

## En bra sits grundens i din ridning

**Marie Johnson hjälper ryttare att hitta balans och harmoni i ridningen**

Idag lägger vi mycket fokus och hård träning på att våra hästar ska röra sig i balans, vara mjuka och elastiska med schwung och framåtbjudning. Men hur är det egentligen med oss själva? Hur mycket tid lägger vi ryttare ner på att träna vår egen kropp, balans och smidighet? Hur medvetna är vi egentligen om hur vi sitter, står och går? och vilken effekt har vår kroppshållning på vår ridning? Har du tänkt på att din kropp är länken till ditt och din hästs gemensamma språk. Ett språk som hästen av naturen förstår och som vi måste lära oss!

Marie Johnson som håller kurser i Centrerad Ridning menar att vi måste börja hos oss själva innan vi "begär" att hästen ska förstå och utföra olika rörelser korrekt. Hästar är mycket intelligenta, dom gör ofta vad vi ber dem om och kommer ihåg det hela livet, bara dom förstår vad vi menar. Ger vår kropp dem för många signaler och kommandon samtidigt, ger vi dem inte en lätt arbetssituation med missförstånd som följd. Sitter vi dessutom snett så gör hästen allt för att kompensera upp obalansen som vi skapar, många gånger med belastningsskador och ryggproblem som följd.



### **Bättre kroppsmedvetenhet –nyckeln till bättre sits**



På mina kurser, berättar Marie vidare, jobbar vi mycket på stallbacken med markövningar som leder till ökad medvetenhet om hur vi själva rör oss. Det ger oss möjlighet att i lugn och ro upptäcka och känna efter hur vi genomför olika rörelser utan häst, sk "torr-ridning" innan vi sätter oss upp i sadel.

Ibland tar vi studs mattan till hjälp som vi ställer framför en spegel. Här kan vi känna och se hur vi utför rörelser i olika gångarter utan att behöva hålla koll på hästen också..... Tex när jag ber hästen lägga en volt, har jag samma rörelse riktning i min kropp eller säger underkroppen gå åt vänster, överkroppen gå rakt fram och händerna höger? På studs mattan känner du detta ganska tydligt. Blev det tokigt kan du i lugn och ro öva in ett nytt rörelse mönster, utan att störa din häst.



När vi gör våra övningar utgår jag ifrån några enkla frågeställningar; Hur gör jag? Känns det rätt eller fel? Kan jag utföra rörelsen på ett annat sätt? Ska jag fortsätta på mitt gamla sätt, eller bör jag förändra något? För de allra flesta av oss är detta en verklig "Aha upplevelse" många märker att dom med små förändringar enkelt kan lösa problem som de haft i flera år i sin ridning.

## Rid i Balans & Harmoni

---

Tänk bara att en så enkel sak som att rida in på medellinjen, göra halt och hälsa på domaren kan vara så svårt. Den blev inte alls som du tänkt dig, vingligt, för sen halt och sned uppställning. En av orsakerna till att det blir vingligt kan vara att du sitter



snett. Sitter du snett rör sig förmodligen din häst sig snett, jag brukar säga att – "hästen är en spegelbild av dig".

Sitter du snett, vilket är mycket vanligt, har du oftast själv kompenserat din snedhet med att "räta upp dig" så det känns då rakt för dig, men problemet kvarstår och hästen rör sig snett. Ett vanligt fel är att man viker kroppen lite i ena sidan tex åt vänster med följden att man skjuter över sin tyngdpunkt i sätet åt höger. Detta betyder för hästen att han gå höger, det hållet du lägger tyngden åt, för att han inte ska svänga åt höger tar du lite i vänster tygel, kanske slutar driva och "vips" så har du en vinglig inridning på medellinjen.

### **"Balans Checken"**

Jag ser ofta ryttare med dålig balans, det kan vara allt ifrån framgångsrika tävlingsryttare till nybörjare som inte är medvetna om att dom tex tar tyglarna till hjälp för att hålla balansen.



En övning som alla som kommer på kurs hos mig får göra är "balans checken". Den går till så att du i rider i trav på långa tyglar, utan kontakt med hästens mun, du ska nu rida lätt genom att sitta ett steg och stå två steg, dvs sitt-stå-stå, sitt-stå-stå. Har du inte en bra balans faller du ner med en duns i sadel eller får du svårt att resa dig upp eller stå kvar i två steg utan att tappa balansen.

Denna övning gör jag även själv varje dag när jag rider som en snabbkoll på att balansen för dagen är rätt. Först när du har bra balans kan du påverka din häst på rätt sätt med mjuka och följsamma hjälper. Som bonus kommer du även att känna dig säker och trygg även i obehagliga situationer.

Så mitt råd till alla ryttare, bli kroppsmedveten, hitta balansen och satsa på sitsen! Och Tänka på att rakrikta en häst går oftast snabbare än att rakrikta en ryttare, men det är där vi måste börja konstaterar Marie Johnson, tränare i Centrerad Ridning.

Marie driver tillsammans med sin sambo Hans Tuvehjelm Munkeberg Human & Horse Development. Här erbjuder paret bla kurser med helpension och uppställning i vacker skånsk miljö långt från vardagens stress och måsten. Till kurserna på Munkeberg utanför Kristianstad kommer både tävlings ryttare och de som tycker om att rida i skog och mark. Ridinriktning och nivå saknar betydelse målet är det samma för alla ryttare, "att känna sig säkra och kunna rida sin häst med glädje och lätthet i balans och harmoni".

Centrerad Ridning bygger på Sally Swifts pedagogik (författare till böckerna "Ett med hästen" och "Centrerad Ridning") som på ett enklare sätt lär ut de gamla beprövade rid principerna för hur du kan rida din häst i balans och harmoni. Inom ridningen strävar vi efter att vid ridning lära hästen det den redan kan göra i frihet. Vår uppgift blir att störa den så lite som möjligt. Det gör vi genom att ha en god egen balans och träna upp vår liksidighet och följsamhet samt ta bort våra spänningar som ofta är ett hinder för hästen att göra det vi ber den om. Läs mer på [www.crsweden.se](http://www.crsweden.se) eller [www.centeredridning.org](http://www.centeredridning.org)

För mer information om kurser och aktiviteter på Munkeberg kontakta Marie Johsons på [marie@munkeberg.se](mailto:marie@munkeberg.se) el mobilen 0702-27 22 04 eller besök [www.munkeberg.se](http://www.munkeberg.se)