



Mockning är något som hästägare dagligen utför, därför tänker vi inte på hur vi gör det. Vridmoment är inte fördelaktigt för kroppen. På bilden: Johanna Johansson-Drugge.



Maria Bucht, som är bosatt i Kalix, har tagit examen i Alexanderteknik. Det är en metod som strävar efter att man blir medveten om sina vanor och kan förbättra dem.



– Vår kropp är som en kedja. Det kan inte hända någonting med en länk, utan att någonting förändras med länkarna både före och efter, förklarar Maria Bucht, lärare i Alexanderteknik.

– De flesta ryttare vill att hästar ska vara lika rörliga i båda varven när de rids, men hur många ryttare är själva liksidiga? undrar Maria Bucht.

# Rakriktning, liksidighet och eftergift VIKTIGT FÖR BÅDE RYTТАRE OCH HÄST

– Det är viktigt att vi blir medvetna om vår egen kroppshållning. Först då har vi möjlighet att göra förändringar, säger Maria Bucht från Kalix som är lärare i Alexanderteknik.

reportage ANKI LUNDBERG

Det som vi är vana att göra varje dag, tänker vi inte ens på att vi gör. Därför märker vi inte heller hur vi gör det. Alexanderteknik går ut på att vi ska bli mera medvetna om vår egen kropp. Håller vi till exempel den egna axeln lägre när vi arbetar vid datorn, blir kroppen så även till häst. Kontorsställningen blir alltså kvar och ofta är vi helt omedvetna om detta.

Alla idrottsutövare och alla yrkeskategorier kan ha nytta av metoden. Eftersom Maria själv rider arrangerar hon gärna kurser som direkt riktar sig till hästfolk. På sina introduktionskurser för ryttare brukar hon ha med en trähäst. Då ges deltagarna möjlighet att bara koncentrera sig på sin sits.

## Kroppen är en kedja

När vi sitter i sadeln ersätter sittbenen våra fötter. Hur vi balanserar oss över våra sittben är därför viktigt. Det avgör inte minst hur vår kontakt blir med hästen via tyglarna. Uppsett

på trähästen kan man tydligt se att vår kropp bildar en kedja. Det kan inte hända något i en länk utan att länkarna både före och efter påverkas.

– Om man trampar ner hällarna ordentligt spänns hela benet och även sätet. Det leder till att ryttaren lyfter sig ur sadeln. Det är bättre att tänka sig att tårna ska upp. Om man höjer tån, åker hälen per automatik ner, visar Maria.

## Liksida ryttare?

De flesta ryttare vill att hästar ska vara lika rörliga i båda varven när de rids, men hur många ryttare är själva liksidiga?

– Jag är svag i den här armen eller det här benet, hör man ibland att folk säger. Det beror på att den armen eller det benet har arbetat mindre. Man kan säga att den svagare sidan inte har tagit sitt ansvar. I det här läget är det den starkare sidan som ska kliva tillbaka, förklarar Maria.

– Prova att låta den andra sidan arbeta mera. Lägg händerna i kors. Prova sedan att göra det igen, men att händerna flyttas i omvänd ordning. Det är svårare än man tror. Nästa utmaning är att borsta tänderna med den andra handen, säger hon.

När man rider kan bröstbenet ge information om hur man sitter; Det ska vara mitt över hästens hals. Är det inte det, då

har man vikt sig i sidan. En sådan ovana går att byta ut mot en bättre vana, men det tar tid. Det är dock viktigt att man under resans gång inte blir arg på sig själv.

– Var beredd på att förändringar kräver tid innan de sitter, säger Maria av erfarenhet.

## Skänkelhjälp eller muskelkraft

Många ryttare överarbetar när de rider. Framför allt används för kraftiga skänkelhjälp.

– Att sitta och sparka hårt är ingen skänkelhjälp, det är en muskelansträngning. Dessutom sker framåtdrivningen på bekostnad av sitsen. Ryttaren lyfts ur sadeln istället för att komma ner i den, påpekar Maria och fortsätter:

– Ignorerar hästens drivningen är det bättre att väcka den med spöet. Det är betydligt snällare än att sparka fram den.

Muskler som får arbeta drar ihop sig och som ryttare ska man alltid sträva efter att göra så lite som möjligt när man rider, menar Maria Bucht.

– Blir en galoppfattning bra gör vi likadant nästa gång, fast med mindre hjälp. Våra muskler drar ihop sig mindre då och vi förblir avspända. Och det bästa av allt – hästen får uppleva en följsam och mjuk ryttare.

## Hästströ

- \* KUTTERS PÅNBALAR \*
- \* K SPECIALSTRÖ \* TORV \*
- \* BRÄNSLEBRIKETTER \* BRÄNSLEPELLETS \*



Tel: +46 (0)372-350 39 Fax: 0372-350 80  
E-post: info@staben.nu - www.staben.nu