

Den logiska sitsen ger nöjda hästar!

Det har verkligen varit intressant läsning i Ridsport på sistone – jag syftar framförallt på de artiklar som har behandlat hästens form och lösgjordhet. Man betonar bl.a vikten av ryttarens sits. Men vad betyder det egentligen att ”sitta rätt”? Och vad menar man med att rida med i hästens rörelser?

Vi är högst individuella varelser – både människor och hästar. En del har lätt för sig, vilket man kallar för ryttarkänsla hos ryttaren och hög ridbarhet hos hästen. Men hur ska vi lära alla ryttare att bli bättre och hur ska vi hjälpa hästen att bära oss? Man blir aldrig fullärd utan snarare alltmer ödmjuk inför hästen. Undertecknad har läst medicin i fem år, jag har utbildat hästar bl a till Grand Prix dressyr och har sedan 14 år ett bäckenproblem (foglossning, som har utvecklats ur överrörlighet och barnafödande). Jag arbetar med sitsens betydelse och har elever från hela Sverige – alltifrån terapielever till tävlingsryttare.

1989 hade bl a mitt företag Kinda Häst äran att få bjuda Sally Swift, USA, till Sverige. Sally Swift är välbekant för många genom sin bok ”Ett med hästen”. Hon är en enastående kvinna, som genom sina egna fysiska problem har lärt sig att se ryttaren (inte bara hästen). Hon hjälpte mig verkligen att förstå och känna min egen kropp.

Det har varit oerhört spännande att genom åren ha fått lära sig känna och se hur rörelsemekanismen hos människan antingen kan hjälpa eller stjälpa hästen. Det gäller att få hästen att förstå våra signaler – inte bara från våra armar och ben utan från hela vår kropp.

Vi ser ofta ryttare som sitter i bakvikt och/eller är alltför uppsträckta. Ryttaren ”trycker på” med sätet, ryttaren ”sitter till”, ryttaren ”tar igenom hjälperna”. Det är väldigt mycket ”ta i”.

För mig är det ingen skillnad mellan olika ridsportgrenar när det gäller sitsen. Sitsen ska alltid vara logisk för hästen.

Den lodräta sitsen definieras ofta inom ridsporten som en tänkt linje från axel via höft till häl. Denna sits lockar fram en aktivt nedtrampad häl, en tillbakalutad sits (i varje fall bäcken) med spända höftleder som följs. Ryttarens möjligheter att följa med i hästens rörelser omintetgår till stor del. Ryttaren blir stel i sina leder ända nerifrån tårna upp till nacken. Sitsen blir stum och handen hård. Uttrycket ”utan sits ingen hand” tål att begrundas.

Sally Swift sa ”ni västerlänningar driver med sitsen, lär er istället att låta sitsen följa med i hästens rörelser”.

Den lodräta sitsen har egentligen ett annat förlopp. Den tänkta linjen börjar vid öronsnibben, faller ner till marken via axel och höftkam till en punkt något framför den yttre fotknölen. Då hittar man den riktiga lodlinjen, som bygger på ett jämviktsläge i kroppen. Ryttaren blir spänstig och förlorar inte rörligheten i sina leder.

Jag samarbetar sedan några år med en sjukgymnast som är specialiserad inom tai chi. Det är väldigt intressant att upptäcka vilken styrka det finns att hämta därifrån. Man hittar som ryttare den låga andningen, den djupa sitsen, en spänstig överkropp, avspända armar och ben. Man inverkar mycket mjukare på hästen.

Det vi kräver av hästen ska vi alltså kräva av oss som ryttare! Är du i balans, är du symmetrisk? Står du jämnt på båda fötter (hela fotsulorna), är du loss i nacke och hals, är du lösgjord i axlar och skulderblad, är du öppen i dina höftleder, är du fri från spänningar i armbågar och händer samt i knän och fötter? Är du spänstig? När du kan svara ja på alla dessa frågor kan du börja inverka optimalt på hästen. Ryttaren kan nämligen rida hur många sidvärtesrörelser som helst utan att få riktig utdelning om ryttaren motverkar hästens rörelsemekanik.

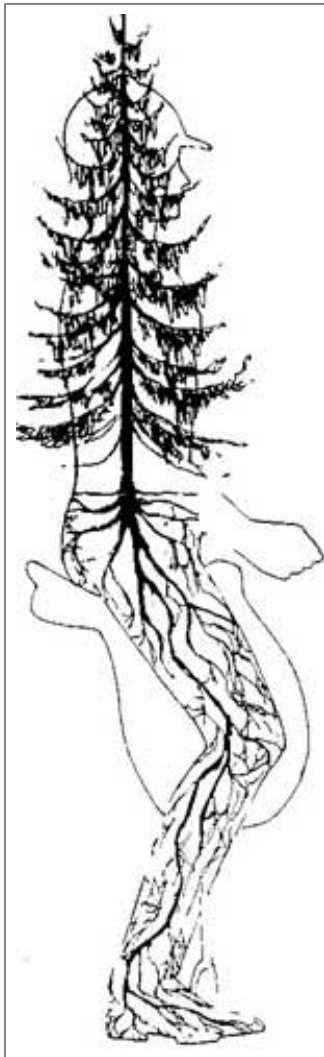
Undertecknad ser ofta elever som får riktiga aha-upplevelser. Inom terapiridningen får man också bekräftelse på vad hästen kan göra för eleven (dessa elever har ofta en bra kroppsuppfattning).

Nu är det emellertid inte alltid så lätt att hitta rätt. Teoretiskt kan man lära sig principen på en timme men känslomässigt kan det ta en hel livstid. Ryttaren hamnar ofta i s k ytterlägen, t ex bakvikt kan bli framvikt. Det blir lätt en konstgjord balans. Men när allt så småningom faller på plats ser man en nöjd ryttare på en glad häst.

Sally Swift har sagt följande: ”Inte ens de främsta ryttarna och instruktörerna med sin medfödda koordinationsförmåga brukar lära sina elever hur de ska hantera den

egna kroppen. Eleverna får bara anvisningar vad de ska göra. Vi som kämpat med fysiska handikapp har ofta lättare att förklara sådant som rör koordinationsförmåga.” Undertecknad instämmer. Glöm inte Kyra Kyrklunds ord: ”Ge inte upp fastän det känns svårt”! Sitsens betydelse när det gäller rehabilitering av ryttare och häst får vi inte heller glömma.

Med vänlig hälsning, Maggi v Wachenfeldt



I Sally Swifts bok finns många talande illustrationer, som rör ryttarens sits. Hon uppmanar ryttaren att tänka sig vara som ett träd. Från kraftcentrum växer rötterna nedåt och stammen uppåt.