

Sentrert ridning (CR) trener oppdatering med Lotta Månsson, Hiberg hestesenter, Åsen 7-10 november 2007.

Referert og redigert av Frøydis Solaas (CR trener I)

Onsdag 7 til lørdag 10 november 2007 arrangerte CR trener II Marte Teigen oppdatering for sentrert ridning (CR) trenere med senior trener Lotta Månsson hos Liv og Jon Hiberg på Hiberg Hestesenter i Åsen, Nord Trøndelag. Åtte CR trenere tok oppdatering denne gangen; Guri Hårstad Bye, Maja Bredland, Margrete Kjølén, Linda Gomo, Marte Teigen, Aage Shaanning, Hilde Metlie og undertegnede. I tillegg var det fem som var med som elevryttere; Liv, Tone, Grete, Lise og Reija. Tone kjørte helt fra Mosjøen for å være med og Grethe og Lise helt fra Beitostølen. Elevrytterne var med på kurset og red ridetimer for CR trenerne. De fleste deltagerne bodde på Hiberg i Liv og Jon sitt trivelige hjem. Det var hyggelig stemning og masse god hjemmelaget mat. I løpet av uka var det mange som benyttet seg av muligheten til å få ortobionomibehandling med Ingmari Söderström. Fredag 9 til søndag 11 november var det kurs i Alexanderteknikk med Sigurd Magnus Ekle og Nina Grønli, som flere av CR-trenerne deltok på. På søndagen var det også privattimer med Lotta i ridehuset på Hiberg.



Vanjar og Lotta

Lotta Månsson fra Stockholm er senior trener IV i sentrert ridning. Utdannet i USA hos grunnleggeren av Centered Riding Sally Swift.



Kursdagene startet med litt teori eller øvelser uten hest, før CR trenerne hadde ridetimer i hallen hvor de underviste hverandre med inspirasjon fra Lotta. Etter lunsj hadde elevrytterne ridetimer.

CR-TEORI

For å kunne beholde tittelen som trener i sentrert ridning, så må man minst ha en oppdatering med en CR trener IV hvert 2. år. Det kan være en fordel å komme tilbake på oppdatering forholdsvis raskt etter at man har tatt CR trener I. Da har man fått holt på litt for seg selv og har fått noen spørsmål og tanker samtidig som man har det man har lært friskt i minne.

Det er viktig at vi som sentrert trenere ser på hverandre som kolleger og ikke som konkurrenter. Kolleger som kan komme sammen og utveksle tanker, øvelser og erfaringer. Kolleger som kan diskutere og lære av hverandre. Det er slik man holder seg levende i sitt arbeid og kan utvikle seg.

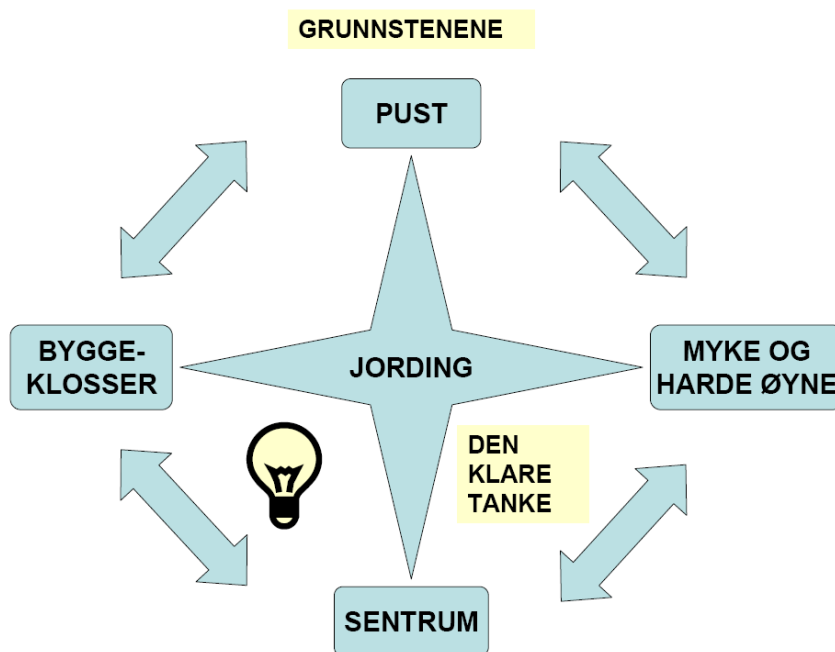
Slike oppdateringsdager blir veldig intensive. Det er slitsomt å fylle på så mye nytt til det man allerede kan.

For voksne som kommer i kontakt med sentrert ridning for første gang, så handler det mye om å lære om. Mange har ridd i et system hvor man har veldig lite kunnskap om menneskekroppen. Et system hvor rytterne blir sittende i en stiv posisjon. I CR har man verktøy for å lære bort ridning slik at rytterne skal slippe å bli stive. God ridning ser bare ut på en måte og det er målbart når hesten og rytteren bruker seg på en, for kroppen, best mulig måte.

Hvis man hadde fått en bredere og dypere utdanning på rideskolene så kanskje folk ville vært villige til å betale mer. Innenfor ridning så setter man ofte sin heder i å være konservative - ta vare på tradisjonen. Nå er det ca 80 CR trenere i Sverige og ca 30 i Norge. Det begynner å bli så mange at man kan håpe på at de begynner å kunne få innflytelse på systemet, noe som vil komme hestene til gode. Alt man har gjort før behøver jo ikke å ha vært feil. Det handler om å komplettere med ny kunnskap. Å få en vev av kunnskap.

Alexander pedagogikken ligger innbakt i den sentrerte ridningen. CR har også mye til felles med Feldenkreis teknikken.

Kommer man til en CR trener et annet sted i verden så skal man kunne kjenne seg igjen, selv om alle er forskjellige og driver på forskjellig måte. Alle arbeider med de 4 grunnstenene. Når de 4 grunnstenene er på plass, så oppnår man den 5 grunnstenen; jording.



De 4 grunnstenene i CR:

- Pusten
- Øyne
- Byggeklosser / ballanse
- Sentrum

henger sammen. Ingen kommer først eller sist. Når de er på plass, så oppnår man den siste grunnstenen:

- Jordningen (groundness)

I tillegg så liker Sally Swift å snakke om den klare tanken, den klare hensikt, fokus, som også må være med i alt det man gjør.

Den menneskelige hjernen klarer ikke å holde fokus mer enn ca 5 minutter om gangen. Men, man kan ta igjen fokuset. Vi har mye fokus på oss selv i ridningen. Det er lettere å holde fokus dersom man puster godt. Pust og ballanse henger sammen.

Man styrer fra sentrum av kroppen. Kommer alltid tilbake til sentrum. Gass, brems og styring finnes der.

Hvis noen leier hesten så kan rytteren få mulighet til å fokusere på hva som skjer i kroppen sin.

Man lærer på forskjellig måte:

2 av 10 hører og utfører

6 av 10 ser og hermer

2 av 10 lærer gjennom hesten - kjenner

Den pedagogiske utfordringen ligger i å nå frem til alle disse. Man må ha en kommunikasjon med elevene så man finner ut om de virkelig har forstått det de skal gjøre. Vi underviser i noe som er abstrakt helt til man har opplevd det.

Energi er vanskelig å undervise. Tanken på at vi skal være energifylte i ridningen ender oftest opp med at hestene raser rundt i alt for stor fart.

Alle er forskjellige i kroppen. Observer hva som er ditt dominerende øye, ditt dominerende øre, din dominerende hånd, ditt dominerende ben. Man bruker ofte det ene benet som støtteben. Det er interessant hvordan vi bruker sansene våre. Noen bruker f.eks. øynene mye og nesen mindre. Det kan virke som om vi må stenge av for noen sanser. Det er en utfordring når man får en "spennende kropp" å jobbe med.

Først må man bli klar over hvordan man fungerer. Så kan man prøve å finne ut om man kan veksle. Møkke boksen til begge sider, tre på seg buksene med det andre benet først osv. Når vi rir så stiller vi store krav til oss selv om at vi skal kunne gjøre saker til begge sider og ha en veldig stor koordinasjonsevne.

Det er viktig å kunne gi elevene våre instrumenter slik at de kan tenke og arbeide selv.



Vi dro på tur til Hansi i Selbu for å se på saler. Her finnes flere varianter av bomløse saler og noen med bom. Spesiell interesse vakte salen fra Chile.

Sentrert ridning har en hel mengde øvelser som man gjør på bakken uten hestene. Sally Swifts bok nummer 2 inneholder en mengde øvelser. Øvelsene er overførbare til når vi sitter på hesten.

- Øvelser for å fremme kropps- og bevegelsesbevissthet.
- Innlæringsøvelser.
- Ballanseøvelser.
- Ridelære relaterte øvelser.

Når noen veileder med å ta på og vise, så vekker man et muskelminne. Det musklene har kjent, det husker de.

Det er veldig små ting som påvirker om vi klarer å være avslappet eller ikke.

I et liv med hester, så er man ofte ikke så forsiktig med kroppen sin. Kroppen husker alle skader som man har hatt. I områder hvor man har hatt en skade så kan det være mer eller mindre sirkulasjon enn normalt.



Aage og Olivia prøver Martes bomløse Startrek Espaniola sal.



Vanjar, Lotta og meg.

Å jobbe med bevegelsesretning blir ofte en hovedoppgave. Vi har mye lettere for å bevege oss i en retning enn i den andre. Både menneske og hest er født med en retning som vi foretrekker og som er mer aktiv og styrer bevegelsen.

Det er trenerens ansvar er å gi råd. Rytteren har ansvar for sin egen kropp. Og husk at det bare er ridningen vi snakker om. Det er bare den vi kan påvirke. I sentrert ridning arbeider man med

- rytteren
- sitstrening

Dybden og vidden av dette er det få som har begrep om før de kommer inn i CR.

Den klassiske innlæringsmetoden for å trene på sitsen var å longere rytterne time på time. På veien til en riktig sits blir det mange spenninger i kroppen, men til slutt gir kroppen etter. Når man begynte å avle moderne sportshester så ble det ikke mange av disse hestene som egnet seg for å bli longert slik. Dermed begynte man å bruke øvelsene for å lære hesten og rytterne samtidig og

endte opp med "sparke på og bremse med hånden" ridningen. Dette vil ikke endre seg før man får en motreaksjon. Denne har begynt nå, hvor man finner måter å trene sitsen på uten å måtte longere rytterne time på time. Jobber inn sitsen i reflekssystemet gjennom den klare tanke (med ridning i skritt for å unngå spenningene) istedenfor med "innsleding", som fører til statisk kraft og frustrasjon. Ofte så kan man gå fortere frem med helt nybegynnere enn med de som allerede er ryttere. Det er vanskeligere å lære om enn å lære noe nytt.

Man må ha den 100% bevegelsen som mål. Så kommer veien mot målet til å være forskjellig for hver hest/rytter. Derfor blir arbeidet inspirerende hver dag. Alle er et unikt tilfelle.

Målsetningen fra rytteren og instruktøren må være klargjort så godt som mulig, så man ikke legger seg på feil nivå. Rytteren kan for eksempel se for seg å kunne bli så trygg i sin ridning at hun kan ri tur i skogen mens instruktøren ser en talentfull hest og ser for seg piaff og passage. Målet er at alle skal kunne arbeide med det de ønsker selv, ikke det alle i omgivelsene forventer.

CR er et varemerke for en pedagogikk. De fleste som oppsøker oss gjør det fordi de vil vite mer om sentrert ridning. Så kan de bruke det de lærer i den ridegrenen de driver med. Man må finne et arbeidsmiljø som man føler at gir en noe, ikke et som tapper en for energi hvor man føler at man ikke orker. Man kan ikke overbevise alle. Enhver må få lov til å velge sin vei. Alle CR instruktører er forskjellige, men det finnes et grunnsyn på hest og menneske som er en viktig del av den sentrerte pedagogikken;

Å skape en atmosfære hvor hest og menneske får være seg selv. Ellers har de ikke mulighet til å lære noe. CR fungerer fordi man får være seg selv med den kroppen man har.



Liv og Donna.



Kirsten lånte Vanjar og hadde privattime med Lotta på søndagen.

Gjør en oppsummering av dagen. Gjorde jeg mitt beste under de forutsetningene som var til stede? Å være fornøyd lader opp batteriene våre. Det er liksom ikke godtatt i vårt samfunn å være fornøyd. Gjør en oppsummering av ridetimen. Finn det positive, det dere gjorde bra.

Det er hesten som lærer deg å ri.

Man tenker mer, kjenner mer og lærer mer når man har det gøy enn når man har det vanskelig.



Hestene trives på Hiberg. Vanjar synes den store uteboksen var veldig fin.



Vanjar synes det var fint å få massasje av Ingmari.

Fredag etter middagen startet kurset i Alexanderteknikk. Da var det teori og øvelser gjort i fellesskap. Lørdag og søndag formiddag hadde deltagerne individuelle timer med Nina og Sigurd, før vi avsluttet med litt oppsummering etter lunsjen på søndag.

ALEXANDERTEKNIKK-TEORI

Alexanderteknikk (AT) er ikke en behandlingsform, men en metode for å lære deg en naturlig og hensiktsmessig bruk av kroppen din. Å bli bevisst på ubevisste vaner som inneholder et høyt spenningsnivå. Vanene er noe som er innlært og som hindrer vår iboende mulighet til en fri og naturlig kroppsbruk.

Spenninger => Overbelastninger. Man jobber mot seg selv.

- Koordinasjon
- Spenningsfordeling, tonus
- Ballanse

Timer i AT er hjelp til selvhjelp. Man er ikke pasient, men elev. Det er ingen terapi og det er ikke snakk om noen diagnose. Det kan være utfordrende å ta timer i AT for det utfordrer vanene våre. Vanene våre kan stå i veien for oss selv til å bruke kroppen vår optimalt. AT jobber med den generelle kroppsbruken, men det kan lette på smerter og gjøre det lettere å utføre generelle aktiviteter.

- Stress
- Ensidig belastning

AT brukes mye av musikere og skuespillere som bruker kroppen sin som et instrument i jobben. Det kan hjelpe en å prestere bedre i mange situasjoner.

Det handler ikke om at du skal se rett ut til enhver tid. Er dynamisk – hvordan du kan gjøre det i forskjellige situasjoner.

Teknikken ble utarbeidet av den australske skuespilleren Frederick Mathias Alexander (1869-1955). Han jobbet som resitør og opplevde at han mistet stemmen når han sto på scenen. For å finne årsaken til dette begynte han å studere seg selv i speilet for å finne ut hva han gjorde med kroppen sin når han leste. Han så at han spente kroppen sin unødvendig mye og at det var et mønster i spenningene. Han strammet nakkemuskulaturen og komprimerte ryggmuskulaturen. Dette førte til et nedoverpress i hele kroppen. Med dette spenningsmønsteret så jobbet han mot seg selv og det ga mindre frihet for pusten. Selv bare tanken på å resitere utløste dette spenningsmønsteret. Han spente seg selv om han prøvde å la vær å gjøre det. Han kjente ikke at han gjorde det, men kunne se det når han så seg i speilet. Så han fant ut at man ikke alltid kan stole på den sensoriske kroppsfølelsen. Han utviklet en psykofysisk metode som innebar at han lærte seg av med vanen å trykke seg sammen når han resiterte. Lærte seg selv å bevare en naturlig lengde eller forlengelse av ryggraden med rom for kroppen, stemmen, pust og bevegelse. Etter hvert oppdaget han at det var mange som hadde de samme tendensene i kroppen sin og han begynte å undervise i metoden han hadde utviklet. I 1904 flyttet han, på oppfordring fra noen leger der, til London og begynte å undervise. Utdanningen for Alexanderlærere startet han opp på begynnelsen av 30-tallet.

Man har et bestemt mønster i kroppsbruken som gjentar seg uavhengig av hva man gjør. Ikke alle disse dyptliggende, ubevisste mønstrene er like gunstige for oss. Både arv og miljø former disse vanene. Fra vi er helt små så lærer vi ved herming. Ofte så starter vi med et naturlig mønster, men så hermer vi etter foreldre, venner etc. Det har med synlighet å gjøre også. Det er ikke alltid man ønsker å være optimal og synlig. Kanskje spesielt i ungdomstiden. Det kan være situasjoner som voksen også at man ikke ønsker å være synlig. Det er mange fysiske ting også som oppmuntrer til dårlig kroppsbruk, slik som møbler og offentlig transport. Og yrke. Yrke påvirker mye. Det er vanskelig å legge fra seg påvirkningen fra jobben når man kommer hjem.

Med AT kan man forbedre den generelle kroppsbruken uavhengig av hva slags forutsetninger man har. Små uvaner kan gi mye ubehag og forplante seg ut til resten av kroppen.

Nervromuskulær reaksjon på enten en fysisk oppgave eller en mentalt stressende situasjon. Hvordan vi reagerer bestemmes i hjernen, enten vi er klar over det eller ikke. Vi registrerer det som foregår rundt oss og hjernen sender ut signaler til kroppen bevisst eller ubevisst. Stort sett så skjer det automatisk uten at vi tenker bevisst på det. Hjernen observerer, registrerer og sender signaler ut til kroppen, til muskulaturen. Hjernen og muskulaturen henger dermed sterkt sammen.

Muskel aktiveres – trekker seg sammen

Muskel passiv – lar seg strekke ut

Ryggraden ender mellom ørene. Man ønsker å oppmuntre til en forlengelse av ryggraden. Men, de 4 kurvene ryggraden har er viktig for elastikken, så man ønsker ikke at den skal bli rett. Man er mer utsatt for skader i ryggraden om den er helt rett.

Mellom ryggvirvlene ligger det væskefylte plater. Pga presset nedover blir disse dehydrert i løpet av dagen. For å rehydrere platene kan man ligge på ryggen, delvis utstrakt (med bena bøyd opp) på gulvet med noen bøker under hodet. Hvis man ikke har noe under hodet, så blir den øverste kurven på ryggraden overdrevet og blokkerer resten av ryggraden.

Kan bli litt ubehagelig fordi man utfordrer vanene i kroppen.

Hodet veier mellom 4 og 7 kg og balanserer på toppen av ryggraden. Det har mest vekt i forsiden. Uten nakkemuskulaturen så faller hodet framover. Nakkemuskulaturen er som en elastisk strikk som holder hodet tilbake, men vi har en tendens til å overbruke nakkemuskulaturen. Trekker hodet tilbake og lager et press ned i ryggraden.

Konsekvensen av å få hodet ut av ballanse kompenseres i hele resten av kroppen.

- Ballanseforhold hode, nakke og rygg.

AT fokuserer ikke på enkelte muskelgrupper, men ser heller på muskulaturen som flere lag med drakter, omtrent som flere dykkerdrakter utenpå hverandre. Man jobber med "muskeldrakten" og ikke enkelte muskelgrupper.

Ved å bedre den generelle kroppsbruken kan f.eks. en vond skulder bedres.

Holdningsmuskulatur – dyp muskulatur langs ryggraden, holder oss opp imot tyngdekraften. Den stimuleres av tyngdekraften om vi lar den få lov til å jobbe. AT hjelper oss til å få igjen kontakten med holdningsmuskulaturen. Man kjenner seg ofte lettere når holdningsmuskulaturen begynner å jobbe.

Vi har en tendens til å forkorte oss selv og det er et dårlig utgangspunkt for aktivitet. Man ønsker en naturlig forlengelse av ryggraden og muskulaturen. Denne typen forlengelse kan ikke tvinges fram ved "stå rett" eller tøyning. Slutter man å presse seg selv sammen så vil man naturlig forlenge seg.

Gjennom AT så blir man mer oppmerksom på hva salgs vaner man har og hvilke av dem som skaper trøbbel. La vær å gjøre det som skaper trøbbel. Konseptet med at det å gjøre mindre kan forbedre noe er rart for oss som er så resultatorienterte. Vi er opplært til at man må "gjøre noe" med problemene.

doing

non-doing ← Dette som er nøkkelen

Slutter vi å gjøre de gale tingene så vil de riktige tingene skje av seg selv. Å avstå fra å aktivisere musklene er det som gjør at vi kan utvikle finmotorikk.

Forskning har vist at om du bare sitter å tenker på å løfte armen så kan man måle nevro-muskulær aktivitet i armen.

Gi deg selv tid. Istedenfor å reagere automotorisk/vanemessig, så stopp opp og tenk at du har et valg for hvordan du vil gjøre ting. Skape noen nye baner i kroppen for hvordan du vil gjøre ting.

Stol - Å sette seg og reise seg involverer hele kroppen og er faktisk mer utfordrende enn vi tror. Vi bruker mye energi på det i løpet av dagen.

Jobber med den samme vanen; tendensen til å komprimere kroppen.

Jobber med å bruke mindre energi. Vi bruker mye mer energi enn det vi egentlig behøver. Tenk på og vær oppmerksom. Hvor mye energi bruker du f.eks. på å pusse tennene?

Å forsøke å forhindre en spennig med en annen skaper bare mer spenning.

Ta en pause om du får et problem. Gi opp et lite øyeblikk og begynn på nytt.

Ideelt sett så undervises AT individuelt. Man får en fysisk veiledning med hendene. Hendene kan hjelpe til å forklare det. Det er ikke bare å forstå med ord, man må få en opplevelse.

Man kan ikke forvente de store forandringene i kroppen etter 1 time med AT. Mange tar timer lenge før de begynner å kjenne hva som foregår i kroppen og klarer å endre på noe.

DIVERSE LINKER:

Offisiell norsk CR side: <http://www.sentrertridning.be/>

Den amerikanske CR siden: <http://www.centeredriding.org/>

Marte sin hjemmeside: <http://www.iettmedhesten.be/index.html>

Hiberg hestesenter, hvor kurset ble holdt: <http://www.hiberg-hestesenter.no/>

Alexandreteknikk: <http://www.alexanderteknikk.com/>

Aages gård: <http://www.viksemarkahestegaard.com/>

Bomfrie saler, Hansi sin side: <http://www.bomfrisal.no/>

Senteret hvor Linda jobber: <http://fosen-hestesport.no/>

Stallen som Maja driver: <http://www.stallschive.com/>