



Sakte beveger vi oss rundt, litt nølende, etter hvert er det mange smil å se. Så lett det føles. Så behagelig, og så mye tillit du føler til den som styrer så lett. Men så...

– Sjå her no, sier Marte på klingende Trønder før hun tar tak i midjen min og sier; – Kjenn ætter no kos det kjennes når æ styre roint, sier hun og røsker tak i meg og drar meg til siden.

Når hun dytter hardt føler jeg at jeg må gjøre motstand. Når hun drar hardt mister jeg balansen. Jeg blir ukonsentrert og tenker på hvor behagelig og morsomt det var med den første "rytteren". Da hadde jeg lyst til å gå frem, jeg ventet spent på det neste "signalet", og det var gøy å bli styrt rundt, forsøke å følge små signaler. Føtter som flytter seg likt. Nå ble det helt kaotisk, og faktisk gjorde det vondt noen ganger også, men med litt irritasjon og mye konsentrasjon fikk jeg til å følge, på et vis. Men det var en irriterende opplevelse som jeg håpet snart skulle ta slutt.

Den neste øvelsen var å sitte rett ovenfor en annen person. Den ene var igjen "hest" og skulle holde i tøylene for å kjenne bevegelser fra rytterens hånd. Så med tøylene mellom oss skulle den ene personen bare tappe lett ytterst på tøylene. Tror du den andre kunne merke det i andre enden? Prøv!

Lommelykt i magen

– Dere kan forestille dere at dere har to lommelykter i baken, sier Marte. Og de skal lyse ned og fram, den veien dere skal. Styr med lommelyktene. Pust, ikke glem å puste. La beina henge rett ned og føl hvordan de føles.

Marte har med seg en del småting, blant annet to små baller som vi får sitte på (se illustrasjon). De kan vi nå sitte på i alle gangarter og øvelser vi måtte ønske. Det ble skritt og trav for min del.

For de som strever med nedsittingen, når de to ballene fjernes igjen, hvilken revolusjonerende opplevelse! Så lett, så uanstrengt, har jeg aldri sittet på en hest før. Neste dag har jeg en hest som er livlig, oppmerksom og arbeidsvillig. Alt er lett og vi danser uten strev.

Fra utsiden ser det kanskje ikke så annerledes ut, men å sitte til hesten denne gangen var en ganske ny opplevelse.

Marte er en engasjert og dyktig instruktør. Hun har et kroppsspråk som tydelig understreker ordene hennes. En ting er at vi tar ridningen og hestene våre alvorlig, men en annen ting er at det er så verdifullt å komme sammen med andre. Dele erfaringer, oppturer og nedturer; –Å, ja, sånn har jeg det også!

Etter to dagers ridning og undervisning, øvelser inne med fokus på egen kropp, muskler, balanse, er jeg ivrig etter å komme hjem. En ny tid har begynt for min del, for ridningen og for hesten.

Alt handler ikke om klassisk dressur. Det handler om å være i ett med hesten, avslutter Marte.

Kroppsbevissthet er viktig for å oppnå harmoni og balanse i forhold til hesten.

Fakta

Sentrert ridning

Fokuserer på kroppsbevissthet for å oppnå perfekt harmoni med hesten. Sentrert ridning er basert på god kunnskap om hest og rytters anatomi og hjelper rytteren til å ri avspent. Sentrert ridning passer for alle aldre, uansett gren, nivå og målsetning. Det tar minimum åtte år og bli senior trener; trinn fire. Det må gå to år mellom hver gang man søker om å oppgradere seg, og hvert år må man oppdateres for å beholde status som instruktør.

Du kan lese mer om sentrert ridning på www.centeredriding.org/. Den første boken grunnleggeren Sally Swift skrev får du nå kjøpt på Norsk fra Landbruksforlaget. Her kan du lese om mer om sentrert ridning og se når og hvor det er kurs i Norge: www.iettmedhesten.be

Marte Teigens kurs i sentrert ridning
Se: www.iettmedhesten.be

Myhre Gård

Myhre Gård, er et tradisjonelt gårdsbruk med ku, hest, sau, gris og ulike andre smådyr, samt ride-skole. Gården ligger ved Beitostølen i Valdres. De er et offentlig godkjent hestesenter og kan tilby blant annet oppstalling i en ny flott stall med store luftegårder og masse utegang, og turridning i flott natur der alle turene går ut fra gården. De tilbyr også undervisning i dressur og sprangridning. De kan også skreddersy turer etter egne ønsker, både for enkeltpersoner og grupper/bedrifter. Har du lyst til å vite mer: www.myhregard.no

*– Hestene takler
mye og tilgir oss alltid*

Marte Teigen