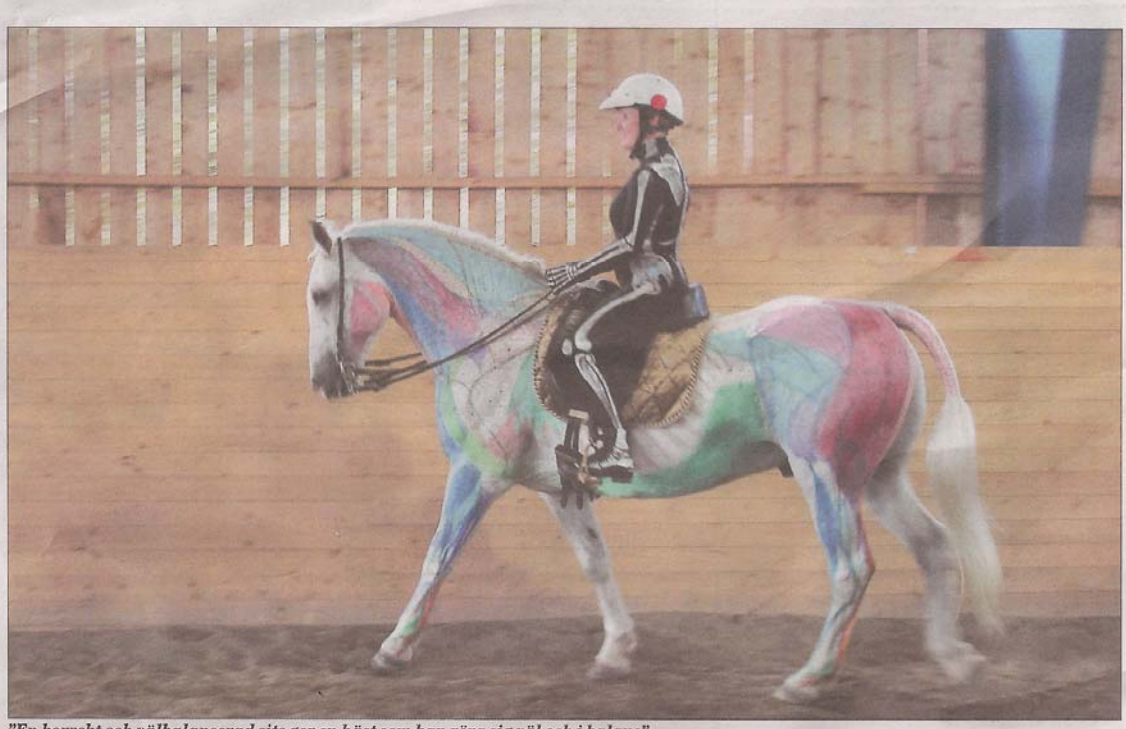
Målad häst fascinerade

”Skelettryttare” på clinic i centrerad ridning

Text och foto: Ulrika Fåhraeus

Gorilla-armar, pinnarmar, gamnacke, fånghänder och tekoppsfingrar. De beskrivningarna av vanliga ridfel fick publiken höra när Susan Harris och Peggy Brown för första gången en gästade Sverige. Åhörarna brast i skratt när de kände igen sig. De fick också en illustrativ lektion i hästens muskulatur och benstomme.



”En korrekt och välbalanserad sits ger en häst som kan röra sig väl och i balans” sade Susan Harris i mikrofonen medan Peggy Brown red.

Amerikanskorna Susan Harris och Peggy Brown är frontfigurerna inom ridfilosofin centrerad ridning. I elva år har de rest runt i världen för att utbilda och sprida kunskaper inom läran. Nu var de för första gången i Sverige för att ge en kurs där redan utbildade instruktörer fick en chans att vidareutbilda sig till nya nivåer. Platsen var Näsbyholm utanför Strängnäs. Kursen hade lockat cr-instruktörer från inte bara Sverige, utan även Norge, Finland och Tyskland.

ALLT INLEDDES med en tre timmars konstnärsworkshop – i en stallgång. Den tålmodiga lipizzanervalacken Neapolitano Cilvano stod pall för nästan tre timmars pillande med hans ljusa hårrem. Med giftfria filtpennor målade Susan Harris hästens muskler på den ena sidan och skelettet på den andra. Kursdeltagarna fick hjälpa till medan Susan Harris gav en ingående föreläsning om hur skelettet och musklerna fungerar.

Efter lunch visades den målade hästen på lina i ridhuset. Till detta var även allmänheten inbjuden och uppvisningen gjorde succé.

– Ni kanske tror att hästens tunga slutar någonstans i svalget? Men den fortsätter faktiskt ända ner till frambenens övre fästen i bogpartiet, upplyste Susan Harris.

– Det här är en anledning till varför det är så viktigt att se till att hästen mår bra i munnen. Lite skum i munnen är ett tecken på välbehag. Men om det är rena diskbaljan och rinner och skvättar på hela omgivningen är det ett tecken på motsatsen.

ETT ANNAT ÄMNE hon dröjde vid var hästens rygg. Hon började i manktrakten.

– En bullig liten muskel som står ut i slutet av halsen där bogen och manken tar vid, följt av en urholkning efter manken, tyder på att hästen antingen rids fel eller har besvär av sin sadel, berättade hon.

Sedan gick hon bakåt på hästen.

– På en del hästar kan man se en sänkning före korset, en markant höjning och sedan en sänkning igen. Dessa hästar är dåligt musklade och har ofta ont i ryggen. Om de rids regelbundet och ändå ser ut så, rids de inte rätt, eller skulle behöva få sin träning mer varierad.

SUSAN HARRIS humoristiska sätt att berätta fick publiken i god stämning. Ännu mer underhållande blev det när den målade lipizzanern sadlades och den nätta lilla Peggy Brown drog på sig sin skelettdräkt och red. Publiken fick se hur god, balanserad ridning på en avslappnad häst ser ut. Men de fick också se Peggy visa upp många vanliga fel, som blev verkligt tydliga tack vare skelettdräkten. Det var nu de roliga orden kom in.

Gorillaarmar: armarna hålls med utåtpekande armbågar och handryggen uppåt.

Pinnarmar: ryttaren låser sig i armarna och rider med raka, stela armar.

Gamnacke: kutig rygg, hopsjunken hållning och framskjuten haka.

Fånghänder: ryttaren anstränger sig verkligen att sitta rätt med händerna och håller ihop handlederna som om hon hade handklovar.

Tekoppsfingrar: ryttaren sluter inte händerna om tygeln och rider med spretande lillfingrar.

DÅLIGA HÄNDER är nästan alltid ett sitsproblem, förklarade Susan och Peggy.

– Händerna är inte bättre än armarna, armarna är inte bättre än axlarna och axlarna har att göra med sitsen.

De pratade en lång stund om andningens betydelse.

Peggy slutade andas, hästen såg förbryllad ut – och stannade.

– Där ser ni. Hästen säger att om du inte andas kan jag inte gå. Då förstår ni hur viktigt det är att man inte bara andas, utan att också andas rätt!

Skevheter i ryttarens kropp diskuterades ingående.

– Om du sitter bara lite, lite snett eller rider med huvudet på sned innebär det flera kilos övervikt åt det hållet för hästen. Om du tittar ner på dina händer får hästen mer vikt på framdelen. Tänk er själva hur det antagligen känns, och hur hästen måste jobba för att parera upp.

PERSONER SOM ÄR LITE SNEDA uppmanades att då och då rida några varv med armen rakt upp i luften på den sida som känns mer sammandragen.

– Det gör på sikt kroppen mer liksidig, sa Susan Harris. Men är man sned är det bäst att gå till en kiropraktor och verkligen ta tag i det.

Många sneda ryttare rider omedvetet med ojämna stigläder, berättade hon.

– En del vill rent av ha ojämna stigläder, för det känns bra för dem. Be någon på marken kolla om dina läder verkligen är helt jämna, uppmanade Susan Harris.

Att bli rak och liksidig är en process som kan ta tid och medföra ett visst obehag. Om en person länge gått omkring och varit sned har hennes kropp anpassat sig till det och kommer att känna sig skev och konstig den närmaste tiden efter behandling.

– Folk behandlar sina hästar för det ena efter det andra, när det ofta egentligen är de själva som behöver behandling. Inom centrerad ridning fokuserar vi på att först och främst göra ryttaren rak, balanserad, avslappnad och centrerad. Då först kan hästen bli det. ■

Människans skelett är synnerligen rörligt, tack vare ett flertal kulleder. Här syns tydligt rörligheten i höftleden.

Den tålmodiga lipizzanern stod snällt och lät sig målas – i tre timmar. På den ena sidan skelettet och på den andra sidan musklerna.