
Omvänt lockande

Denna övning är första delen i en liten serie om avslappning. Till att börja med måste vi uppmärksamma hästens tankar och känslor kring godis. Godis kommer när hästen är avslappnad/stilla, inte när den är orolig och försöker få igång "godismaskinen" genom att testa olika beteenden. Oavsett om hästen är nafsigt/tiggig eller inte, börjar vi alltid med detta som en grund för all träning. Din häst kommer bli tiggig (motiverad!) någon dag så det är bra att förebygga och vara förberedd. Är din häst väldigt nafsigt eller tiggig och gör dig obekvämt, börja med skyddad kontakt: i boxen eller med staket emellan er.

<https://vimeo.com/240473244/ec6851bfbd>

Målet med övningen: Du och hästen lär er att slappna av i hanteringen och i samband med godisbelöning.

Du behöver:

-Godis, mycket godis i lagom små bitar. Tips: ta med dig en hink med extra godis ifall det tar slut. Använd gärna en magväska/godisväska eller jackficka. Använd godis som är mindre gott i början och gärna har en lång tuggtid, det går utmärkt att använda hö. Gör detta: Belöna hästen med godis när den är stilla och tittar rakt fram.

- Börja med att hitta din avslappning och närvaro, uppmärksamma och njut av stunden och tiden du tagit dig för att vara med din häst. -Ha tålamod! Det ger bättre resultat och gladare hästar när de själva gör val som vi sedan belönar dem för, istället för att korrigera/styra.

-Ta en godis i handen och håll den ut framför din häst. Slappna av och vänta tills hästen slutar nafs på din hand. När hästen lugnar sig, slutar pilla och kanske tar bort mulen lite ifrån din hand, klicka och för godis in till hästens mun. Det är en fördel om du och din häst redan här får en vana att godis kommer till hästen efter klicket, ingen av er behöver stressa över att inte få godis eller över att inte vara tillräckligt snabb att ge godis. Repetera övningen tills ni båda hittar en trevlig känsla här.

TIPS: Håll sessionerna korta och lyckade med en känsla av utforskande. Gör gärna annat utan godis mellan sessionerna för att redan här börja utveckla en flexibilitet mellan aktiv träning med en hög grad av motivation och umgänge med mer stillhet. Detta är viktigare för vissa hästar än för andra. Du kommer att märka att du och din häst snabbt kan förändra era vanor och få en annan relation till godis. Återkom till denna övningen så ofta ni vill och behöver.

Utmaningar: Håll godis i en öppen hand framför din häst. Stäng handen om hästen försöker ta godiset utan tillåtelse. När hästen snällt väntar eller kanske till och med ställer frågan "får jag?" klickar du eller väljer att ha ett specifikt ord som "varsågod" som betyder att hästen får ta godisen. Tänk på din egna kropp och närvaro, var noga med att föreställa dig vad du vill att din häst ska göra och var nöjd och tacksam med alla små steg åt rätt håll. Du kan röra på handen och du kan pyssla med olika godisar framför hästen, meningen är att ni ska träna på att hitta avslappning i en potentiellt stressande situation. Ni ska upptäcka närvaron och tryggheten i

vetskapen om att det är avslappningen som ger er båda det ni vill ha! (Läs denna mening igen!). Vår önskan om att ha en lugn häst som agerar ansvarsfullt i olika situationer kommer att bli uppfylld, bara vi lovar oss själva att våga tro på det. Ju mer vi oroar oss för att hästen ska agera felaktigt, desto mer agerar vi på ett oönskat sätt och ger inte hästen någon chans att lyckas. Genom vår mentala bild påverkar vi våra känslor och vårt kroppsspråk vilket hästen intuitivt förstår och svarar på. Så gå in i dessa övningar med nyfikenhet och observera utan att döma varken dig själv eller din häst.