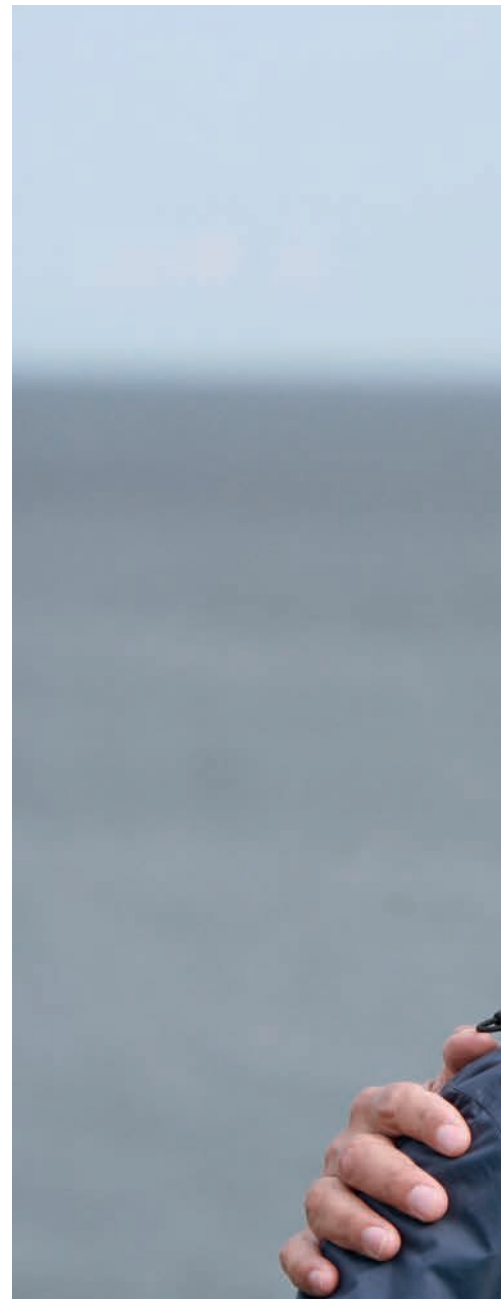


Lad os gøre det **SAMMMEN**

Med en ridemæssig baggrund og mange års erfaring, er Claus Toftgaard efterhånden rutineret i at lære hesten øvelser. Han har dog de senere år fundet det meget mere interessant at forsøge at finde en måde at kommunikere med hesten på, der gør det nemmere for den at forstå os, således at det kan blive en leg at lære, og læringsprocessen sker i et samarbejde mellem hest og rytter

TEKST OG FOTO: ANNE-SOFIE SCHOU MUNK • fm@wiegaarden.dk



Hesten er eminent til at læse kropssprog, så den læser os, og vores kropssprog, som den læser sine artsfællers. Vi kan med vores hjerne forstå og reflektere, og derfor er det også os der må lære at forstå hestens måde at kommunikere på, således at vi kan få et positivt samarbejde med vores heste.

Set i lyset af det nyligt overståede EM i dressur, er der virkelig brug for en holdningsændring og nytænkning inden for træning af vores sportsheste. Claus siger:

– Hvis majoriteten af sportsrytterne ikke ændrer på deres træningsmetoder, så tror jeg ikke der findes nogen medier der ønsker at dække begivenheder i ridesporten om 30 år.

Claus har gennem flere år været inspireret af Marianne Flormans arbejde med heste. Marianne red da hun var ung på det vi kalder den traditionelle måde, hvor ridningen ofte ender i en magtkamp mellem hest og rytter. Hun har siden

sadlet helt om, og har nu fokus på samarbejdet med hesten, og hestens evne til at indvirke på vores mentale sundhed. Marianne har udviklet sit eget koncept, hvor hun holder workshops for alle interesserede, med og uden hest, hun beskriver det selv sådan her:

– Jeg hjælper dig med at forstå hesten og dermed dig selv. Jeg kalder min måde at hjælpe dig for: ”Vejen til hestens hjerte – og dit eget!”

Denne sommer introducerede Marianne for første gang den amerikanske træner i horsemanship, Aimee Brimhall Maccord. Hun er uddannet hos Pat Parelli, men har videreudviklet sin egen filosofi ud fra hans grundtanker.

Aimee kan læse hestenes kropssprog, og mener at man kan få en forbindelse med hesten, således at du bare ved at tænke på hvad det er du vil, kan få hesten til at gøre nøjagtig det du tænker. Her er der ikke tale om telepati, men hestene er

Marianne og Claus er både venner og kolleger på tværs af interesser.



så fintfølede, at de kan opfatte hvad vi ønsker bare ved at vi tænker tanken. Vi sender et usynligt signal med vores kropssprog allerede når vi har tænkt en tanke. Bedst gengivet på engelsk af Aimee: Giving information before action. Du laver en forhåndsvisning (forestiller dig øvelsen), inden du gør det aktivt. På den måde forbereder du hesten på hvad det er du vil. Hun siger:

– Heste vil tale, hvis vi vil lytte. De har evnen til at se og føle på et niveau, der er helt ukendt for os. Den måde de kommunikerer med hinanden på, er næsten usynlig. Hesten besidder en naturlig ro og lyst til at skabe en forbindelse med os. Det er den vi skal finde, den ”usynlige” forbindelse.

Det er dette unikke sprog, Aimee lærer deltagerne hos Marianne at indarbejde i øvelserne med hestene. Et sprog som Claus håber at kunne kombinere med al den anden viden han efterhånden har suget til sig i hestevelfærdens navn.

” Hesten tilgiver os igen og igen. De står model til samme behandling. Guderne må vide hvordan og hvorfor, med alle de fejl vi laver

>>>



1



2



3

1. Aimee fandt melodien med Mariannes islænder.
2. Marianne har arbejdet med alle sine heste på denne måde. Hun har virkelig fundet vi-følelsen med sine heste. Her med en varmblodshest og en islænder.
3. Aimee fandt vi-følelsen med denne hoppe, til trods for at den var noget omtumlet over at være i byen.

– Det kan lyde lidt langhåret men det gav rigtig god mening, fordi filosofien bygger på de typer af heste der findes i hierarkiet i en flok. Vi skal være autentiske ledere for vores heste, og forstå hvilken position hesten har i flokken. Er den en ledertype der viser vejen og ikke behøver at manifestere sig, eller er den, den dominante type der er grænsesøgende, og vil styre, eller er den en af de passive der er usikker og søger lederskab, hvilket ofte forårsager at den havner i uønskede situationer.

Ifølge Aimee er det vigtigt at vide hvilken type der er mest fremtrædende hos ens hest. Hvis ikke man er opmærksom på det, kan vi som mennesker opfatte hesten forkert og der kan opstå konflikter og magtkampe.

Arbejde fra jorden

Hvis du finder denne unikke forbindelse med din hest øges sensitiviteten i samarbejdet. Claus mener at vi arbejder for lidt med vores sportsheste fra jorden. Han indså på kurset med Aimee, hvor vigtigt det er at finde forbindelsen med hesten rent mentalt. Hvis du er forbundet med hesten på den måde, så giver det en meget bedre forudsætning for samarbejdet under ridning.

” Vi skal søge svar i andre dele af hesteverdenen. De kan så meget som vi ikke har fattet en brik af. Hvordan kan vi gøre det nemmere for hesten at forstå hvad det er vi vil?

– Vi har nok alle prøvet at få den fornemmelse, hvor man føler sig i et med hesten. Det er den følelse vi alle sammen burde stile efter i mere end 3 sekunder ad gangen. Det som Aimee kalder vi-forbindelsen, siger Claus.

Vi-forbindelse

Udfordringen er at i moderne ridesport bliver hesten ofte betragtet som noget sekundært, som en sportsrekvisit, der skal tilfredsstille rytterens behov.

Finder man ”Vi”-forbindelsen fra jorden, og kan man finde den mest autentiske leder i sig selv, der er i stand til at vise



Claus er altid villig til at finde sit indre legebarn frem, både af og på hesten.

vejen for hesten uden at dominere den, kan man overføre det til sin ridning. Ridning bliver på denne måde virkelig et samarbejde, og ikke blot et menneske der skal få en hest til at gå rigtigt.

Hesten som individ og rytteren som individ skulle gerne smelte sammen til et smukt "Vi". Samværet med hesten skal helst give mening for begge parter, så det bliver en stærk "vi"-oplevelse og ikke en ensidig "jeg"-oplevelse. Når man har forbindelse med sin hest, så mærker man også hvor hesten er, og bliver på den måde i stand til at undgå konflikter og magtkampe. Når man bruger mere tid på at lære hesten at kende fra jorden, vil man forstå dens signaler, og hesten vil nyde at samarbejde.

Skærp sensitiviteten

Hesten har brug for at vide hvor dit personlige rum er, og det samme gælder for rytteren i forhold til hesten. Først når disse grænser bliver respekteret af begge parter, kan der opstå en harmonisk kommunikation og et samarbejde. Hvis ikke hest og rytter ærer hinanden vil der let kunne opstå magtkampe.

Ifølge Aimee de-sensitiverer vi hestene, i måden vi omgås dem på, og i måden vi holder hest på. De fleste sportsheste står i boks, og går alene på fold, såfremt de overhovedet kommer på fold, og de har sjældent fysisk kontakt med deres artsfæller. Ifølge Aimee lærer omgangen med andre heste dem, hvordan man opfører sig når man er i en flok, det giver dem en generel viden om, hvordan de selv skal sætte grænser, og have forståelse for andres grænser. Kort sagt, hvad går, og hvad går ikke? Lærdom de tager med når de håndteres af mennesker. Heste er byttedyr, og netop derfor skal de være sensitive. Mennesker er rovdyr, og bliver ikke som hesten nødt til at være lige så sensitive for at overleve. Aimee siger:

– Bliv mere sensitiv selv. Folk der har dovne heste, har selv gjort dem dovne. Hvis du ikke er sensitiv bliver hesten det heller ikke. Hesten er som et spejl, og på den måde lærer de os om os selv.

Aimee har nogle grundteser i sit arbejde, som Claus især finder nyttige i sit arbejde, både når han rider, men også når han underviser.

The power of doing nothing: Opstår der problemer i samarbejdet med hesten, er det ofte mere givende ikke at gøre noget, men observere situationen, for at forstå den. Men skal ikke altid være på forkant og styre, men nogle gange vente og mærke hvad der sker, Aimee pointerer:

– Når ingenting virker, kommer der altid noget nyt.

Grounding: Det er vigtigt at være i mental balance når vi arbejder med hestene, fordi de reagerer på vores ubalancer. Jo mere ubalance, des større risiko for at reagere negativt mod hesten. Claus understreger:

– Hesten tilgiver os igen og igen. De står model til samme behandling. Guderne må vide hvordan og hvorfor, med alle de fejl vi laver.



Hvis du ikke er i stand til at mærke dig selv, er spørgsmålet om du kan mærke din hest

Hver hest reagerer forskelligt på vores ubalancer, alt efter hvilken hestetypen man har. Når din hest reagerer uhensigtsmæssigt er det derfor vigtigt altid først at tjekke hvordan du selv har det? Derfor er det også vigtigt at være bevidst om hvordan DU har det, og hvad DU føler inden i, når du ankommer til stalden. Kvaliteten af dit arbejde med hesten påvirkes nemlig i høj grad af din følelse indeni. Kan du være kærlig og kraftfuld på samme tid, vil du opleve en samarbejdsvillig hest. Men bliver du hård eller blød, når du arbejder med hesten, vil den blive usikker og konflikten er inden for rækkevidde. Er du mentalt til stede med din hest vil den være villig til samarbejde, men slipper du dit fokus, mærker hesten det med det samme.

Hjælp til ridningen

Aimee siger:

– Brug dine hjælpere i 4 styrker. Begynd altid med styrke 1 og brug kun styrke 4 hvis hesten ikke forstår. Hvis du hele tiden bruger styrke 4 bliver hesten døv. Vi ønsker spændstighed og ikke spændthed. Vi ønsker arbejde baseret på tillid ikke angst.

– **Reset**, når tingene ikke fungerer. Analysér hvad det er der går galt. Tag en af hjælperne væk. Uden brug af eksempel ben eller tøjle, og kun balancere ved hjælp af sædet, for at blive bevidst om hvad du som rytter er afhængig af. Vi bruger nemlig ofte for mange hjælpere ad gangen.

– **Release**, du stopper eller går ned i skridt, når hesten har forstået dit budskab!

– **Relation**, sidder du på din hest og tænker ”jeg” og ”den” – eller har du fundet ”vi”-følelsen, hvor I er smeltet sammen i et smukt samarbejde.

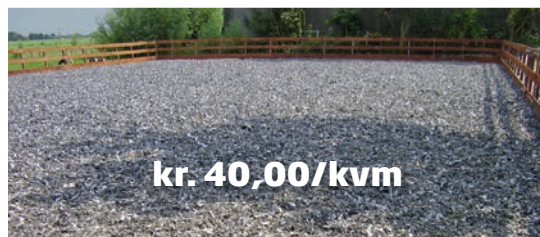
Om hele oplevelsen hos Marianne med Aimee, runder Claus af:

– Vi skal søge svar i andre dele af hestesporten. De kan så meget som vi ikke har fattet en brik af. Hvordan kan vi gøre det nemmere for hesten at forstå hvad det er vi vil?

– Jeg har fået en åbenbaring. Jeg har lært at se det fra hestens synspunkt. Hesten opfatter vores budskaber meget hurtigere end vi tror, de er hverken dumme eller sløve. Da jeg underviste fredagen efter, fik jeg ved hjælp af Aimees instruktioner, mine elever til at se deres heste i et helt andet lys. Det skal være sjovt for begge parter. Find dit indre legebarn frem, og lad den energi være fundamentet for din træning.



Jemo Consult præsenterer:



AWT - helårsridebanen / top lag



"Grey fibre" - fiberbane



IAT - den ultimative baneplaner



Arpolith - støv- og vandkontrol



Skridtmaskiner - m/u tag

+ levering og moms.

Yderligere info:

Jemo Consult +45 40 30 04 87
www.dressurstaldjemo.dk