



Centrerad ridning handlar mycket om att stressa av och komma i kontakt med sig själv, säger Marie Johnson. Till vänster kurskollegan Ann Hagström.

## Kom ner i sadeln och stressa av

**"80- 90 procent av alla ryttare har svårt att komma ner i sadeln. För det mesta har det med stress och spänningar att göra."**

**Det säger Marie Johnson, en av de instruktörer som var med i Strängnäs för att vidareutbilda sig.**

– I vår tid har många en hög stressnivå. Kommer du till stallet och är jaktad eller i obalans sätter du i gång hästarnas adrenalinproduktion. Jag brukar säga att man ska lämna all stress och allt som är jobbigt i en mental brevlåda utanför stallet.

– Centrerad ridning lugnar ner och får ryttarna att inse att allt inte måste gå så fort. När man väl tagit detta till sig sprider det sig till andra delar av livet. Centrerad ridning har man nytta av även i vardagen.

**INOM CENTRERAD RIDNING** menar man att det relativt snabbt går att få en djup, bra sits. Marie Johnson håller tredagarskurser med mycket teori och flera övningar utan häst.

– Jag brukar börja med att försöka ta bort stressen. Nästan alla ryttare rider sina hästar i för högt tempo. När den stressade ryttaren lyckas sänka sin tyngdpunkt och kommer ner i sadeln får hästen en chans att vila mer i steget, kommer upp bättre med framdelen och blir mer bogfri.

Hur gör man då exakt för att



**En av hemligheterna med att komma ner i sadeln är en enligt den centrerade ridningen att aktivera sitt kraftcentrum, beläget mitt i bäckenet.**

komma ner i sadeln på cr-vis?

– Det gäller att sänka tyngdpunkten i kroppen. Högaktiva människor som tänker mycket och ständigt är i gång har ofta sin tyngdpunkt för högt upp. Man kan se det på dem genom att de går lite lätt framåtlutade.

**– ÖVA PÅ ATT HA MJUKA ÖGON.** Då slappnar du lättare av i käken. Det gör det lättare att andas hela vägen ner.

– Andas djupt, ner genom hela ryggen, och låt tyngdpunkten i kroppen sjunka ner till kraftcentrumet i ditt bäcken. Då blir det lättare att sitta rakt och balanserat.

– Släpp sedan spänningar i benen och knäna och låt benen slappna av nedåt. Om du kniper någonstans lyfter du dig själv ur sadeln. ■

## Centrerad ridning i korthet

Ridfilosofin centrerad ridning (cr) utvecklades av amerikanskan Sally Swift, i dag 94 år gammal. Sally Swift föddes med skolios, vilket fick henne att fundera extra kring ryttarens kropp och dess inverkan på hästen.

Cr kan praktiseras inom alla olika grenar. Inom cr lägger man stor vikt vid hur ryttarens psykologi och tänkande påverkar kroppen, och hur den mänskliga kroppen i sin tur påverkar hästen. Vid sidan av andningen och det mentala fokuseras särskilt mycket på kroppsmedvetenhet och sitsen, eftersom man anser att de flesta ridproblem kan härledas till dålig sits.

Inom centrerad ridning arbetar man med något man kallar grundstenarna:

- **Mjuka ögon.** I stället för att spänna blicken i något på den andra sidan ridbanan (hårda ögon) softar man linsen till ett vidare seende. Det hjälper en att få kontakt inåt och utveckla känslan.
- **Andningen.** Man andas ner genom diafragman och hela bålen, ner genom ryggen.
- **Centrering.** Ryttaren aktiverar sitt så kallade kraftcentrum, vilket enligt cr är beläget i bäckenet. Genom att tänka på sitt kraftcentrum som en boll eller ett klot som ligger tungt i bäckenet sänker man tyngdpunkten i kroppen. Många anser att det blir lättare att komma ner i sadeln och rätta upp sig genom att tänka på detta sätt.
- **Jordning.** En känsla av att ha kontakt med marken, även när man sitter till häst. Att öva på att känna sig jordad anses förbättra balansen.
- **Bygghlossarna.** Ryttarens kropp och dess olika delar, hur de påverkar varandra och samarbetar och hur man får dem i balans.

Instruktörssystemet har fyra nivåer. Det finns bara tio personer i världen som är på nivå fyra, en av dem är svenskan Lotta Månsson.