
Njutfull träning

Att njuta av träningen

Vissa tränare vill att vi ska se träningen som en resa och hästägare kan referera till tiden med hästen som just en resa de har genomgått tillsammans. Tanken är god när vi har ett mycket tydligt mål. Nackdelen med att se träningen som en resa är att vi då alltid är på väg någonstans, att vi strävar efter att komma någon annanstans än där vi är nu. Vi jobbar för att komma dit och vi tar den korta vägen dit om det är möjligt. Vi kanske är medvetna om att resan inte kommer att gå som en dans på rosor, vi kan till och med vara stolta över tuffa resor med svåra hästar.

Vissa av oss har mycket tydliga mål som till exempel att kunna lasta eller tävlingar som vi vill vinna, och det är såklart helt ok. Men de flesta av oss har hästar helt enkelt för att vi tycker om hästar. Därför kan vi istället jämföra vår träning och tid tillsammans med hästarna med Alan Watts syn på livet (*Why your life is not a journey*) Livet har inte en tydlig destination, utan livet blir faktiskt ganska meningslöst om vi ska leva för att dö.

Alan Watts jämför istället livet med musik: en kompositör gör inte enbart slutet av ett verk, utan hen vill ha en mening i hela verket, en start, en mitt och ett avslut. I annat fall skulle hen bara göra ett slut, och de bästa musikerna skulle vara de som spelade allra snabbast, och snabbt kom till slutet. Vi skulle gå på konsert för att höra ett ackord, det som är slutet.

Det är likadant med dansen, vi dansar inte för att komma till en specifik punkt i rummet, även om det är där vi hamnar så småningom. Hela poängen med att dansa är *dansen!* På samma sätt säger vi att vi spelar (play - leker) piano, vi jobbar inte på pianot.

Tänk nu om vi såg på nästa pass med hästen med detta i åtanke. Att vi är där för att njuta av leken, dansen och samtalet, inte för att nå ett specifikt resultat eller en punkt i paddocken. Detta ger oss genast en helt annan känsla för vår häst och inför träningen.

Övning:

Om vi nu tänker att vi tar med oss denna känsla in i träningen och att vi går tillsammans, bredvid varandra. Vi slappnar av i övningen, slappnar av i det vi gör just nu. Vi finner ro i idén: att bara gå.

Vi behöver då inte tänka på vart vi är på väg, hur långt vi kommer att gå, hur vi kan gå bättre eller hur vi gick igår. Vi bara går.

Känslan av uppfyllelse kommer inte i slutet av promenaden, vi hittar inget när vi är "framme", utan njutningen i övningen är *när vi bara går*.

Hästen kanske frågar om den går korrekt, vi undrar om vi måste belöna för riktigt bra steg, be honom gå snabbare eller långsammare. Inget av detta är viktigt just nu, utan först måste vi slappna av och finna ro i att bara gå.

Vi går tillsammans enbart för den rena njutningen promenaden innebär. Vi bara går.

Om njutningen i promenaden av någon anledning känns långt borta så kan du använda skyddad kontakt. Det spelar ingen roll om du har din häst lös eller i gramma, om ni är ute eller i paddocken. Se om du kan ta en stund med din häst och utforska detta!

Forskning:

Det finns även forskning (Dr. Sarah Pressman) som visar på ett starkt samband mellan ansiktet och hjärtat genom vagusnerven hos däggdjur. Om du ler och skrattar kommer du att sänka din hjärtfrekvens, sänka ditt blodtryck och sänka dina kortisolnivåer. Om du istället rynkar din panna och koncentrerar dig riktigt hårt, kommer motsatsen att hända: din hjärtfrekvens kommer att öka och mer stress och spänning kommer att påverka din kropp. En ökad medvetenhet om vår kropp och våra spänningar kan verkligen hjälpa oss på många olika plan.

Försök påminna dig själv lite då då under ditt träningspass, att stanna upp och känna efter hur ansiktet känns. Hur känns munnen? Pannan? Ögonbrynen? Axlarna? Låt eventuella spänningar rinna bort och hitta ditt leende!