

# Balanze. Bitte.

■ **Dersom du ser en rytter i en litt underlig stilling – på morgenkvisten eller før et stevne, har nok rytteren vært på kurs med Eckart Meyners**

Tekst: Kristin Høst Grønvold

Foto: Ridehesten.com/Kristin Høst Grønvold

Grenutvalget i dressur hadde over 200 betalende seminardeltagere på dette spennende og banebrytende seminaret på Nes i november. Seminaret om Meyners unike metoder samlet flest deltagere av samtlige seminarer i regi av forbundet dette året, og søndag ble det

▼ *En fornøyd gjeng som samlet flest interesserte dette året, mer enn 200 interesserte deltok på dressurens premisser. Her er Balimo-representantene: Oliver Strasser til venstre sammen med sin søster som står bak til høyre. Kjell Myhre, Elin Heistad, Andreas Juelsen foran Lillian Grepne, helt til høyre muskeleksen selv, Eckart Meyners.*

▶▶▶ *Det var lærerikt og absolutt motiverende for publikum å følge med på både rytterkropper og egne kropper under seminaret. Men nåde den som gjespet!*

gjennomført ryttertester – også med et interessert publikum. Det er med andre ord et svært stolt grenutvalg som kan konstatere at interessen rundt dressur blomstrer, noe også Generalsekretær Kjell Myhre ga uttrykk for.

## Meine metoden - danke

Eckart Meyners arbeider ved Sports University i Luneberg i Tyskland. Siden 1985 har han jobbet med å finne frem til metoder som forbedrer rytterens sits og balanse. I snart 15 år har han jobbet sammen med hovedinstruktøren ved den tyske rideskolen, "Deutsche Reitschule" i Warendorf. Nå farter han verden rundt med sine metoder som i hovedsak går ut på bevegelsesmotorikk, avspenning og kroppsbvissthet. På Nes i Arnes hadde han et



# Aber schnell!



publikum og demoryttere som villig lot seg plukke fra hverandre – og deretter fremstå i ny og bedre utgave. Men ikke uten tenners gnissel.

## Swing with the horse

Meyners hevder at mye av ridningen og treningen blir alt for mekanisk og uten følelse, og mange ryttere arbeider mot hesten i stedet for med den. Meyners har som mål at rytteren skal få opplevelsen i å følge hestens rytme og bevegelse uten spenninger, først da kan man bruke sine hjelpere effektivt og i riktig øyeblikk. Mye av filosofien som Eckhart Meyners benytter har opphav i teknikker som Feldenkrais og Alexandermetoden som bygger på å kjenne menneskets – her rytterens kropp og knappene man kan trykke på for å få frem avspenning. Metoden bidrar til en bedre kontakt med dine opprinnelige og naturlige bevegelser, og å utvi-

kle og forfine dem. Den lærer deg til å bli oppmerksom på at pusten henger sammen med bevegelsene, og hvordan du kan redusere spenninger. Du kan lære å lindre smerte og stivhet samtidig som kroppens smidighet øker. Meyners understreket viktigheten av at man må se kroppen og de mentale prosessene som en helhet og to sider av samme sak. – Det starter i hodet, sier tyskeren. Publikum og demoryttere hadde så absolutt hodet med seg og fikk fornemme ☞

► Med seg hadde Meyners et serviceinnstilt salgsteam som skrev ut fakturaer i en fei til alle som vil hjem å trene sin balanse og fleksibilitet. Den såkalte Balimo-krakken fikk ben å gå på, en stol hvis sete dreier rundt sin egen akse og som både bevisstgjør og trener din kropp og ikke minst bekken og sitteben for fleksibilitet og forandring i ditt bevegelsesmønster.





▲ En av de modige rytterne som lot seg plukke fra hverandre av en nådeløs talsmann for kadaverdisiplin. Men trenger man en slik skarp tunge for å skape interesse hos publikum? Nepppe. Metodene er yoga-basert og bygger på avspenning. Noe tyskeren ikke akkurat praktiserte selv vis a vis de som stilte seg til disposisjon.

forandringen selv i løpet av seminaret, man trenger absolutt ingen hest for å kjenne hvordan musklene fikk nytt liv. – Problemet hvert eneste individ har uansett hva man gjør, er at man dag ut og dag inn bruker de samme musklene, noe som fører til spenninger og stivhet, poengterer han.

### Trigget publikum

Flere av våre virkelig gode ryttere stilte seg velvilligst til disposisjon, på bildet ser du Siv ligge "flat out" etter å ha blitt massert i et triggerpunkt sånn litt bak øret – se bildet. Meynart engasjerte publikum som fikk massere seg selv og kjenne hvordan kroppen faktisk responderte ved å trigge dette punktet, det var med andre ord ikke noe seminar der man falt i staver eller duppet av, tvert om var det veldig moro å se forbedringen for hver gang rytteren satte seg opp. Fra et relativt mekanisk dødt sete hos rytteren, som forklarte at hun aldeles ikke var varmet opp tilstrekkelig, ble det både "schwung" og harmoni etter hvert trinn Meyners og rytteren jobbet med. Vi så også etter hvert en mer avslappet hest, et langt vakrere syn.

En avslappet hest er nettopp Mey-

ners sin kjepphest. – En spent muskel kan ikke utrette noe som helst, sier han. – Mange skylder på hestens begrensninger på vei mot sitt mål, men sannheten er at man fokuserer alt for mye på det vi ser enn på det som faktisk skjer inne i hestens kropp. – Kiropraktikk hos hest er blitt svært utbredt etter hvert, sier Eckart Meyners og legger til at akkurat dette er verdt å tenke over. – Jeg mener at feilaktig ridning kan forårsake fysiske problemer hos hestene i form av spenninger og stivhet i ryggen, og det er ikke tilstrekkelig å jobbe med symptomene hos hesten, man må finne kjernen til problemet og det ligger i all vesentlighet hos rytteren, sier han. – Å hjelpe hesten med kiropraktikk blir hele tiden kortsiktige løsninger når kjernen til problemet ligger hos rytteren. Riktig trening av rytteren vil hjelpe hesten. Sammen vil de kunne oppnå harmoni og balanse, og det er rytterens ansvar å ri på en måte som passer hver enkelt hest, det er kjerneområdet i mitt arbeid, understreker han og legger til at hele intensjonen med ridning er at hest og rytter skal være "i ett".

### Hjelpere i rett tid

En beskjed, eller hundrevis av beskje-

der? Hesten skal lære å gå frem for skjenkel, når den har lært det, skal den få gå frem i fred, uten vår sjenkel liggende og mase for hvert steg. Eckhart tok fatt i demorytterens ben og testet kraft og signal. – En sjenkel som ligger og hakker i hesten for hvert steg, er forstyrrende og nedverdiggende. Din sjenkel skal gi en beskjed, når beskjeden er oppfattet skal den ligge i ro til neste beskjed skal gis, understreker han og ber publikum stikke sine fingre inn i sin egen brystkasse for hvert steg de selv tar. Det er ikke behagelig, og en hest som får mange hundre slike påminnelser for noe de faktisk gjør aldeles rett, trenger ikke bli fortalt det samme hundrevis av ganger, for ikke å snakke om tusenvis. Dessuten, posisjonen på foten er viktig, tåen skal peke fem over tolv, tåballene skal hvile i stigbøylen, knekappen ødelegger for posisjonen av ditt ben, og du skal tørre å ri med kortere bøyer, i hvert fall i starten på treningen, sier han morskt. Dette var klar tale, og det er bare å spenne opp bøyene et par hakk, skru av kneputene og starte treningen. Du kan oppsøke en osteopat eller terapeut innenfor Alexandermetoden for tilsvarende teknikker og massasje. ■

GRAFIK: TIA



▲ Trigg deg selv bak øret, der det er veldig hardt og bakover. Og kjenn hva som skjer i kroppen etter hvert. Meyners selv starter dagen slik.

## Punktene i Meyners sjekklister er:

1. Hodet
2. Brystbenet (forveggen av brystkassen)
3. Korsbenet (Sacrum)
4. Elastisitet i sener og muskler
5. Bekkenets bevegelighet
6. Bruken av sjenkel

For mer info, sjekk [www.balimo.info](http://www.balimo.info). Informasjonen er dessverre kun på tysk.