

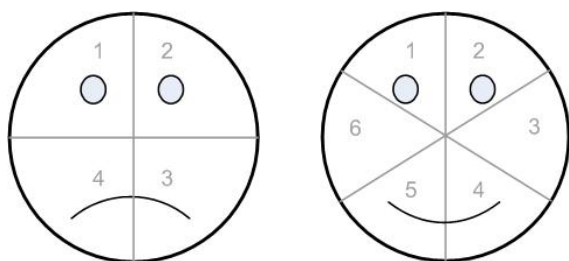
# Positiv Ridning Systemet

## Negativ eller positiv?

Av Henrik Johansen



*Man ska vara positiv för att skapa något gott. Ryttare är mycket känslosamma med hänsyn till resultatet. Går ridningen inte bra, faller vår värld samman. Går det däremot bra, är det som om det inte finns några problem. Det är viktigt att dina förväntningar blir infriade och att det är balans mellan din insats och det som du får ut av ridningen. Är hästen motvillig till arbetet är den antingen sjuk eller så är det ryttaren som inverkar fel.*



### Tänk positivt

*Det är ingen tvekan om att resultatet av vårt arbete i hög grad blir så som vi tänker.*

Det är mycket populärt att säga ”tänk positivt”, men är man av en eller annan anledning på mindre bra humör kan det i det närmaste vara irriterande när någon säger det till oss. I verkligheten är det ingen av oss som önskar vara negativ, och är man lite negativ en dag finns det säkert en anledning till det eller så kan man inte hitta det svar som är nödvändigt för att vara positiv.

Kom ihåg att de enda som du kan påverka är nästa steg, nästa hörn, nästa skänkelvikning. Det som skett har skett och du kan inte skriva tillbaka tiden.

Grunden till att vi blir på ett negativt humör när vi rider är ofta att vi känner att det inte riktigt fungerar och att vi inte kan se någon lösning. Vi tappar överblicken och känner oss frustrerade.

*Vad kan vi göra för att förändra situationen?* ”Positiv” är inte en sak som du kan ta på och flytta runt med, och därför heller inte alltid så lätt att förhålla sig till, men vi ska vara klara över att man måste vara positiv för att skapa något bra.

Att ställa hästen i stallet och gå på bio eller åka och spela golf i stället är ingen lösning om du får problem. *Sök hjälp!* Att du inte kan få överblick över situationen just nu, eller se någon lösning, betyder inte att det inte finns någon.

Hur kan du få hjälp till självhjälp? Det finns flera möjligheter, men en sak är säker, det gäller att få tillbaka överblicken för att komma ur problemen och vidare. Du kan *ta lektioner* hos en duktig tränare, du kan *läsa böcker* eller *titta på videos* som handlar om det ämne där du kört fast. Du kan också prata med dina ridkompisar. *Men låt det aldrig gå ut över hästen.*

Det är viktigt att dina förväntningar blir infriade och att det är balans mellan din insats och det som du får ut av ridningen. Det tar mycket av din tid, och det kostar mycket pengar. Du får ofta göra avkall på annat till fördel för din häst och ridningen. Dessutom är vi ryttare

mycket känsllosamma med hänsyn till resultat. Går ridningen inte bra faller vår värld samman. Går det bra är det som om det inte existerar några problem.

Ibland kan det faktiskt vara så att den bästa lösningen är den, som ofta är den svåraste, nämligen att *byta ut hästen* mot en som bättre lever upp till förväntningarna.

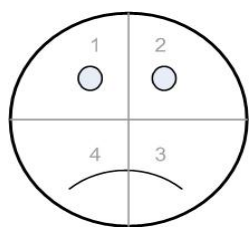
Det bästa sättet att *undgå negativa situationer*, som beror på att vi fastnar eller känner det som om vi hamnat i en återvändsgränd, är enligt min mening:

- Att vi som ryttare sätter oss ordentligt in i ridteorin.
- Att vi har ett klart och definierat mål.
- Att vi arbetar efter ett system, som tar oss till målet. Ett system som inte bara talar om för oss var något blir fel, utan också berättar vad som ska rättas. För detta ändamål kan du använda de scheman som finns under innehållsförteckningens punkt 4, Om att sätta mål och bygga upp ett system.
- Att vi söker hjälp direkt när något inte fungerar och inte accepterar att det går dåligt.

**Men kom ihåg** att om din häst plötsligt känns annorlunda, inte svarar normalt på arbetet, så är det säkert något fel. Se kapitlet [Ursäkter sett med hästens ögon](#).

*Är du negativ eller positiv?*

### Den negativa ryttaren



1. Negativ och besviken
2. Okoncentrerad
3. Letar fel
4. Hur kan jag korrigera?

Om detta är vad som rör sig i ditt huvud, kan du inte skapa något.

För mig är det ingen tvekan om att sättet vi tänker på har stor inflytande på hur vi rider. Om det som försiggår i vårt huvud är som på figur 1 kan vi inte skapa något och inte lära hästen något. Vi utvecklas inte och lektionen består mest av korrigeringar.

### 1. Negativ och besviken

Det är inte alltid så lätt att få det att fungera när vi rider. Det är lätt att hamna på fel spår och därför tappa humöret. Känner vi att det inte riktigt fungerar, och blir besvikna eller frustrerade, har vi kanske på köpet också fått en negativ inställning och det ska vi *inte acceptera*. Det är möjligt att få ridningen att fungera igen, det finns en lösning även om vi kanske inte ser den själv precis nu.

Alltså, acceptera inte att det går dåligt! Sök hjälp! Det är så lätt att ödelägga det goda arbete som är gjort med hästen och att få den att tappa förtroendet.

### 2. Okoncentrerad

I samma sekund som vi tappar koncentrationen märker hästen det. Fråga mig inte hur, för jag vet det inte, men den gör det likväl. Hästen reagerar genom att bli nervös/spänd och i de flesta fall börjar den också att göra misstag och fel.

De flesta av oss har säkert försökt att galoppa förbi spegeln och tittat i den... vad sker i det ögonblick som vi tittar i spegeln? Hästen tappar galoppen.

Kanske tänker vi på vår man eller hustru därhemma, som är lite sur på oss, eftersom vi använder så mycket tid och så mycket pengar på vårt intresse.

Vår vardag kan vara stressad, det är mycket som ska göras, mycket att tänka på, t.ex. på jobbet, vad som ska inköpas på vägen hem och liknande. Är man dessutom chef på ridstället är det lätt att bli distraherad då man ofta känner

att man måste hålla ögonen på allt runt omkring. Man blir då ofta avbruten av människor, som vill prata om något som absolut inte kan vänta tills man är färdig med det man håller på med.

Och så har vi det här med mobiltelefonen som alla är tvungna till att ha i fickan. Ringer den är det absolut nödvändigt att avbryta arbetet med hästen för att svara. Om ryttaren beslutar sig för att *inte* svara, ja då sitter de flesta och funderar över vem det var som ringde och om de ändå inte borde ha svarat. Det kunde ju ha varit viktigt att offra tid på att svara på de vanliga frågorna, ”hör du mig?” och ”var är du?”  
*Nej, ska du rida, så stäng av mobilen!*

### 3. Letar fel

När hästen inte går i korrekt balans och i harmoni med ryttaren kommer den att kompensera för den obalans och den disharmoni som uppstår, genom att använda kroppen på ett sätt som vi ryttare inte är tillfredsställda med. Om hästen inte arbetar korrekt hamnar vi i en situation där vi förväntar oss något negativt. Är hjärnan upptagen med att förvänta eller leta fel kan den inte samtidigt användas till att hitta lösningar.

Jag är säker på att alla ryttare gör sitt bästa. Ingen hamnar i dessa situationer med vilja, men *har* vi hamnat där måste vi också inse att vi behöver hjälp.

Vi människor har en tendens till att leta efter fel, kanske har det att göra med självbevarelse-driften. Men när vi arbetar med undervisning är det sällan produktivt, och det leder ofta till en lektion med onödigt mycket korrigeringar.

*De flesta fel som en ryttare eller häst begår gör de istället för att göra rätt.*

Men låt oss först slå fast att både häst och ryttare önskar att det ska gå så bra som möjligt. Det finns t.ex. ingen häst som tycker att det roligt att springa runt med en ryttare på ryggen

i obalans. Saken är bara den att hästen inte kan hitta balansen med en ryttare på ryggen utan ryttarens hjälp.

### *Något att tänka på*

*Är det rätt, är det inte fel – är det fel, är det inte rätt.* Därmed menar jag att vi ska utgå efter det som är rätt istället för att fokusera på felet.

Arbetar hästen på ett sätt som är fel är det helt säkert för att kompensera för att den inte kan arbeta på ett riktigt sätt. Hästen är t.ex. alltid i balans, den går ju inte och ramlar omkull, frågan är bara *hur* den balanserar sig. Är det med hjälp av spänningar, genom att gå på dubbla spår, eller genom att gå i framvikt osv.? Om vi rider hästen så att den kommer i balans på ett riktigt sätt, ja då balanserar den inte längre på ett felaktigt sätt.

### 4. När kan jag korrigera?

Korrigeringsridning är otroligt negativt. Naturligtvis kan det inte undvikas att vi ibland måste korrigera, men när vi korrigerar ska det också bli bättre, annars är det fel, och det kan verkligen göra hästen frustrerad och få den att tappa förtroendet.

När en häst gör något fel och inte arbetar på ett ändamålsenligt sätt, är det så gott som alltid för att kompensera för att göra rätt. Hästen måste ju försöka att överleva situationen på det ena eller det andra sättet. När hästen arbetar fel ska du inte korrigera utan att du samtidigt talar om för den vad den ska göra för att göra rätt. Försök att säga, ”Gör så här!” istället för att säga ”Gör inte så!”. De flesta fel försvinner av sig själv när hästen rids riktigt och det är ett långt mer positivt sätt att utbilda hästen på. *Tänk positivt när du kan.*

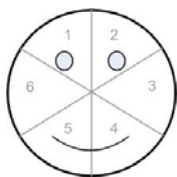
*En häst motarbetar mycket sällan en ryttare som arbetar korrekt. Gör den det, är det något fel på hästen och då bör ni söka hjälp.*

Detta var något av ett påstående – och hur kan det vara så?

Svaret är ganska enkelt. Hela utbildningen av hästen tar hänsyn till att det ska vara så bra för hästen som möjligt. Naturligtvis! Vi arbetar ju med hästar för vi tycker att det är härliga djur med en massa förutsättningar som vi gärna vill utveckla och använda. Allt arbete med hästen bör alltså sikta mot att den ska kunna balansera utan att känna sig handikappad av att bära en ryttare på ryggen, att den ska lära sig att svara på små fina hjälper osv. Vilken häst vill mot-sätta sig ett arbete som har sådana mål?

Nej, motsätter sig hästen arbetet är den sjuk eller så inverkar ryttaren fel.

### Den positiva ryttaren



1. Så här är det när det är rätt
2. Hur ska jag förklara det för hästen?
3. Hur uppfattar hästen situationen?
4. Vad behöver hästen hjälp med?
5. Vad är nästa steg?
6. Hur kommer jag dit?

Tänker du på detta sätt kan du skapa något.

#### 1. Så här är det när det är rätt

Det är tre saker som du ska fokusera på

1. Det ska gå bra, redan från det första steget, och det är jag som är ledaren.
2. Det är hästen som ska reagera på mina signaler, inte jag som ska reagera på det hästen gör. Jag ska inte låta saker och ting hända, utan jag ska få dem till att hända.
3. Jag vill inte kasta bort tiden på korrigeringsridning.

För att göra detta möjligt måste jag sätta mig så mycket in i teorin att jag får en klar uppfattning om hur det är när det är riktigt. Jag ska kunna prioritera, hur och med vad ska jag börja, hur jag ska gå vidare osv. Så att jag hamnar

där jag känner att allt fungerar korrekt.

#### 2. Hur ska jag förklara det för hästen?

Åter igen, genom att sätta dig in i teorin så att du förstår den. Du ska veta vad du vill, samt vilka hjälper och vilka rörelser som hjälper dig fram till önskvärt mål.

Ha en bild av målet i ditt huvud, se det så tydligt att du känner det. Få din egen kropp att göra det du ser, och du ber då hästen om att göra detsamma.

#### 3. Hur uppfattar hästen situationen?

Även om det är du som ska kontrollera situationen så finns det bara en som kan tala om för dig vad som behövs för att arbetet ska vara utvecklande, och det är hästen. Det är också hästen som bäst kan tala om för dig om det är rätt. Så du får naturligtvis inte nonchalera de signaler som du får från hästen.

#### 4. Vad behöver hästen hjälp med?

Det som jag tänker på här är mycket likt det som står under punkten *Hur uppfattar hästen situationen*. Tänker du på detta sätt har du mycket lättare att finna lösningar och tänka positivt. De flesta hästar är otroligt samarbetsvilliga, men de är i behov av ryttarens hjälp, och ska du hjälpa hästen måste du veta vad den ska ha hjälp med.

Det kan t.ex. vara att organisera kroppen så att han hittar rätt form. Eller hur hästen ska använda kroppen för att kunna utföra olika rörelser. Vi ska komma ihåg att det är hästen som ska forma/organisera kroppen, men att det krävs hjälp från ryttaren för att hästen ska hitta den hållning och den teknik som krävs i de givna situationerna.

#### 5. Vad är nästa steg?

Det är viktigt att se framåt. Att hästen är i stadig utveckling hjälper den att hålla sig frisk och sund och ger dig en känsla av att dina ansträngningar ger resultat. Varje lektion ska vara uppdelad i två delar. En uppvärmningsdel

där målet är att få hästen lösgjord i en korrekt form, på tygeln och mellan hjälperna. Sedan följer en del där du kan lära hästen något nytt eller förbättra något som den redan kan.

## **6. Hur kommer jag dit?**

Med den sista delen av huvudet ska du besluta dig för vilken väg du ska gå för att få den utveckling som du önskar. Vilken form ska jag använda? Vilka rörelser kan hjälpa? Finns det några hjälpmedel som är användbara, t.ex. cavalletti, tömkörning, rida mellan koner, ta lektioner, läsa en bok, titta på video etc.

**Kom ihåg** att det bara finns en sak som du kan påverka, och det är nästa steg, nästa hörn, eller nästa övergång. Det som har skett har skett och det kan vi inte göra någonting åt, vi kan inte skruva tillbaka klockan. Det sätt som hästen arbetar på här och nu bestämdes säkert tre steg tidigare och det är för sent att göra något åt det nu. Men du kan som sagt påverka nästa rörelse, det kräver dock att du är mentalt närvarande och inte fastar vid det som redan har skett.