst om en öppna?

Hur många behöver jag faktiskt spänna?

Varför spänner jag så många?

Det händer ofta att vi påminner våra elever om att Slappna av, Andas, och en del säger ” Jag är avslappnad” med en mycket snabb och stressad ton. Vår egna kroppsmedvetenhet och avslappning är tyvärr inte något som vi pratar så mycket om i vårt (häst)samhälle, utan det är träningsmetoderna, träningsredskapen och övningarna vi fokuserar mest på.

Det är så lätt att skylla på hästen, att den inte vill eller inte förstår. När vi tittar på andra som tränar hästar så tittar vi på vad de rent fysiskt gör, vad vi direkt kan se med våra ögon att de gör. Men vad som döljer sig inombords, det vi tyvärr inte kan se, spelar en stor roll i det resultat vi sedan ser. Det går bra när tränaren visar en övning med en ny häst, när den osäkra ägaren sedan själv ska göra övningen går det inte lika bra, vi har sett detta många gånger eller hur?

Efter att vi själva gjort följande övning regelbundet kunde vi snabbt märka att hästarnas beteenden många gånger var resultatet av våra inre spänningar. Ju bättre Joanna lärde sig att andas och släppa spänningarna runt magen desto mer slutade hennes Mero att nafsas runt just magen – true story! Det låter som hokus pokus för många, Joanna var en av dem som själv skulle skrattat åt detta påstående bara några år sedan!

Denna övning kan du antingen göra själv efter följande beskrivning eller genom att lyssna på vår ljudguide. Den ena görs bäst liggandes och den andra kan göras både sittandes och liggandes.

10 minuter två gånger om dagen är att rekommendera närmaste veckorna för att du ska märka skillnad redan närmaste tiden. Det går inte att säga exakt NÄR du kommer märka något, eller vad det kommer att vara. Garanterat är dock att du kommer att lära dig mer om din kropp.

Du kommer att göra övningen i din takt, efter din egna andning. Det finns inget rätt eller fel i hur du andas eller hur du spänner dig.

VARNING: Övningen kan vara beroendeframkallande!

BÖRJA MED ATT

Avsätt en stund då du ger dig möjlighet att göra övningen minst 10 minuter i början.

Sätt dig bekvämt.

Blunda.

Observera 5-7st av dina andetag, utan att ändra på dem.

Känn hur luften åker in och fyller dina lungor.

Känn hur kläderna du har på dig rör sig när du andas.

Läs texten på nästa sida, sätt dig ner bekvämt, sätt på musiken och gör sedan övningen på egen hand eller följ röstguiden.

KOMMER DU SPÄND FRÅN JOBBET OCH HAR ONT OM TID?

**HITTA EN KORT STUND ATT GÖRA DENNA ÖVNINGEN I SADELKAMMAREN
ELLER UTANFÖR HAGEN.**

Tryck ner tårna på din högra fot mot golvet, ta ett djupt andetag, och när du andas ut släpper du spänningen.

Andas tre andetag.

Tryck ner tårna på din högra fot igen och denna gången observerar du vilken muskel det är du spänner och hur din andra fot känns, är den avslappnad?

Nästa gång du andas ut – slappnar du av.

Upprepa två gånger på din vänstra fot. Kom ihåg att andas och njuta innan du spänner dina muskler igen.

Tryck ner hälen mot golvet, andas in och slappna av när du andas ut. Repetera och ställ dig själv frågorna vilken muskel det är du spänner och hur den motsvarande muskeln känns.

Håll upp dina händer som om när du rider, spänn din högra hand och andas in. När du andas ut slappnar du av i handen.

Andas och repetera

Tryck in båda dina armbågar mot sidan av krop-

pen, andas och slappna av när du andas ut.

Höj axlarna mot dina öron, ta ett djupt andetag och släpp ner dem när du andas ut. Ta tre andetag innan du repeterar två gånger till.

Har du tid, testa att göra följande!

Höj upp dina ögonbryn – släpp när du andas ut.

Blunda hårt – släpp när du andas ut.

Bit ihop hårt – släpp när du andas ut.

Pressa ihop dina läppar – släpp när du andas ut.

Sitt sedan kvar och observera 5-7 andetag, känn efter hur dina muskler nu känns. Känn efter hur din hela din kropp nu känns, hur din andning känns.

Du kan nu antingen sätta på lite musik (eller lyssna på hästarnas tuggande om du har möjlighet att göra det i stallet!) eller följa ljudguiden..

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2018/02/progressiv-muskelavslappning.mp3>

Om du vill ladda ner ljudfilen kan du följa denna länk

: <http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2018/02/progressiv-muskelavslappning.mp3>