
Hästens skugga

Denna övning är till för att förbättra vår följsamhet, närvaro och förståelse, i första hand till vår häst. Den fungerar bara om din häst inte varit klickertränad innan. Vi har ofta bestämda åsikter om vad vår häst tycker om och inte tycker om, men utgår då oftast ifrån situationer då vi gör något med hästen. Denna övningen visar vem din häst är och vad den väljer *själv*. Vart vill den gå, och vad vill den undersöka?

Du ska i denna övning agera som hästens skugga. Du ska följa din häst i den fart hästen väljer, eller stå med den och observera vad den observerar. Ha din häst lös om det är möjligt och i annat fall agera som om den vore lös. Gå bredvid din häst, och håll en hand på hästens manke om det känns bra för er båda. Börja där det känns som mest naturligt för dig att utföra denna övning. Det kan vara i hagen, på stallplan eller på ridbanan. Om du för dagen tänkt träna på ridbanan så börja (och kanske avsluta) med 5-10 minuter av denna övning. Du behöver inte belöna för något i denna övning och du kan därför lämna ifrån dig ditt godis. Detta gör det tydligt för hästen att den inte behöver erbjuda något för att få godisbelöning.

Fråga hästen:

Vad den vill göra

Vart den vill leda dig

Vad den vill att du upplever

Det kan vara så att vissa hästar vill stå stilla under hela övningens gång. Andra hästar kommer att gå fortare än vad du har möjlighet att följa med. Det finns inga rätt och fel, utan det är upp till dig att utföra övningen på ett sätt som känns bra för er, ni ska båda hålla er säkra och bekväma. Kom ihåg att du gör denna övning för att känna in din häst och låta den visa sidor av sig själv som den inte tidigare haft möjlighet till.

Om din häst börjar äta, tänk på att njuta av det lika mycket som din häst njuter av det. Hästen kommer att vilja gå vidare snabbare när vi inte tvingar den att sluta äta. Detta är också ett perfekt tillfälle för dig att observera dig själv, din avslappning och din närvaro. Låt bli att styra eller korrigera din häst i onödan, övningen är till för att ge din häst andrum, för att uppmärksamma dina vanor och ditt kontrollbehov.

Redan klar?

Prova att göra samma sak när du rider. Du kan börja i en paddock och om du känner dig trygg så kan du även prova utanför paddocken. Öva på att vara följsam i kroppen så du inte hindrar hästen. Självklart har du på hästen sadel och träns om du vill.

Är det lätt i skritt? Prova trav. Börja med lite övergångar och när du känner dig bekväm så kan du låta hästen trava på. Kan du rida lätt på rätt sittben och anpassa det allt eftersom hästen svänger? Måste du titta ner eller kan du känna att du är på rätt sittben?

Tillåt hästen att sakta ner om den vill och sedan kan du be om trav igen lite senare.

Spara

Spara