

---

## Hur går Relationsbaserad ridning till?

*“Kan vi verkligen undvika användningen utav tryck och eftergift helt och hållet i ridningen? Om man har en häst som är riden med negativ förstärkning i hela sitt liv, går det verkligen att undkomma känslan av att inte riktigt ha något val från hästens perspektiv? En häst kan generellt sätt aldrig samtycka helt och hållet till att bli riden?”*

Vi fick denna underbara fråga på ett av våra inlägg där vi visade en film på Relationsbaserad Ridning som visade belöningar ifrån hästryggen.

Hur ser då Relationsbaserad Ridning ut?

För oss är det en stor skillnad mellan en riktig hjälp och ett tryck. En hjälp är en fråga, den kommer inte att bli starkare eller tjugigare, hästen kan säga nej till den utan negativa konsekvenser.

Tryck baseras på att hästen ska söka eftergift – den ska vilja bli av med trycket och trycket behöver därför fortsätta finnas eller eskaleras för att fungera. Detta gör det svårt för hästen att säga nej.

Hur övergången från tryck och eftergift till belöningsbaserad ridning ser ut beror helt på hästen. Även om hästen är traditionellt riden är det ryttarens förhållningssätt som är avgörande för hur hästen känner kring ridningen. Helt beroende på hästens historik eller framförallt hästens upplevelse av sin historik gör att det kan se väldigt olika ut. Vissa hästar behöver börja om från början, för att de har så starka negativa känslor kring de gamla “hjälperna”. Vissa hästar är helt ok med hjälperna när vi lägger till godis och tar bort eskaleringen av trycket.

Det viktigaste är först och främst att vara lyhörd och endast använda en hjälp som en signal och aldrig göra den starkare med mer skänkel eller spö. Om hästen inte svarar på en lätt hjälp – så är det **feedback**.

Feedbacken kan betyda:

- att hästen inte förstår
- att hästen inte orkar eller kan fysiskt
- att hästen tycker något i omgivningen eller hjälpen i sig är obehaglig
- att hästen inte finner glädje i att utföra det som efterfrågas

Många gånger kan det räcka med att ryttaren ändrar:

- hur hjälpen ges
- vilket känslotillstånd hästen är i när hjälpen ges (mindre rädd och mer avslappnad)
- ber om något annat först, för att senare försöka igen

Slutligen kan det vara så, på grund av hur hästen tidigare uppfattat ridning, att hjälperna behöver tränas om. Här är det viktigt att komma ihåg att alla hästar är unika individer. Flera hästar kan ha varit med om exakt samma inridning men tycka helt olika om sina erfarenheter. Vissa tycker att det var hemskt medan vissa tycker att ridning verkar roligare än att gå i hagen.

---

Därför är det alltid hästen som bestämmer hur den känner kring ridning – inte dess historia eller det vi tycker att den borde ha upplevt!

Det är väldigt viktigt att bli mer inkännande och hela tiden läsa av och lyssna på hästen. Det finns mängder av spända hästar som svarar på lätta hjälper, men är osäkra och löser alla sina problem genom att springa snabbare eller sakta ner mer och mer. Även hästar som har tränats i frihet utan utrustning, men med tryck och eftergift, kan ha en del negativa känslor kopplade till dessa hjälper. Desto mer dessa hästar tränas helt belöningsbaserat, desto mer vi kommer upptäcka vilka övningar hästen faktiskt tycker om att göra och vilka saker den inte vill avstå ifrån.

Försök att ha ett öppet sinne där hästens signaler tas in som feedback, så vi inte hamnar i “den gör alltid så”-fällan. Där kan vi lätt fastna och missa betydelsen av något som hästen försöker förmedla oss.

Försök att släppa korrigerings-tänket, där vi ständigt är på jakt efter saker att förbättra och rätta till. Istället vill vi belöna det hästen går bra så vi kan få mera utav det. Så om hästen saktar ner behöver vi inte direkt driva på. Om hästen ökar takten behöver vi inte direkt dra i tyglarna. Det är svårt att ändra sina vanor men det är helt avgörande för Relationsbaserad Ridning att hästen kan uttrycka sig utan att bli korrigerad.