



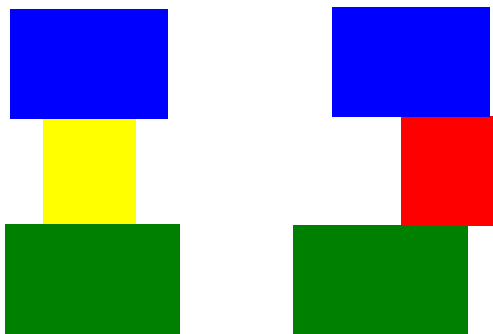
## SITSTRENING UTEN HEST – BALLANSE

med Marte Teigen

Nidelv hestesenter, 29 januar 2008

Referert av Frøydis Solaas

29. januar var 6 stykker samlet på Nidelv hestesenter i Klæbu utenfor Trondheim til sitstrening, uten hest, med sentrert ridning trener II Marte Teigen. Det var en fin størrelse på gruppen, da alle som ville hadde mulighet til å kommentere det de opplevde og tanker de fikk under øvelsene. Kveldens tema var ballanse i bevegelse, og noe av det viktigste med ballansetrening er å observere og bli bevisst hva som skjer og hva man gjør med kroppen i forskjellige situasjoner.



Hva er det egentlig å være i ballanse og hva er resultatet når du ikke er i ballanse? Det er nesten enklere å si noen om hva det er å ikke være i ballanse.

Å være i uballanse kan i verste fall medføre smerte, men heldigvis så går det stort sett ganske bra.

Hva man føler som rett eller i ballanse er subjektivt. Er man skeiv i kroppen så kan man føle det som om man er rett og i ballanse selv om det ser skeivt ut. Og noen mennesker oppleves som fullstendig ute av psykisk ballanse, men det er ikke sikkert de opplever det slik selv.



De fleste er litt slik



Noen er skjeve slik

Sett deg rett opp og ned på en hard benk og kjenn på sitteknokene dine. Sitteknokene er ballansepunktene våre når vi sitter. Vi balanserer over sitteknokene helt automatisk når vi er små og skal lære oss å sitte. Kjenn hvordan sitteknokene kjennes ut. Er de runde, spisse, ruglete? Kjennes de like ut? Har de en farge? De har en tendens til å kjennes røde ut dersom de er ømme.

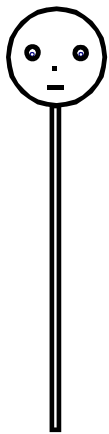


Se for dere at sitteknokene er runde og vipp vekten fremover og bakover og observer hva som skjer med resten av kroppen din. Legg spesielt merke til hvordan ryggen blir svai når du vipper vekten framover slik at sitteknokene peker bakover.

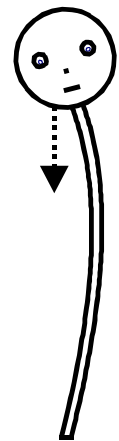
Tenk deg at sitteknokene er to blyanter. Hvilken vei peker de når du sitter, når du står. Hva slags mønster vil de tegne på benken når du beveger deg? Kan du tegne begge veier?

De aller fleste av oss er temmelig uballanserte det meste av dagen, der vi sitter på skole- eller kontorstolen for deretter å løpe etter oss selv for å rekke det ene og det andre. Hele dagen trener vi altså på å ikke være i ballanse. Og det vi gjør hele tiden prøver kroppen å automatisere for at den skal kunne bruke minst mulig energi på det. Hvordan skal vi da kunne være i ballanse den lille stunden vi sitter på hesten? Alt vi gjør resten av dagen følger med oss opp på hesten.

Det er to sider ved ballanse. Den fysiske og den psykiske. Har du hund opplever den deg oftere og i flere tilstander enn hesten, som du kanskje er sammen med bare en time om dagen. Derfor opplever mange at de har bedre kontakt med hunden sin enn med hesten sin. Og hvor ballansert er du når du kommer til hesten din? Ofte så må hesten vår kompensere for vår uballanse, både fysisk, når vi rir og psykisk. Hesten din fortjener at du er til stede den stunden du er sammen med den og ikke prater i telefonen eller er opptatt av alle andre rundt dere.



Bekkenet og sitteknokene er viktig for ballansen. Men, vi har noe som balanserer på toppen av kroppen også. Hodet veier rundt 4 kg og skal balansere fritt, ikke holdes på plass av nakkemuskulaturen. Bli nakkemuskulaturen anspent så blir blodtilførselen til hodet dårlig og man blir trøtt, sliten, får hodepine og kan bli svimmel. Fordi hodet veier så mye skal det ikke store skjevheten til før det blir spenninger i nakken, noe det er verd å tenke på når du sitter foran PC-en og stikker hodet og haken frem mot skjermen.



Tunga er festet langt nede i brystmuskulaturen både på oss mennesker og på hestene. Spenner du musklene i tunga eller låser tunga i én posisjon så blir det spenninger gjennom hele kroppen. Er tunga anspent blir det også vanskelig å puste og man mister ballansen.

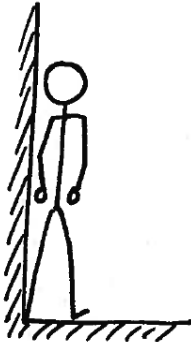
Spenn tunga og stikk den ut i den ene munnviken. Snu på hodet til den ene og til den andre siden. Er det noen forskjell? Endrer det seg om du stikker tunga til den andre siden? Og når du slapper av i tunga?

Det er mange ting som henger sammen og påvirker ballansen vår; skjevheter i kroppen, spenninger i musklene, pusten, øynene og hørselen.



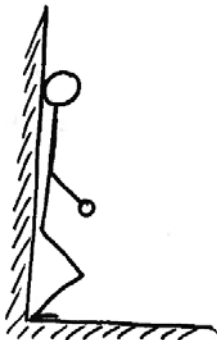
En øvelse for å studere dette er å stå på et ben. Lukk øynene og observer hva som skjer. Hold pusten og se hva som skjer. En annen øvelse er å ballansere på for eksempel en tynn list eller et kosteskaff som ligger på gulvet. Husk å puste. Når du har funnet balansen kan du prøve å se hva som skjer dersom du strekker armene opp og hvordan eller om du finner ballansen igjen på ny. Så kan du prøve å holde pusten eller lukke øynene. De aller fleste vil oppleve at ballansen blir dårligere både når de holder pusten og når de lukker øynene. For at ballansen skal fungere så må du puste.

Ballansesystemet vårt er lokalisert inne i ørene. Det å ikke høre kan også gi seg utslag på ballansen. Dette kan være en av grunnene til at noen hester blir så frustrerte når det er mye bråk. Det er ikke bare det at det er en ubehagelig lyd som skaper problemer for dem, men de mister oversikten og hele ballansesystemet blir påvirket. Når man vet at ballansen er avhengig av både hørsel og syn så kan man tenke seg at det å være inne i en ridehall av plast hvor vinden blåser i duken så veggene blafrer og det støyer kan skape problemer for hesten som er et dyr som ikke er skapt for rom, men for åpne sletter. Hele sansesystemet får problemer, den mister perspektivet og klarer ikke orientere seg når veggene flytter på seg og støyen forstyrrer ballansen.



Stå med siden og den ene foten inntil veggen. Prøv å løfte opp foten lengst fra veggen. Det går, men du må ta fart og "løpe etter deg selv".

Må man løpe fortere enn sitt eget tempo og det ens egen ballanse klarer å følge, hva slags ballanse blir det? Når man forlanger at hesten skal løpe så fort at den føler at den trenger å støtte seg på tøylen, så "løper den etter seg selv". Blir det en sunn bevegelse? Blir det god trening for kroppen?



Tenk deg at foran og bak på kroppen skal være like lange.



Her blir forsiden mye lenger enn baksiden. Og så forlanger vi at hesten skal gå med ryggen opp.....

Tenk deg at det går en linje fra der kragebena begynner midt på brystet og til ørene dine og at denne linjen skal være så lang som mulig – du skal få dobbelthaker. Tenk på at du ikke skal stikke haka fram og opp dersom du skal "rette deg opp".



Juster setebena så de peker rett ned. Norge er et av de landene som har flest prolaps og bekkenproblemer i verden. Vi lar ikke ryggvirvlene våre få ligge rett oppå hverandre.

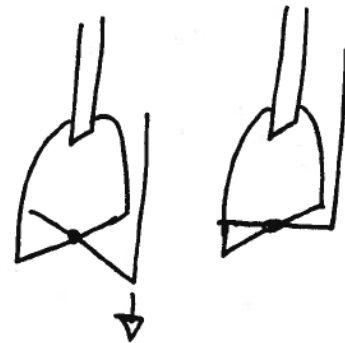


Skyver hesten frem.

Hvis du har en kropp som gjør at du ikke kan bli rett, så vær bevisst på det så du vet hvorfor ting ikke skjer som du vil. Vi må gjøre det mulig for hesten å gjennomføre det vi ber den om.

Ballansepunktet under foten:

Vi har ofte foten for langt ute på stigbøylen og da blir det mye kraft ned i hælen. Få noen til å tappe deg under foten eller du ruller foten på en piggeball så kan du kjenne hvor ballansepunktet er.



Franklin: "Body awareness".  
Franklin baller.

Franklin baller, som er to små baller som du kan plasserer under sitteknokene dine. Kjenn hvordan sitteknokene føles før, imens og etter at du har sittet på ballene. Du kan også sitte på Franklin ballene når du rir. Dette er veldig effektivt for å få kroppen til å forstå at bekkenpartiet må være fleksibelt og følge bevegelsen når hesten rører seg.

Ballansen påvirkes av:

- skjevheter
- pust
- hørsel
- øyne

Pusten har mye å si for at musklene ikke skal stivne.

Kvalitativ og kvantitativ pusting.

Merker hesten hvordan du puster?

Det skal ikke mye til for å merke hvordan de andre i rommet puster. Vi merker det helt ubevisst hvordan pusten, stemningene og holdningene er. Og blikket. Vi kan kjenne det når vi kommer inn i et rom og det har vært en krangel der, selv om den er over når vi kommer inn. Man kan altså ikke skille mellom utvendig og innvendig ballanse.



Holdningen din har også mye med psyken å gjøre. Varierer avhengig av dagsformen. Sjekk pusten din før du står opp om morgenen. Man kan lære seg å puste bedre, men å puste er autonomt, det vil si at vi gjør det uten å tenke på det, så styrer man pusten for mye kan man bli svimmel. Derfor bør man være litt forsiktig når man gjør pusteøvelser. Tenk på at du skal *observere og lede* pusten ikke *styre* den.

Når man fryser så kutter man pusten.

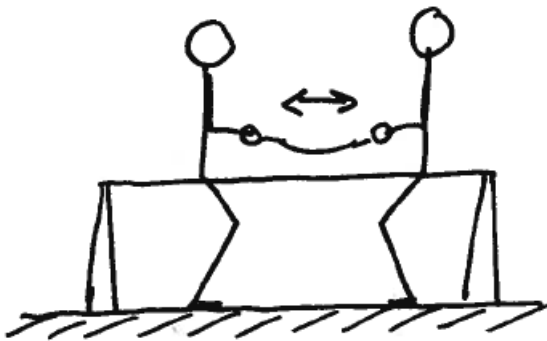
Når man mister ballansen så kutter man pusten.

Spenninger som bygges opp i kroppen må få utløp på en eller annen måte.

Den utvendige fysiske ballansen og den innvendige psykiske henger sammen både for oss mennesker og for hestene. Hestene har med seg sin indre og ytre ballanse fra det de har opplevd før de også. Ofte så kan man oppleve en fysisk reaksjon på en psykisk tilstand. Det er det som ofte skjer når man ser en spranghest bukke etter et hinder. Man skaper en psykisk spenning som får utløp i et fysisk reaksjon, et bukk. På tilsvarende måte skaper man spenninger i hesten både fysisk og psykisk ved å be om en stadig mer samlet galopp som så får utløse seg ved at hesten sparker bakut i en capriole. Når det bygger seg opp spenninger og disse ikke får lov til å utløse seg på noen måte, kan det bli problemer både fysisk og psykisk.

Lade – lade – lade —► Utspenning

Hester som har vært trent tøft eller gått veldig mye dressur og ikke fått utløp for spenningene sine blir ofte veldig høflige og pliktoppfyllende, men de tør ikke by på noe av seg selv.



La den ene lukke øynene og kjenne etter hva som skjer om den andre holder pusten.

Bevegelsen blir stivere når man holder pusten. Stiver man av så merker hesten det.

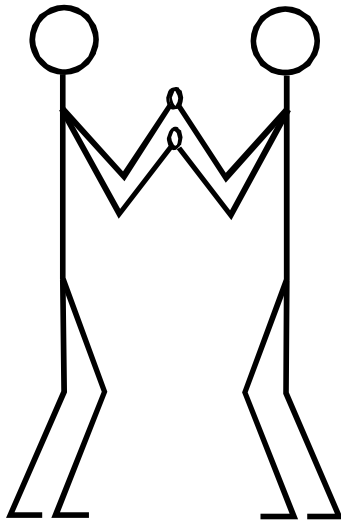
*Hold tøylene i ro og beveg tøylene frem og tilbake.*

En stivhet et eller annet sted i kroppen skaper problemer for resten av kroppens muligheter til å bevege seg i ballanse. La armene henge fritt ned og rist på hånden. Stå stiver du av en finger og prøver å riste på hånden. Det ble mye vanskeligere. Man kan ikke holde en ting stivt og ha resten i bevegelse og ballanse.



Rist på foten når du låser ankelen og når du er løs i ankelen.

Det er forskjell på hva vi lar oss smitte av eller om vi lar oss smitte.



Stå to og to sammen med håndflatene mot hverandre og beveg armene. Først kan dere observere hvordan det fungerer å la en følge og en lede bevegelsen og så vil dere kanskje etter hvert oppleve at bevegelsen bare flyter uten at det er noen av dere som styrer den. Deretter kan den ene av dere prøve å stive av i kroppen, holde pusten og lage bevegelsene sine hakkete og uballanserte, mens den andre forsøker å finne ut hva hun må gjøre med seg selv for ikke å la seg smitte av den stive bevegelsen, men fortsette å ha en flytende og ballansert bevegelse selv. Dette er en fin øvelse for å observere hvordan hesten og rytteren påvirker hverandre. Merk deg hvor vanskelig det er å ikke la seg påvirke.

De fleste i Norge har liten kontakt med bekkenmuskulaturen. Det er ikke så mye muskler i bekkenområdet, men det er veldig mye som er festet her + stabiliseringsmuskler.

Trene ballansen:

- Holde seg rett.
- Sitte på Balimo stol (ballansestol).
- Sitte på stor ball (Pilates ball).
- Sitte på små baller (Franklin baller).
- Eller hva med å prøve å gå baklengs opp trappen?

Magemuskulaturen er viktigere enn bekkenmuskulaturen, men bekkenmuskulaturen må være fleksibel. Ballanse og bevegelighet henger sammen.

Ofte så er vi sterke nok, men vi er ofte sterkere til å ta med skjelettet vårt i den ene enn i den andre retningen.



Man må tørre å utforske og utfordre ballansen sin. Men, ikke så mye at man slutter å puste og blir helt stiv. Det gjelder å finne en gylden middelvei hvor du utfordrer ballansen så mye at du kan forbedre den, men ikke så mye at det går galt og du er tilbake på null igjen.

Det er ikke alle endringer som fører til forbedringer heller. Man må prøve å være bevisst på hva som skjer.



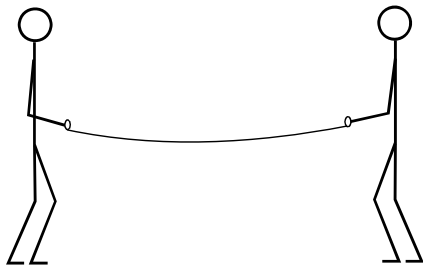
*Vi må være fleksible så hesten får svinge på tønna.*

*Unngå å låse i knærne så låser ikke hoftene seg.*



*Senke den ene hoften uten å låse den andre.*

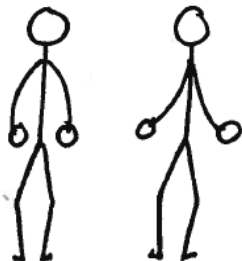
Diagonaliteten i oss er viktig. Overkroppen, skuldrene og armene må få lov til å røre på seg. Først da får du med stabiliseringsmusklene.



*Man kjenner godt den minste bevegelse i tøylen. Kjenner det selv om den er slakk også. Det merkes godt i den andre enden når det er ustabil. Merkes enda mer om det er et bitt i enden.*

Hvilken fot og hvilken hånd har du som støttefot eller støttehånd?

Observer på hvilken fot du setter inn i buksa først, hvilken fot starter du med når du går opp trappen. Hvilken fot tar du sats med? Hva skjer om du prøver å bytte?



Vi er ofte veldig stramme i musklene foran på brystet. Stå med armene hengene fritt ned langs siden. De aller fleste vil da stille seg med håndflatene inn mot kroppen og tomlene vendt fremover. Vri armene slik at håndflatene vender fremover og tomlene ut til siden. Da vil du merke hvordan det strammer foran på brystkassen.

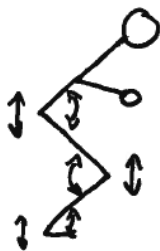


Den subjektive opplevelsen har alt å si. Man må ikke be om mer enn det man kan klare. Må ikke bli så man slutter og puste.

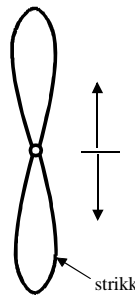
Hopp på trampolinen og studer hva du må gjøre med kroppen for å dempe ut bevegelsen. Du må ha svikt i knærne, hoftene og anklene for å få det til. Det nytter i hvert fall ikke å dempe ut bevegelsen ved å nikke på hodet. Mange ryttere som sitter og nikker på hodet hele tiden når de rir i nedsittende trav er helt stive i bekkenpartiet sitt.

Er sjenkelen urolig så prøver ofte rytteren å holde foten i ro.

Å være i ro på hesten = å bevege seg.



*Hesten er et humpedyr. Man må følge bevegelsen og være enda mer fleksibel over et hinder.*



*Kan du fjære både opp og ned blir midten (setet i salen) i ro.*

Hvis rytteren holder 75% fokus på seg selv, så følger hesten.

Holder instruktøren 75% fokus på seg selv (og ikke på de som sitter på tribunen) så er det hun som påvirker stemningen.

Lar du seg smitte av stemningen så merker hesten det og lar seg smitte den også.

Vær sammen med hesten og ikke vær opptatt av alle omkring.

For å kunne være i ballanse må vi være pustende, bevegelige, følgende og fleksible. Og det er vanskelig å oppnå fysisk ballanse uten å ha innvendig psykisk ballanse og omvent. Skal vi være i ballanse kan vi heller ikke bevege oss over vår egen hastighet.