

---

## Sluta smacka börja andas!



Livet är prestationsinriktat och fullt med anledningar till stress på så många olika plan. Många hästägare fortsätter att känna press och stress när de är i stallet. Allt ska ske nu och så tidseffektivt som det bara går, "för vi har ju inte tid att stå och vänta på vår häst hela kvällen". Vi är så inne i tankarna av att åstadkomma något, att få det överstökad så vi kan gå vidare, så vi glömmer bort vad som är viktigt, att njuta och andas.

Nästa gång du är i stallet, stanna upp och andas. Gärna många gånger, för att bryta den jäktande vanan. Men speciellt efter att du bett din häst om något. När du ber hästen gå framåt eller stanna eller något annat. Tänk dig din signal, ditt kroppsspråk, din hjälp, som en fråga som du ställer till din häst. För när du ställt en fråga väntar du automatiskt på ett svar. Vad är svaret

---

på frågan?

Kan vi gå framåt nu?

Är du redo?

Kan vi ta det lite lugnt nu?

Kan du flytta ut rumpan?

Hur känns det när jag borstar dig såhär?

Innan vi börjar smacka eller driva på behöver vi kolla om hästen helt hunnit uppfatta vad vi efterfrågar och om den har hunnit få meddelandet hela vägen ner till hovarna.

Så länge det inte är livsviktigt behöver vi inte drilla oss själva eller hästarna. När vi jämt och ständigt "tjatar" så kan hästarna istället bli okänsliga för våra icke-närvarande monologer och det kommer i sin tur försvåra för vår kommunikation.

Så vi kan se allt umgänge med hästen och alla våra signaler och hjälper som en konversation med hästen. Som när vi träffar en bästa vän. Där varje ögonblick är lika viktigt och där tystnaden från vår sida är det utrymme vi ger vår vän (hästen) för att vara en del av konversationen.