**RYTTARENS KROPPSSPRÅK!**

**Ridsports läsardebatt den 20/2 2015**

**Det skrivs och forskas om ryttarens sits. Ibland låter det lite stelbent. Allt ska kunna mätas.
Men ryttarens sits bör inte mätas utan upplevas. Sitsen är en färskvara och ryttaren måste bli mer medveten om rörelsen i sin kropp. Lite nyfikenhet på yoga, chi gong, Feldenkrais- och Alexanderteknikerna, mindfulness etc. kan rekommenderas. Man måste lära sig när sitsen tappar sin betydelse för då fungerar ryttarens skänkel- och tygelhjälper inte så bra.**

**Jag brukar lära mina elever att lyssna på kroppens rörelsemönster utan häst. Hur känns kroppen när man stannar, står stilla, går framåt med korta eller långa steg, när man går baklänges, när man springer med korta eller långa språng, när man galopperar (alla har väl lekt häst som barn?) eller när man gör en piruett (jfr balett)? Ryttaren behöver lära sig känna den 2- eller 3-dimensionella rörelsen i bäckenet i hästens olika gångarter. Man ska lära sig känna om hästen rör sig liksidigt i alla gångarter, kontrollera sin sits och därefter hjälpa hästen.**

**Vi använder ofta begreppet ”vikthjälper”, som tyvärr kan misstolkas. Ta t.ex. en piruett i galopp. Många ryttare använder då begreppet som om man ska flytta över vikten inåt i vändningen, men då ”välter” hästen och kan ej trampa rätt på det inre bakbenet. Galoppen tappar 3-takten och vändningen blir dålig. Man ska sitta mitt på hästen men tänka med i rörelsen och ”dansa balett”.**

**Då jag jobbar en del med terapiridning kan man ibland få uppleva fantastiska saker. En elev kände hästens oliksidighet i skritt 8:e gången hon satt på en häst. Hon skulle lära sig att gå!
En tankeställare för oss alla ryttare!**

**Maggi v. Wachenfeldt
Kinda Häst**