

MAGASINET FÖR HÄST OCH MÄNNISKA

KENTAUR

www.kentaurmagasin.se

RÄDSLA så funkar den så botas den

- RYTTARCOACHEN
- PSYKOLOGEN
- 2 *EFFEKTIVA* METODER

OS-RYTTAREN:

"Jag var rädd och grät"

10 FAKTORER
SOM GÖR DIG TILL
EN BÄTTRE RYTTARE

*SÅ FIRAS
HÄSTENS ÅR*

*RES MED OSS!
TILL ITALIEN!*

SPANIEN
REAL ESCUELA

PORTUGAL

HÄSTBRÖLLOP & RIDSEMESTER

Nr 1 • 2014 89,-
NOR 99 FIN EUR 9,90

INTERPRESS 0229-01
SPECIALRETUR V 18



7 388022 908904

LIVSSTIL & RESOR • HÄST- OCH PSYKOLOGI • FORSKNING OCH UTVECKLING
MATERIAL & MODE • TRÄNING OCH TÄVLING • STALL OCH VÅRD
MAT & DRÖCK • FODER OCH VÅRD • AVEL OCH UPPFÖDNING



RYTTARCOACHEN

”När du visslar eller sjunger måste du andas, när du andas slappnar kroppen av, när du slappnar av slappnar hästen av.”

”Fokusera på glädjen!”

Camilla Prager, ryttarcoach och tränare

–MÅNGA AV MINA kunder har kommit till mig för att de är rädda, eftersom jag är specialiserad på träning för hästrädda. En stor grupp av dem är ryttare som ridit som barn och som börjat igen i 35-årsåldern. Nu har de också familj.

– Sedan har vi de som är rädda för att rida ut eller för att hoppa och så de som varit med om olyckor.

Camilla Prager berättar att hon har arbetat mycket på ridskolor, men de senaste åren har hon inriktat sig på de ryttare som har med egen häst. Det är både teorikurser och ridkurser. Hennes tillvägagångssätt är att först reda ut varför och när man är rädd, och sedan försöka komma fram till i vilka situationer man *inte* är rädd. Till exempel: ”Jag är trygg med min häst när jag står på marken, men tycker det är läskigt när jag rider den”.

Efter det är det dags att skapa sig mer kunskap och förståelse.

Först genom att träna praktiskt och metodiskt i situationer där man är trygg och sedan stegvis lämna sin trygghetszon.

De flesta av Camilla Pragers elever har inte problemhästar, utan det är ryttarens rädsla som orsaken. När ryttaren spänner sig blir hästen orolig och letar faror. –Vi kan inte alltid ha kontroll i samspelet med en häst, speciellt inte i situationer som hoppning – i luften på ett levande djur. Men vi kan få tillit och det blir en slags kontroll.

Camilla Prager pratar om ”bra och dåliga risker”:

–Att träna uteritter under jakt-säsongen eller vid snöoväder är inte bra och det är att ta en dålig risk. Träningen skall alltid ske vid bra omständigheter där man har goda möjligheter att lyckas.

Camillas elever känns lätt igen för de visslar eller sjunger ofta när de rider.

–Det är en effektiv och bra metod, säger Camilla. När du visslar eller sjunger måste du andas, när du andas slappnar kroppen av och när du slappnar av så

slappnar hästen av.

– Det är jättebra att prata och sätta ord på det vi håller på med och det som händer, det som vi tycker är läskigt. Att sätta ord på situationen och fokusera framåt, på det vi vill skall hända och på rätt saker är det viktigaste.

– Oj nu kommer det en traktor, oj vad den är gul och låter mycket, men om vi går in på den lilla stigen så står vi inte i vägen, traktorer äter inte hästar, vad snäll han är som saktar ner och vad bra nu kan vi gå vidare.

Camilla Prager hoppas också att alla har möjlighet att omge sig med vänner som har förståelse

NÅR MAN KAN KÄNNA GLÄDJE ÄR MAN INTE SÅ RÄDD LÄNGRE

Camilla Prager säger någonting väldigt viktigt, som kan tyckas både självklart och kontroversiellt:

Hon betonar att man måste faktiskt tycka att det är mer roligt än läskigt. Många saker som man gör är rätt skrämmande – skidåkning, dyka från höjd eller åka motorcykel, hoppa fallskärm. Människor gör de här aktiviteterna ändå, just för att det positiva överväger. Men har man tappat glädjen.... Då är det bäst att ta en paus och ge sig själv en chans att längta tillbaka till hästryggen.



för rädslan. Det är också viktigt att rida hästar som är stabila, det blir ett bra stöd. Se till att ha tränare som inte fördömer eller tvingar, men samtidigt pushar i rätt ögonblick.

Camilla Pragers sista tips, innan vi avslutar, är att skratta för då släpper spänningarna och det skapar en positiv känsla och glädje. Att skratta gör att man fokuserar på rätt saker – glädjen och det roliga i samspelet med hästen.

TRO PÅ DIG SJÄLV

Det är så lätt att prata om tillit, men när man är rädd är det svårt att känna någon överhuvudtaget. "Om jag bara var lika duktig som hen så skulle allt vara annorlunda". Kanske, men kan du övertyga dig själv om "Jag kan också!" kommer du snart känna tro och lita på dig själv.

CAMILLA PRAGERS METOD

- 1. TA REDA PÅ VAD RÄDSLÅ EGTENLIGEN ÅR** och känn efter ordentligt vad som händer i kroppen när du får ett extra adrenalinpåslag.
- 2. LÅS PÅ OCH UNDERSÖK HUR HÅSTAR REAGERAR** i olika situationer. Lär dig om deras instinkter, hur de betar sig vid olika tillfällen och hur man tolkar hästarnas kroppsspråk.
- 3. TÅNK IGENOM DE SITUATIONER SOM DU HAR PROBLEM MED** och tänk sedan efter: "Vad kan jag göra annorlunda"? Till exempel hur kan man hämta hästen i hagen på sådant sätt att man hela tiden kommer bra överens med sin ridkamrat?
- 4. SÅTT DIG I SITUATIONER SOM KAN LYCKAS.** Gör mer av det som fungerar och gör på annorlunda sätt med som inte går så bra.
- 5. TÅNK IGENOM DEN EGNA RÄDSLÅN** och hur den uppkommit och om det finns något bra sätt att "tala den till rätta".
- 6. BLI MEDVETEN OM "RÖSTERNA I HUVUDET"** som hela tiden vill att man ska misslyckas.
- 7. GÅ SEDAN VIDARE TILL DET PRAKTISKA,** hanteringen och ridningen



Camilla || RÄDD I PERIODER

”Jag var inte tillräckligt hästkunnig”

Camilla, fd hästägare och numera medryttare

–Ju mer jag nojjade – desto mer saker hände också. Rädsla smittar, som bekant.

Camilla har ridit i omgångar sedan barnsben, men under en period var hon riktigt rädd.

–Många gånger hade jag då bilder av det värsta som kunde hända på näthinnan. När hästen snubblade till för hjärtat upp i halsgropen och jag fick en adrenalinskjuts som gjorde att jag kunde inte koppla av i ridningen. Jag brukade tänka att rädslan berodde på den ridolycka jag var med

om när jag precis hade köpt min första (och hittills enda) häst, men har senare kunnat koppla ihop det med andra saker. När jag köpte hästen för ungefär 8 år sedan, tyckte jag att jag började bli en helt okej ridskoleryttare och ville utvecklas med en egen häst.

–Visst hade jag otur också. En massa saker gick verkligen fel. Men framförallt: Jag var inte tillräckligt hästkunnig för en egen häst när det begav sig. Ridning och hästkunskap är två skilda saker. I mitt fall skadades hästen jag köpte redan i transporten på väg hem och blev ordinerad vila i några veckor. Och vid första ritten därefter – med massor av ackumulerad energi i den stora hästkroppen – blev det en rodeo som slutade i ambulans och många brutna ben och en lång rehabilitering för min del. Och ännu mer rädsla.

–Men när jag tänkte efter så började den där rädslan tidigare, och den gällde inte bara hästar. Och det handlade om att jag fått barn, som för så

många andra. Jag kände olust för en hel del saker under barnens första år: Flyga, segla, dyka – saker jag verkligen hade gillat innan. Att inte ha full kontroll på situationen. Som att allt som skulle kunna gå fel, plötsligt skulle hända just mig! Och jag är helt övertygad om att min häst kände av min ångest den där dagen när jag satt upp och allt slutade så illa. Idag är jag inte rädd längre. Jag har ridit en och samma häst under en längre tid – en cool häst som jag känner att jag kan kommunicera med. Jag har byggt upp en tryggare bas i hästhanteringen och kan numera läsa hästens signaler bättre.

Camilla har byggt upp en tryggare bas i hästhanteringen och kan numera läsa hästens signaler bättre.

RYTTARCOACHEN TIPSAR

Camilla Prager: Förhoppningsvis har man möjligheten att omge sig med bra ryttare i stallet som kan ge konkreta tips när man hamnar i en situation där man känner sig osäker, för att direkt kunna bryta osäkerheten.

Camilla Prager tipsar om att kontinuerligt träna yoga eller pilates för att träna avslappning. Balans och styrka som så väl behövs för att kunna vara avslappnad och i harmoni tillsammans med hästen. Ju mer man tränar

det i icke ”stressiga” situationer desto lättare blir det att tillämpa dessa när de behövs som bäst.

Och så är det viktigt att tänka på är att träningen med hästen börjar redan när den hämtas i hagen och fortsätter ända tills den är återlämnad. Det skall vara tydligt både för hästen och för dig själv att det är träning. Ett bra tips vid uteritter, speciellt nya ridvägar, är att gå dessa till fots med hästen innan det är dags att rida.

”Jag har levt med rädslan i alla år”

Caroline, 30 år, tidigare hoppryttare i svår klass

CAROLINE ÄR UPPVUXEN PÅ EN GÅRD MED HÄSTAR och kunde rida innan hon kunde gå och tävlade svårklasshoppning under många år. Nu ska hon för första gången prata om sin rädsla.

– Det kanske är en bra metod för att lämna rädslan bakom mig för gott, säger hon.

Den är något som hon har levt med under hela sitt liv. Rädslan

har till och från varit ett handikapp, men hon har lärt sig leva med den.

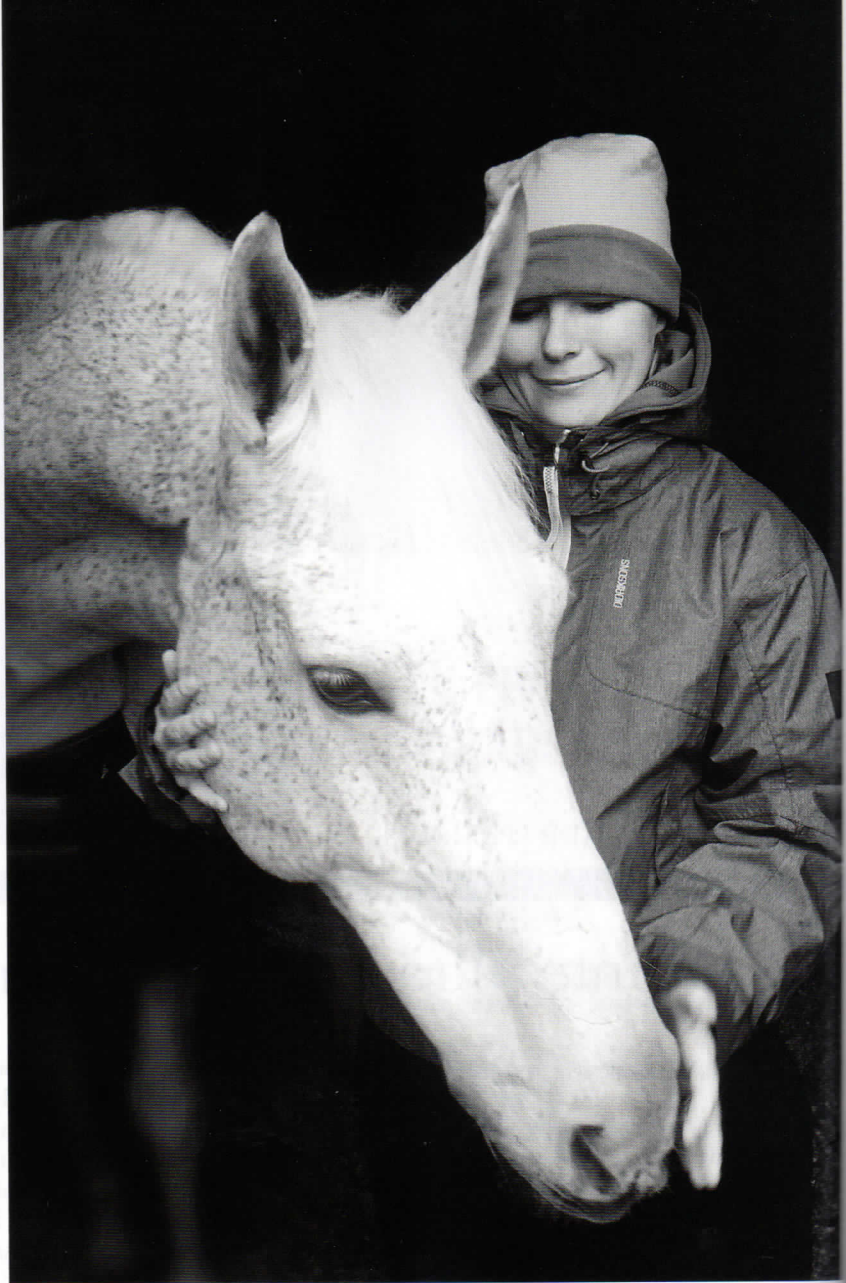
– Jag var riktigt bra på att rida redan som väldigt liten. Som 5-åring var jag den ”duktiga” på ridskolan, den som fick rida de stora och mer oerfarna ponnyerna. Hemma red jag våra busiga ponnys, de som ständigt bockade av mig. Jag ramlade av mycket, både på ridskolan och hemma och jag blev mer och mer rädd och därför slutade jag att rida som 6-åring. De försökte flera gånger att få upp mig på vår supersnälla shettis, men jag fick panik och vägrade. Jag bara skrek om någon försökte få upp mig på en häst.

Rädslan var starkare än längtan under många år och det var först som tolvåring som Caroline kom tillbaka till ridningen. Självförtroendet byggdes upp och successivt började hon återigen rida svåra hästar, många unghästar. Caroline berättar att hon ramlade av mycket och hon blev skrämmd, men i och med att hon blev en allt mer erfaren ryttare, och säkrare i sadeln, försvann rädslan successivt.

– När jag stod på toppen av min ridkarriär var jag inte ett särskilt rädd – möjligtvis för hästar som rest sig. Mina föräldrar hade en vän som blivit rull-

stolsbunden efter att hon fått en häst över sig. Där ville jag såklart inte hamna. Jag blev inte ens rädd när jag kraschade och skadade mig ganska illa med min svårklasshäst på en tävling. Jag kände ändå att jag hade kontroll. Jag var van att rida så många olika typer av hästar och var otroligt vältränad att jag satt stadigt i sadeln.

– Idag beror nog min rädsla på att jag inte är lika vältränad och att jag vet vilka risker jag utsätter mig för. Nu på senare tid har jag börjat tänka på hur illa det kan gå.



För Caroline var rädslan starkare än längtan under många år.

RYTTARCOACHEN TIPSAR

Camilla Prager: Caroline är förmodligen i den knepigaste situationen, hon kan allt, är uppvuxen i en hästmiljö och har både utbildning samt tävlingsmeriter. Det är fortfarande tabubelagt att vara rädd och människor kan

vara nedlåtande och oförstående. Trots detta är det viktigt att våga erkänna och prata om sin rädsla. Caroline skall sätta sig i situationer där hon kan lyckas bra, rida stabila hästar, gärna hitta en häst som är stabil i psyket som hon kan ”rida till” tekniskt. Hitta det goda självförtroendet igen genom att steg för steg gå utanför sin komfort zone. För att hitta den

där positiva härliga känslan där man känner sig riktigt duktig kan det vara bra att arbeta hästen från marken, tömköra halva passet och sedan rida när spänningen släppt, och njuta av ridbarheten i hästen. Det kommer gå fort för Caroline att få positiva resultat eftersom hon egentligen har kunskap, kompetens och skicklighet som behövs.

”Jag väljer bort vissa hästar”

Maria, 52 år, mamma till 5 barn och rider flera gånger i veckan på ridskola

MARIA HADE ETT UPPEHÅLL PÅ 20 ÅR, men det var inte av rädsla hon slutade.

–Det var livet självt som kom emellan. När jag återkom till stallet, i den nya rollen som mamma till ridande barn, då var jag orolig. Jag hade inte hanterat hästar på nästan 20 år och ville inte överföra min osäkerhet på barnen. Men när jag fått träna upp mig och bli en lejonmamma kände

jag mig mindre rädd. Orolig för barnen, det var jag såklart. Jag tror att alla föräldrar är oroliga för att det ska hända ens barn något.

–Som barn var jag rädd och som ett sorts skydd lade jag mig till med en tuff attityd mot hästarna. Jag trodde att jag behövde vara lite kaxig för att hästarna skulle få lite respekt för mig. Ju bättre jag blev på att rida och hantera hästarna, desto mer släppte rädslan. Idag är jag mer nyfiken och intresserad när jag närmar mig hästen och jag ger den tid. Jag väntar in den i boxen, den är ju också nyfiken. Jag står på tröskeln med grimman och godis och låter hästen komma till mig när den är redo.

Idag är Maria i allmänhet inte rädd, men om en häst börjar hoppa omkring så kommer rädslan tillbaka och hon undviker därför helst uteritter.

–Jag vet ju om riskerna med hästar och ridning. Det har varit många situationer både för mig när jag var yngre, med stissiga hästar och lektioner med stegrande hästar. Min metod genom åren har nog varit att fortsätta, det där klassiska att hoppa upp



igen efter en ofrivillig avsättning. Det har ju dessutom alltid varit roligare att rida än att avstå.

Idag har hon en tilltro och öppen kommunikation med ridläraren. Hon tänker rationellt och närmar sig hästarna på deras villkor.

–Dessutom ger jag mig själv respekt, provar mig fram och jag utmanar mig inte på alla plan samtidigt. Det är back to basic för att återfå tryggheten och jag väljer bort vissa hästar. Jag rider för att det är roligt. Är det inte roligare än det är ångestfyllt – då är det inte värt det.

Maria prövar sig fram och utmanar inte sig själv på alla plan samtidigt.

RYTTARCOACHEN TIPSAR

Camilla Prager: Hon är helt på rätt väg och har sammanfattat det ganska bra. Hon har hittat de bra och dåliga riskerna och tydliggjort för sig själv vad som fungerar. Hon har valt att inte utmana sig själv på alla områden samtidigt. Rädsla försvinner inte på 5 minuter, det handlar om träning, träning och åter träning. Camilla Prager jämför rädsla med vikt-

uppgång, det tar minst lika lång tid att träna bort sin rädsla som det tar att bygga upp den. Precis som med att gå ner i vikt – det tar minst lika lång tid att gå ner i vikt som det tar att gå upp.