

Justering i sadel



Sitsjusteringar med utgångspunkt i Rytteryoga med bas i medicinsk yoga

Öva gärna med detta pratmanus flera gånger. Du behöver inte använda det till punkt och pricka men det kommer att hjälpa dig att inte gå in i långrandiga diskussioner om ditt och datt, utan att presentera ett nytt alternativ för ryttarens kropp i sadeln. Din närvaro, dina långsamma andetag, kommer att påverka ryttaren och ryttarens förmåga att känna in i sin kropp - släpp prestationen!

Pratmanus:

"Är det okej att jag justerar dig lite?"

"Ok, då lägger jag min hand på din insida knä (du kan göra det med eller utan stigbygel i). Andas nu in, och bara släpp spänningen när du andas ut. Bara fortsatt andas..." Du lyfter knät lite utåt, skakar lite, roterar lätt bakåt, ser hur höftleden roterar bakåt litegrann (nyckelordet är lite och inkännande på vad som händer i ryttarens kropp). Du andas själv långsamt när du justerar, Ingen prestation.

"Hur känns det där?"

Lyssna – gå inte in i samtal om ditt och datt...

"Är det okej att jag lägger handen på din rygg?"

Lägg nu handen på ryttarens ländrygg. "Andas nu in som att du andas ner mot min hand djupt ner i din mage och ditt bäcken, andas ut och bara släpp spänningen i kroppen". Gör detta några gånger...

"Hur känns det där?"

Lyssna – gå inte in i samtal om ditt och datt... ("det är svårt, gör jag rätt mm" lyssna bara och led och påminn ryttarens kropp om var den behöver vara).

Om du når upp, lägg till denna övning...Annars instruera bara med dina ord.

"Är det okej att jag lägger handen framme vid din solarplexus?"

Lägg ett finger där mycket lätt tryck eller knappt något tryck alls.

"Andas nu in och lyft lite från den här platsen. Som om du har ett litet solljus därinne som du drar in under solarplexus..." Prova några gånger. PS. Ryttarens axlar kommer med stor sannolikhet att åka fram...kommentera inte.

Lägg nu handen lätt på ryttarens axel eller arm.

"Andas nu in långsamt och lyft din axel uppåt, andas ut, rulla bak". Följ med din hand och justera lätt underarmen så att handen följer rörelsen och tummarna landar på högsta punkten dvs en ryttarhand i rätt läge.

"Hur känns det där?"

Lyssna – gå inte in i samtal om ditt och datt...

"Tänk nu att du har en silvertråd som sitter längst upp på ditt bakhuvud, andas in och förläng lite lätt i nacken, mjukt uppåt, andas ut. Andas in igen, långsamt, långsamt, andas ut....och slappna av i käken.

Hur känns det där?"

Lyssna – gå inte in i samtal om ditt och datt...

Stanna här, sträva inte efter perfektion utan efter närvaro. Det du gjort här räcker långt för en ny upplevelse hos ryttaren.