

FELDENKRAIS OCH RIDNING – EN OSLAGBAR KOMBINATION!

Charlotte R. Zetterberg
Rid- & feldenkraispedagog
Genarp

Att bli medveten om hur du använder dig själv i tanke och handling kan betyda skillnaden mellan att ha ont och vara smärtfri, att kunna utföra något med svårighet eller lätthet, att hitta ditt sätt, din konst. Inte minst inom sport blir det tydligt hur viktigt det är att ha en god medvetenhet om sig själv och hur kroppens olika delar samverkar i de rörelser man gör.

Inom ridsporten ställs du inför en extra utmaning; det gäller inte bara att kunna uppfatta vad du själv gör, utan också att känna hästens rörelser och ha en uppfattning om vad som sker med honom genom din egen kropp. Jag skall nu belysa en del vanliga utmaningar ryttare kan möta och varför jag anser att feldenkraismetoden har en självklar plats inom alla ridsportens grenar.

Militär tradition

Bakgrunden till våra dagars ridskolor och undervisning finner vi i det militära. Varje ekipage skulle vara i ett välputsat skick och alla skulle se likadana ut, utföra varje kommando på samma gång, leda hästen från samma sida osv. En god soldat gjorde vad han kommenderades till utan att fråga varför, eller kanske fundera över om det fanns ett bättre sätt när han sedan tränade på egen hand. Mycket har lyckligtvis ändrats och utbildningen av ridinstruktörer ser inte likadan ut nu som för 30 år sedan. Ändå märks än idag de militära influenserna, t.ex. genom att alla elever i en ridgrupp får likartade instruktioner och att många lärare lägger mer vikt vid yttre detaljer i stället för att söka grundorsaken till en svårighet ekipaget har.

Vanliga kommandon kan vara exempelvis "sänk hälen" om denna är uppdragen; "tillbaka med axlarna" eller "sträck på dig" till den kutryggige ryttaren. I traditionell ridundervisning tas sällan hänsyn till helheten; hur en del av kroppen påverkar de andra.

Ryttarkänsla

På hästryggen kommunicerar du med hästen genom att positionera din kropp och dess delar på olika sätt. Detta är själva grunden till er kommunikation. Ibland trycker du med en skänkel, ibland kramar du om en tygel. Utifrån det svar hästen ger dig bestämmer du hur nästa signal skall vara. Allt detta går naturligtvis väldigt fort. Det gäller alltså att ha en väl utvecklad känsla. Detta brukar benämnas ryttarkänsla och förutom att ha en bra uppfattning om dig själv ingår även en förmåga att kunna stämma av hur mycket kraft du behöver använda

Vi får vad vi ber om!

Hästarna är mycket duktiga på att följa våra hjälper. När hästen gör tvärtemot vad vi önskar beror det i de allra flesta fall på att vi, omedvetet och/eller ofrivilligt, gett felaktiga signaler. Vi gjorde kanske inte exakt vad vi menade. Om vi inte inser detta kan det hända att vi bestraffar hästen i stället för att försöka klura ut varför det inte blev som vi ville.

Ett vanligt förekommande fall är då ryttaren planerar att svänga, låt säga till vänster. Hästen fortsätter rakt fram tills ryttaren börjar ta överdrivna tag i vänster tygel. Här är vanligen problemet att ryttaren inte vridit sin överkropp inåt tillräckligt; axlar och bröstorg är alltså fortfarande riktade mer eller mindre rakt framåt.

I de flesta fall då en ryttare upplever att det behövs kraftigare tygelhjälp är detta ett symptom på att något annat blivit fel. Det gäller alltså att alla delar av ryttarens kropp talar samma språk i relation till hennes intention. Att vi är tydliga i vår kommunikation - *Vi får nämligen vad vi ber om.*

Visst finns det hästar som försöker sätta ryttaren på prov; bråkar, busar, men många gånger försvinner dessa problem så snart ryttaren börjar ta ansvar för hur hon använder sig själv till häst. Jag vill även påpeka att tecken på olydnad kan ha sin orsak i fysiska problem hos hästen eller (ytterst vanligt) en sadel som inte passar.

Asymmetri

Alla däggdjur har en medfödd asymmetri, mer eller mindre utvecklad. Detta medför ofta att ryttaren omedvetet inte sitter och ger signaler likadant med höger och vänster sida.

Hästens oliksidighet måste även tas med i beräkningen. Kanske hästen "sätter" ryttaren över till vänster, eller så märks denna oliksidighet då ryttaren skall göra samma rörelse fast åt olika håll.

En icke medveten ryttare upplever att det inte fungerar, men kan inte känna eller uttröna varför och därmed heller inte ändra något med bestående resultat.

"När man vet vad man gör, kan man göra vad man vill" , sade Moshe Feldenkrais en gång i tiden.

Avsaknad av baskunskaper

Flertalet ryttare som kommer till mig upplever att de saknar viktiga grundstenar i sin ridutbildning. Enligt mitt förmenande beror detta på att man ofta går för fort fram i början, på nybörjarstadiet. Exempelvis får eleverna börja trava innan de lärt sig att följa hästen i skritt. Balansen är en viktig komponent i ridning och eleven behöver få tid på sig att finna balans i den instabila situation man lätt upplever på hästryggen som nybörjare. Tas ingen hänsyn till detta kommer förstås eleven rent instinktivt att t.ex. klamra sig fast för att inte tappa balansen. Onödiga spänningar uppstår och en god grund försvåras.

För hästen är det naturligtvis inte heller särskilt lätt att röra sig taktfast framåt om ryttaren sitter emot hans rörelser, eller är i otakt. Att öva följsamhet är därför av allra största vikt och är något man bör återkomma till med jämna mellanrum genom hela ridutbildningen. Många svenska toppryttare beskriver hur de fick börja sin lärotid i tyska dressyrstall med att praktisera sits och balans i longeringslina innan andra övningar överhuvudtaget påbörjades!

Bäckenets betydelse

För god ridning spelar bäckenet en betydande roll. Härvid tänker jag på ryttarens förmåga att kommunicera med hästen via sitt bäcken.

Bo Tibblin säger i sin bok "Ridlära" att om inte mellandelen är rätt placerad finns inga förutsättningar för en riktig och effektiv sits. En känd brittisk ridinstruktör vid namn Mary Wanless menar att en ryttare behöver ha lika många möjligheter att röra sitt bäcken som sina händer!

Med sin bakgrund inom judo förstod Moshe Feldenkrais bäckenets centrala roll i olika aktioner, vilket blir tydligt i många feldenkraislektioner.

Yttre betraktelse och fokus

I likhet med andra sporter lär man sig ofta rida genom att betrakta andra och försöka efterhärma. Eleven får ingen klar inre föreställning eller upplevelse av rörelsen. Ridningen blir därmed lätt teknisk med avsaknad av känsla.

Ett vanligt problem hos många ryttare är svårigheten att vara fokuserad under ridpasset. Tankarna vandrar iväg och plötsligt är även hästen någon annanstans med sin uppmärksamhet.

Lära inifrån med närvaro

I lektioner i Medvetenhet genom rörelse guidar feldenkraispedagogen eleven genom olika rörelsesekvenser där eleven får lära sig att lyssna till sig själv och upptäcka skillnader. På så vis sker inlärningen inifrån. Målet är en bred uppmärksamhet, där många detaljer får plats samtidigt, utan att helheten går förlorad.

Förmågan att uppfatta små nyanser med full närvaro övas. Att kunna vara här och nu!

Lagom kraft

På ryttarspråk brukar man tala om osynliga hjälper, vilket innebär att de signaler ryttaren ger till hästen skall vara knappt märkbara för en åskådare. Detta är något alla ryttare eftersträvar. Under lektioner i medvetenhet genom rörelse uppmanas eleven att minska ansträngningen. .

I vissa fall kan det förstås vara tvärtom, att ryttaren stundtals behöver använda mer kraft än tidigare med vissa delar av sig själv. På feldenkraislektionerna övar du dig i att kunna stämma av precis hur mycket kraft du behöver använda i varje ögonblick.

Individuell anpassning

Ur ett feldenkraisperspektiv är undervisningen anpassad efter varje individ. Varje människa och varje häst har olika utgångspunkt, fysiskt och psykiskt. Dessutom rider vi av olika anledningar, med olika mål.

Med hänsyn till detta får varje elev sin egen karta att följa, i sin egen takt. Även om instruktören har flera elever samtidigt, bör uppgifterna vara sådana att eleven kan ta sig an dem utifrån sina egna förutsättningar.

Att inte forcera fram något är väl så viktigt vid utbildning av hästen. Vår hjärna har naturligtvis betydligt större kapacitet än hästens. Därför gäller det i minst lika hög grad att tillåta hästen den tid han behöver för att lära in nya saker, eller träna på det han redan kan.

På egen hand

Att föra in ett feldenkraistänkande i ridundervisningen innebär också att leda eleven mot ett mer självständigt sätt att arbeta på. Eleven lär sig att våga ställa frågor och att våga leta efter svaren själv. Att experimentera. Ridningen måste fungera väl även på hemmaplan, utan instruktör.

Våga utmana reglerna och du kommer att inse att även om det är bra att följa en linje, så kan du finna många spännande saker tillsammans med din häst om du stundtals gör små avsteg från den. Teknik är nog så viktigt, men för att skapa vacker ridkonst behöver du lära känna dig själv och din häst på djupet.

De stora mästarna hade inget annat val; de uppfann dagens dressyrrörelser för att få en lydig, smidig och inte minst hållbar häst. Även om vi troligtvis inte kommer att skapa helt nya dressyrrörelser i framtiden kan vi ändå arbeta på ett nyskapande sätt.

Lyssna

Om du har en förutfattad mening om dig själv och din häst faller du lätt in i att göra likadant varje gång du rider. Du glömmer bort att det handlar om kommunikation, glömmer bort att lyssna. Prova att sitta upp på din häst nästa ridpass som om det vore första gången; en ny häst du inte känner och du måste prova dig fram. Ställ frågorna nyfiket utan att ha förutfattade meningar om svaren.

Mitt sätt

Då jag arbetar med ryttare brukar vi börja med en kurs där jag lär ut saker jag anser vara grundläggande för att ryttaren skall kunna utveckla god känsla och förmåga att rida utan att störa hästen. Vi börjar alltid med teori och sedan en feldenkraisövning med fokus på bäcken och hur rörelser härifrån sprids till andra delar. Därefter känner vi efter hur det är till häst. Även erfarna ryttare förundras över nya upptäckter av hur hästen rör deras bäcken och hur denna rörelse fortplantas till bröstorg och ben.

Alla som genomgått en grundkurs är välkomna att boka feldenkraisintegrerade ridlektioner hos mig.

Jag kan inte nog understryka värdet av att dessutom delta i feldenkraisverksamhet utan häst. ..Många elever boende i min närhet har valt att både få ett antal enskilda lektioner, så kallade FI samt att vara med i grupp, Medvetenhet genom rörelse.

Det är en stor fördel att bara kunna koncentrera sig på sig själv när man lär in nya saker.

Eleverna härifrån rapporterar om positiva förändringar både vid ridning på egen hand hemma och vid ev. träning för en ordinarie instruktör.

Jag kan varmt rekommendera alla anspråksfulla ryttare att ta kontakt med en auktoriserad feldenkraispedagog och boka avsuttna lektioner. De kommer att leda till många nya insikter och en förbättrad ridning.

Till sist: Ha perspektiv på det du gör och ha roligt! Ta det inte så allvarligt - inlärningen fungerar bättre om både du och hästen trivs.

Ordlista:

Skänkel :Ryttarens ben

Hjälper: De signaler ryttaren ger till hästen, t.ex. att trycka med ena skänkeln mot hästens sida eller att flytta över vikten på ena sittbenet.

Longerlingslina: Lina som kopplas fast i hästens huvudlag. En person håller i linans andra ände och hästen rör sig i en cirkel runt omkring. Om hästen har en ryttare på ryggen behöver denna inte tänka på att styra hästen, eftersom linföraren i mitten ansvarar för detta. Ryttaren har därmed möjlighet att enbart fokusera på sig själv och kan öva sits och balans.

Lästips

Paul Belasik: *Dressage for the 21st century.*

Moshe Feldenkrais: *Medvetenhet genom rörelse.*

Sally Swift: *Ett med hästen*

Mary Wanless: *Ride with your mind. Masterclass.*

Marie-Luis von der Sode: *Reiten nach M. Feldenkrais*