

Ratsastajan kehonhuolto ja oheisharjoittelu

Ratsastus- ja liikuntalomalla on tarkoitus syventää ja kehittää tietoisuutta itsestä ja hevosesta. On hyvä oppia tuntemaan paremmin oma keho, miltä se tuntuu, missä on kireyksiä, oletteko jännittyneitä vai rentoja. Ratsastus on nimenomaan hyvin paljon tunnetta ja tuntemista. Hengittämisen tarkkailu on hyvä keino lisätä omaa kehon tuntemista ja hyvä hengitystekniikka myös rentouttaa kehoa. Hevonen myös seuraa ihmisen hengittämistä, eihän sinun kuin tarvitse pidättää hengitystä huomaamattasi, niin hevonen aistii, että jotain jännittävää on ympärillä ja alkaa reagoimaan hengityksesi muutokseen. Hevonen on myös oiva tarkkailemaan kehon käyttöäsi, jännitkö, oletko epävarma, oletko ystävällinen, luottamusta herättävä ja rauhallinen. Hevonen lukee ja tarkkailee ihmistä kuin avointa kirjaa.

Ratsastuksessa tarvitaan myös monenlaisia ominaisuuksia, kuten esim. kehonhallintaa, tasapainoa, reaktiokykyä, lihasvoimaa ja sopivaa rentoutta. Näitäkin ominaisuuksia voidaan kehittää ratsastuksen ulkopuolella, tällöin ratsastus helpottuu ja kehittyminen nopeutuu. Monet liikunnalliset lajit sopivat mainiosti ratsastuksen oheisharjoitteluun, kuten esimerkiksi sauvakävely, pilates, jooga ja vaikka pallopelit. Ratsastus- ja liikuntaloman tavoite on lisätä tietoisuutta itsestä ja hevosesta, kehittää omaa kehonhallintaa ja tulla suoremaksi, jotta voisimme vaikuttaa hevoseen tasaisesti ja pehmeästi.

Vaikka tuntisit kehosi kankeaksi, jäykäksi tai toispuoleiseksi ja olosi jännittyneeksi ja kireäksi, niin näistäkin haasteista pääsee yli ja muutos on aina mahdollinen. Tarvitsemme tahtoa, halua ja motivaatiota, niin kaikki on mahdollista.