



Bliv ven med din hest

Lær at forstå din hest og bliv den han vælger at være sammen med

Indledning

Velkommen til min E- bog. Mit navn er Vicki Bredahl Støvhase.

Jeg har lyst til at skrive denne bog, for at bringe klarhed over min vej. Jeg vil dele min erfaring og mine indsigter med dig, i håb om at du vil blive inspireret og få et mere kærligt, nænsomt og let forhold til din hest. Jeg har et stort ønske om at hjælpe jeres kommunikation på vej, så i kan blive tættere og få endnu større glæde af hinanden.

Gennem det sidste års tid, har jeg mærket en stor passion, og en stærk retning i min måde at være sammen med heste på. Jeg har fået mange indsigter, og vigtige spørgsmål opstår som fx hvad vil jeg, og hvad vil jeg ikke sammen med min hest, og hvordan kommunikerer jeg dette.

Mit ønske er, at du skal finde din vej, den vej som er rigtig for dig og din hest. Gennem bogen vil jeg hjælpe dig til at mærke efter i dig selv, således at du bliver i stand til at lade dit indre råde dig, på din vej med din hest.

Jeg ønsker også at vise dig, at det er muligt at kommunikerer med din hest på en blid og ubesværet måde, i enhver tænkelig situation.

Jeg ønsker at vise dig, at det at lede din hest på flere måder er en selvudvikling i sig selv. Ved at lede din hest, og være klar overfor den, vil du opleve at blive mere klar overfor dig selv, som igen gør det lettere at handle i dit liv som du ønsker.

Jeg ønsker at dele med dig, hvor vise vores heste er. Hvor følsomme og fantastisk tålmodige væsner de er, og hvor meget din hest kan lære dig, når du lytter efter. Jeg vil fortælle dig hvordan jeg lytter til heste, og bruger hesten som et spejlbillede af mit indre univers.

Jeg har lyst til at dele med dig, hvordan du kan være sammen med din hest uden bruge af tvang og straf. En måde at være sammen med din hest som indebærer selvindsigt, jordforbindelse og klarhed hos dig. Det er når vi bliver taget af vores følelser, og mister jordforbindelsen, at vores heste holder op med at se på os for vejledning og støtte. Det er også her vi mærker tvivl, og ikke ved hvordan vi skal handle sammen med vores hest.

Min rejse

Min rejse med hestene startede for 14 år siden. Dengang var jeg 17 år gammel, og stod overfor at skulle flytte hjemmefra, og starte på uddannelsen til Dyreadfærdsterapeut, på Etologisk institut – dengang ledet af Roger Abrantes. Etologi betyder læren om adfærd.

Uddannelsen til Dyreadfærdsterapeut var jeg faldet over, i forbindelse med min 10. klasses opgave i skolen. Den dag vi fik opgaven udlevet gik jeg på nettet og googlede "Hestenhvisker". Uddannelsen var det tætteste jeg fandt, på en

uddannelse til hestehvisker. Begeistret besluttede jeg at undersøge sagen nærmere. Min opgave kom til at handle om, Hvordan en Dyreadfærdsterapeut arbejder med heste.

Imens jeg skrev på opgaven fortalte min gode veninde på rideskolen mig, at hun havde fundet en underviser, som skulle lære hende horsemanship. Horsemanship i den forstand – hvordan man kan kommunikere med hesten, på dens eget sprog, og få et bedre partnerskab med sin hest. Hun spurgte om jeg ville med og se, når hun fik undervisning – det ville jeg gerne. Det var starten på en rejse, ind i en verden af alternativ træning af heste.

Efter at have færdiggjort opgaven, spurgte jeg mine forældre om jeg måtte begynde på uddannelsen. De sagde JA, og i en alder af 17 år flyttede jeg 100 km væk fra mit barndomshjem, for at blive uddannet ”Hestehvisker”. Jeg blev færdig som Dyreadfærdsterapeut med speciale i Heste og Hunde som 21 årig, og åbnede firmaet Animaltraining.

I dag har jeg to firma – Animaltraining og I et med hesten. Animaltraining omfatter både adfærdsbehandling af hunde og heste, og I et med hesten handler udelukkende om Hest og Rytter.

Jeg er siden blevet uddannet Psykomotorisk Terapeut (Afspændingspædagog) og Instruktør i Centreret Ridning (2014).

Jeg er i skrivende stund under uddannelse til Psykoterapeut, og glæder mig til at kunne arbejde med Rideterapi efter endt eksamen i 2017.

God fornøjelse på din rejse sammen med din hest – må denne bog bringe jer tættere på hinanden.

Kærligst Vicki

Kontakt

Kontakt er alfa omega, når det kommer til at være sammen med vores hest.

Fordi hvis vi er i kontakt med vores hest, når vi giver et signal, så er der stor chance for at hesten vil reagere, og give os det vi ønsker. Derfor er det vigtigt at vi som ryttere bliver i stand til at se hvornår vores hest er i kontakt, og hvornår den ikke er det, da det har stor indflydelse på vores kommunikation.

Øvelse: Gå ud på folden til din hest. Gå helt hen til den og læg en hånd på den. Læg mærke til hvornår den er opmærksom på dig. Hvornår er I, i kontakt? Hvordan ser du hvor din hest har sin opmærksomhed henne? Hvordan mærker du at I er i kontakt? Åben op for dine sanser og stol på din fornemmelse, når du mærker at I har kontakt. Accepter hvis din hest går ud og ind af kontakten, det gør vi mennesker også.

Hvis du ønsker at forbedre jeres kommunikation, så skal du først lære at se hvornår din hest er i kontakt, og dernæst skal du lære kun tale til din hest når I er i kontakt. I starten er det vigtigt at skabe gode forudsætninger for, at din hest høre dig og derved har lettest ved at svare dig. Når jeres kommunikation er blevet stærkere så kan du tale til din hest, selv når den ikke har sin opmærksomhed på dig, det kunne fx være hvis din hest ser noget den bliver bekymret over.

Når jeg bruger vendingen *tale til din hest* så mener jeg både når du verbalt siger ord og lyde til din hest, jeg mener også når du bruger din krop og energi, til at kommunikerer med, samt dine tanker og følelser. Du kan kommunikerer til din hest på mange forskellige måder og planer. Vigtigst af alt er at der er sammenhæng imellem det du siger, dvs. at du er autentisk i din kommunikation. Mere om dette senere i bogen.

At tale til sin hest på det rette tidspunkt kan betyde forskellen på om hesten lytter og svare, eller om den ikke reagerer.

Hvis jeg kan se at min hest har sin opmærksomhed et andet sted, så er det ikke der jeg beder om en overgang til trav. Her venter jeg, trækker vejret og giver hesten mulighed for at vælge at være i kontakt, og være nysgerrig, før jeg giver mit signal. Når jeg ser at min hest igen er opmærksom på mig, beder jeg om trav.

Øvelse: Undersøg selv sagen med din hest. Longer din hest i skridt og øv overgange op i trav. Lav en overgang hvor din hest ikke er opmærksom på dig. Det kan fx være hvis den kigger ud af volten, eller snuser til bunden. Lav derefter en overgang hvor I er i kontakt, og din hest er opmærksom på dig. Gentag øvelsen nogle gange og læg mærk til forskellen hos din hest, og fornemmelsen af flow i øvelsen.

Vi har stor indflydelse på i hvor høj grad vores hest er i kontakt med os. Hvor tit vores hest er i kontakt afhænger blandt andet af hvor godt vores forhold er, om hesten stoler på dig, og om du har et åbent hjerte og en god intention, med det du vil med din hest. Din intention viser sig i din energi og fremtoning. Her gør det en forskel om du siger ”Kan vi” eller ”Du skal”. Hvis din hest syntes du er sjov, dejlig, åben og legende så vil den oftere tilbyde dig kontakt, end hvis den oplever dig som krævende, usikker eller rigid.

Vi kan arbejde med vores indstilling så den blive mere legende, positiv og kærlig, og derved virker dragende på vores hest.

Øvelse: Træn din hest i 15 min. Beslut dig for at rose din hest mere end du plejer. I denne træning er din opgave at lægge mærke til hver lille gode ting din hest gør sammen med dig. Ros de små fremskridt hver gang du ser dem. Læg mærke til hvordan det påvirker dig, når du roser din hest og anerkender den for sit arbejde.

Øv dig generelt sammen med din hest i at sige mere JA end NEJ. Siger vi ofte Nej virker det dræbende på energien og motivationen, hos både os og vores hest. Ja derimod løfter stemningen mellem os, og gør det muligt at se fremskridt og muligheder, som vi før var blinde for.

Ud over at arbejde med vores indstilling, kan vi også lære vores hest at kontakt med os er fantastisk. Det kan vi gøre ved at kombinere kontakt med os, med positiv forstærkning. Både i form af ros, og i form af godbidder. Positiv forstærkning er når vi giver hesten noget den godt kan lide, når den viser os en ønsket adfærd. Det kan fx være ros med stemmen, godbidder eller en god kløtur. Positiv betyder at vi giver hesten noget. Forstærkning betyder noget der øger hyppigheden af den pågældende adfærd. Dvs. Vi vil se adfærden oftere i fremtiden fx at hesten tilbyder kontakt.

Når jeg ønsker at træne på kontakten med hesten bruger jeg gerne Klikkertræning. Klikkertræning er baseret på positiv forstærkning. Her lære hesten en bestemt lyd er koblet med at den får en godbid. For hesten kommer lyden til at betyde: ”Yes der gjorde du noget fantastisk”.

Jeg bruger ”Tak” som mit klikord, da det minder mig om at jeg skal være taknemmelig for hvad min hest gør for mig. Jeg lære hesten at hver gang jeg siger Tak, så får den en godbid. Jeg er meget bevidst om, at jeg vælger en lyd eller et ord som jeg ikke siger i andre sammenhænge i nærheden af min hest. Da jeg ellers skylder en godbid hver gang jeg siger det. Reglen med klikkertræning er et klik en godbid – altid.

I begyndelsen siger jeg *Tak* hver gang jeg ser og mærker, at min hest er i kontakt med mig. Med tiden øger jeg mit kriterie, og siger *Tak* når vi er i kontakt over længere og længere tid, eller i svære situationer. På denne måde får jeg en hest, som forbinder kontakt og nærvær med mig med noget dejligt, nemlig ros, godbidder og en glad rytter.

Når vi er i kontakt med vores hest er vi nærværende, og vores kommunikation bliver mere blid og nærmest dansende. Når vi er nærværende sammen med vores hest – så tillader vi vores hest at mærke os, og vi kan ligeledes mærke hvad der sker i vores hest.

Øvelse i større nærvær:

Find et uforstyrret sted og gå rundt med din hest. Start med at lytte hvornår den sætter hovene i underlaget. Hør rytmen. Sætter den hovene blidt eller kraftfuldt?

Mærk efter om i går med samme energi. Mærk ind i hvor meget energi din hest udtrykker lige nu og spejl det. Gå med sammen energi og tempo som din hest. Hvornår svinger i sammen? Hvornår går i som var i en organisme?

Ret nu opmærksomheden på dine fødder. Mærk underlaget og mærk hvert enkelt skridt du tager. Fornem at din hest følger med dig og hav primært fokus på dine egne trin. Sænk nu gradvis din energi indtil du stopper helt op og i laver en parade.

Reflekter over hvordan det var for dig at lave øvelsen, hvad lagde du mærke til?

Refleksion:

Tak fordi du læste med. 2. del af bogen kommer første marts 2017.

Kærligst Vicki