
Medvetenhet under träning



De fysiska beteenden hästen visar är ofta det vi fokuserar på. Vi bedömer saker utifrån hur det ser ut – hur bra hästen trampar under sig eller hur den håller sitt huvud. När vi tittar på andra tränare eller ryttare spanar vi direkt efter vad de gör rent fysiskt, vilka tekniker de använder, hur högt eller snabbt de lyfter handen eller vilken skänkel de använder i vilket moment.

Som elever hamnar vi då i ett läge av starkt fokus på utförandet av övningen och just det blir viktigare än något annat. Vi kanske glömmer bort vad vi gör med andra kroppsdelar och vi kan då missa hur hästen känns i övningen.

I detta kapitel kommer vi därför att titta närmare på din medvetenhet under träningen, som skapar mer känsla och timing, snarare än att fokusera på dina tekniker och de fysiska beteenden din häst utför.

Du kan själv testa vad som händer när du väljer att stirra på en specifik punkt framför dig.

- Stirra på den utan att titta bort i flera sekunder.
- Känn sedan efter vad din kropp gör och i vilken hållning du hamnat i.

Övningen tappar sitt värde om vi enbart fokuserar på hur hästen har huvudet, när vi samtidigt helt glömmer bort vad den gör med ryggen eller med bakbenen. Likaså spelar det ingen roll om vi fokuserar starkt på en uppgift om vi samtidigt glömmer bort att andas. Andningen är det som har störst påverkan på vår kropp och som hjälper oss som mest att finna kontakt med hästen.

NÄR VI ÄR ÖPPNA OCH NÄRVARANDE BLIR VI MEDVETNA OM ALLT SOM PÅGÅR, FÖR ALLT ÄR LIKA VIKTIGT.

Spänningar är oundvikliga när vi hanterar saker som kräver stort fokus, hård ansträngning och när vi pressar oss själva eller våra hästar. Spänningarna kommer allra oftast från våra tankar och känslor. Om vi känner oss osäkra eller oroliga kommer hjärnan att skicka ut signaler och substanser som gör att våra muskler kommer att vara mer spända och agera snabbare och hårdare än om vi varit i en lugn sinnesstämning. Likaså kan oro och tankar om dåtiden eller framtiden göra att vi inte kan slappna av i nuet.

“Kommer han alltid vara så här?”

”Jag vill ju kunna rida ut!”

eller

“Det gick ju bra igår, vad har jag gjort för fel?”

Klassisk betingning som vi skrev om i den första e-boken sker både för oss och för vår häst, både medvetet och omedvetet. Genom att påbörja en övning med en viss inställning och känsla finns det en risk (eller chans) att denna lever kvar och betingas ihop med övningen.

DÅ KAN VI BELYSA DEM OCH LÅTA DEM RINNA IVÄG.

VI BEHÖVER TILLÅTA OSS ATT VARA OSS SJÄLVA, PRECIS SOM VI LÅTER VÅR HÄST ATT UTTRYCKA SIG OCH SINA KÄNSLOR.

Vi kan istället låta övningen bli en **ansträngningslös ansträngning** som vi ser fram emot att utforska. Den kommer då ge oss mer medvetenhet om oss själva och mer kontakt med vår häst. Släpp tanken på att du måste få igenom en övning som du påbörjat "annars vinner hästen" eller bara lär sig fel. Du kan alltid testa övningen igen senare, du kan dela upp övningen eller förändra vad du och din häst gjorde innan. Om ni först hittar en bra kontakt och avslappning tillsammans är det större chans att ni sedan kan gå in i en ny övning och behålla denna känsla.

NÄR VI KAN PÅMINNA OSS SJÄLVA OM ATT OSKYLDIGT BE OM ÖVNINGEN KAN VI NJUTA AV DET VI GÖR.

Vi ska njuta både medans vi gör en övning och när allt är klart. Om vi inte kan njuta, slappna av och bli medvetna om vår kropp och vår upplevelse, kommer vi också att beröva oss själva lyckan att uppleva de där passen vi drömmer om. För den där drömlika kontakten och känslan är inte något som kommer efter år av hård träning, **den finns där redan från början, så fort du låter dig själv se och njuta av den.**

NÄR VI ÄR MITT UPPE I EN ÖVNING SKA VI NJUTA!