

Mielikuvia a lá Mini

Miten miellämme meille annetut ohjeet? Ratsastukseen täytyy löytää idea ja ajatus, mutta oikeiden sanojen löytäminen niiden opettamiseksi saattaa olla vaikeaa.

Teksti ja kuvat
TERHI PAAVOLA

Mielikuvien avulla on helpompi löytää oikea kehon asento, sillä ne auttavat tulkitsemaan, mitä valmentaja sanoo. Kuvittele kypärälle korvat ja polvitaipeeseen timantti. Mini Wahlbergin mielikuvilla tunne saa sanat.

Liikettä niveliin

Kun hevonen liikkuu, se käyttää kaikkia niveliään. Ratsastajankin tulee tehdä niin. Mini Wahlberg kertoo kiinnittävänsä paljon huomiota ratsastajien polvi- ja kyynärtaiteisiin. Niiden asentojen korjaaminen parantaa hyvin ratsastajan koko istuntaa. Jokaisesta jumiutuneesta nivelestä liike kertaantuu seuraavaan, ja siksi ylä- ja alavartalo heiluvatkin aika tavalla.

Kun hevonen liikkuu, ratsastajan jalan pitää joustaa myös polvesta. Lukittuneen polven liike tulee lantion kautta ulos, ja pompottaa ratsastajaa. Sama mielikuvien avulla: Kaikkiin niveliin tulee saada liikkuvaiset saranat, ja polvitaipeeseen tulee kätkeä kallisarvoisen timantti. Kun taiteissa on vekki, säilyy timantinkin tallessa.

Vastuu käsistä

Kieli on hevosen herkin lihas ja sen päällä oleva kuolain silkkää rautaa. Muista tämä, kun seuraavan kerran mietit pitäisikö ottaa tasapainolle tukea ohjista. Ratsastajan käsi ei saa tehdä pahaa hevosen suulle, ja sen vuoksi ratsastajan on tärkeää hallita keskivartalonsa. Jos ratsastaja ei pysty hallitsemaan keskivartaloaan, hän ei myöskään hallitse käsiään.

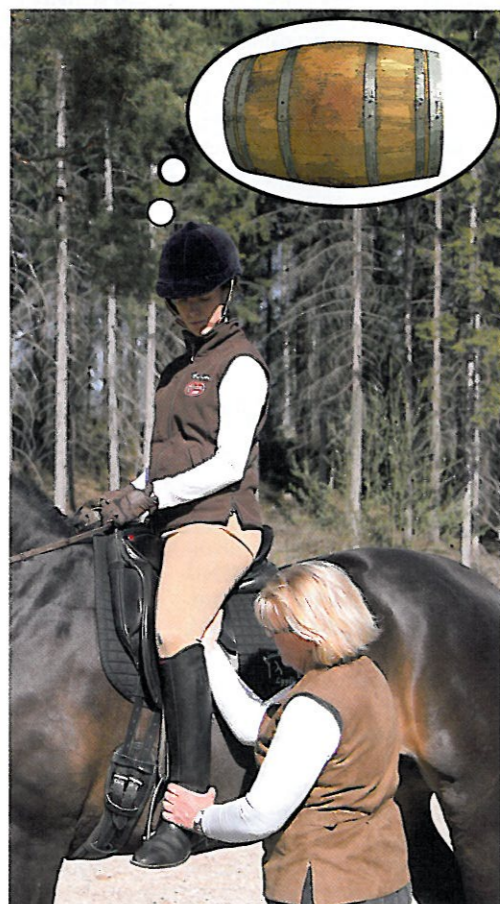
Ratsastajan tulee liikkua hevosen mukana, mutta liike ei saa siirtyä käteen. Tuntuman pitää olla tasainen hevosen molempiin suupieliin. Hevonen tasapainottaa it-



Yläkuva: Anna käsien kellua korkkeina vedessä, nimetön peukalon alta näkyen.

Kyynärpäähän tulee roikkua kehon vieressä rentona, painovoiman säätelemänä. Pidä lihakset rentoina, jotta käsi pysyy pehmeänä. Kanna ranne neutraaliasennossa, jotta liike voi siirtyä suoraan linjaa kyynärpäähän.

Oikealla: Päästä pohkeet lepäämään lähelle hevosta reidet ja polvet rentoina. Jos puristat polvillasi tai reissilläsi pohkeesi irtoaa ja jännitys purkautuu heiluvana liikkeenä.



seen pään ja kaulan avulla, ihminen käsillään. Kun ihminen korjaa huonoa tasapainoaan takertumalla ohjiin, hän järkyttää samalla hevosen tasapainoa ja koko ratsukko on pulassa.

Pää kuntoon

Ratsastajasta oma pää voi tuntua välillä raskaalta, eikä ihme; se painaa jopa seitsemän kiloa. Pää ei kuitenkaan saa painaa ratsastajan kehoa alaspäin. Kuvittele siis kypäräsi pitkät korvat. Tai ajattele että roikkuisit pyykkinarussa ja keho tippuu korvistasi alas. Pään pitäisi olla kevyt kuin ilmapallo, ja niskaranka on sen naru. Leukaa ei saa nostaa liian ylös, koska silloin niskarikamat menevät kasaan, selkä taipuu notkolle ja lantio työntyy ulos. Voit korjata pään asentoa myös nenän avulla. Nosta nenää ylös, ja pudota sitä sitten alas löytääksesi oikea kohta.

Liike on musiikkia

Istunta ei ole staattinen asento, vaikka sitä kuvaava sanakin antaa niin ymmärtää. Fysiologisesti Hevosen käynti muistuttaa ihmisen kävelyä. Anna hevoseksi tilaa liikua sekä rintakehästään että selästään, jotta se saisi myös takajalat allensa. Salli myös itsesi liikkua hevosen mukana. Taitavat ratsastajat seuraavat hevosen liikettä, ja juuri siksi näyttää siltä, että he istuvat hiljaa. Olkapään liike ei saa välittyä hevosen suuhun.

Kuvittele olevasi muusikko, jolla on musiikki kehossaan. Kun päästät itsesi liikkumaan, se tuntuu hyvältä sekä satulan alla että päällä. Keho ottaa rytmin, ja hevonen kävelee suuremmin askelin. Kun haluat lisätä hevosen liikettä, liioittele omaa joustoliikettäsi. Kuvittele ohjien tilalle kaksi keppiä, joilla "työnnät" hevosen kaulaa pidemmälle. Pysyttele liikkeen päällä. Kuvittele "kuminauhua", joka palauttaa kätesi paikalleen.

Ihmisen vartaloa voi huijata

Hyvän istunnan lähtökohta on hyvä ja syvä hengitys, johon täytyy käyttää pallean, ei rintakehää. Kuvittele, että täytät vatsasi ilmalla. Kun hengität sisään, vatsa työntyy ulos ja ilma alas. Kun hengität ulos, ilma purkautuu ylös. Stressitai pelkotilanteessa ihminen hen-

gittää tiheästi rintakehällään, koska keho koettaa saada happea lihaksiin. Reagoimme tilanteisiin ensin keholamme ja tieto aivoihin kulkee kehoreaktion kautta.

Hevonen on ja tulee aina olemaan eläin, jonka ensimmäinen reaktio vaaraan on pako. Hevosen selässä ratsastajan täytyykin pystyä huijaamaan omaa kehoaan, sillä hevosta ei voi huijata. Mikäli pidätämme hengitystämme tai hengitämme nopeammin, hevonen tuntee sen. Hevosen poukkoilu kouluaitojen sisällä saattaa johtua siitä, että yrität ratsastaa koko ohjelman hengittämättä. Jos unohdat hengittää kun ratsastat aitojen sisälle, kehosi muodostaa stressireaktion, joka välittyy hevoseksi. Sitten hevonen steppailee alkutervehdyksessä, jotta pääsis nopeammin pakoan.

Epävarmuuden tai pelon kohteen tuijottaminen kiihdyttää hengitystäsi. Jos tuijotat katsomopäätä "tunnelikatseella", hengityksesi muuttuu ja hevosesi hyppelehti valmiina viemään teidät pikaisesti turvaan. Pyri hallitsemaan hengityksesi syvyyttä ja tasaisuutta. Muista hengittää myös ulos,



Kanna pääsi pupunkorvista ja korjaa sen asentoa nenää miettimällä. Mielikuvien avulla asiat on helpompi hahmottaa. Oikealla: Kun haluat tarkastaa onko jalkasi rento, nosta sitä hieman. Alla: Anna kaikkien niveltesi, myös polvien, joustaa.



jotta pääset taas hengittämään sisään. Huijaa aivojasi näin ja huomaa kehosikin rentoutuvan.

Analysoi omat tekosi

Hevosen ongelmakäytös johtuu usein siitä, että se on hämmennyttä. Jos hevonen ei ymmärrä, mitä siltä pyydetään, tai jos se ei saa positiivista palautetta, vaikka tekisi oikein, se ei enää tiedä, mitä sen pitäisi tehdä ja stressaantuu. Usein emme edes huomaa, miten ratsastamme. Kun kätesi hidastaa hevosta, jalkasi jännittyvät automaattisesti. Otat huomattavasti tukea jaloillasi, jotta voit vetää kädelläsi. Jalkojen tulisi olla pidät-

teiden aikana sataprofessionisten rennot. Opettele pysäyttämään hevonen keskivartalollasi.

Kun käytät pohjetta ja hevonen lähtee pyynnöstä eteenpäin, käsi haluaakin virheellisesti vetää taakse. Kun käytät pohjetta, rentouta sormesi aktiivisesti. Jalka ja käsi eivät saa vaikuttaa samaan aikaan. Kun pyydät hevosta eteenpäin, älä purista pakaroillasi. Kun teet jotain toisella kädellä, myös toinen jännittyy. Analysoi, jotta opit tunnistamaan nämä asiat. Mitä oikeasti teet, ja mitä tekemisilläsi hevoseksi viestit? Kun kehotietoisuutesi kasvaa, pystyt hallitsemaan tekemisiäsi paremmin ja ymmärrät, mitä hevoseksi pyydät.

Kehitä kehoasi

Onko sinulla kireyttä rintalihaksissa, toispuoleisuutta käsissä, lantion hahmottamisongelmia ja lavat jumissa? Jotta pystyisimme auttamaan hevosta, nämä ongelmat on korjattava muualla kuin hevosen selässä. Jumppaa lapojasi, venyttele, käy pilateksessa ja mieti kehoasi istuessasi autossa. On paljon asioita, joilla voit helpottaa hevosesi elämää myös silloin kun et ole tallilla.

Kuvissa Mini Wahlbergin tammalla Remembrance Day ratsastaa Kerttuli Fisk