

TINA FINN
SANNA SIEKKINEN

Istunnalla on väliä

RATSASTAJAN KEHON- JA LIIKKEENHALLINNAN OPAS




TINA FINN
SANNA SIEKKINEN

Istunnalla on väliä

RATSASTAJAN KEHON- JA LIIKKEENHALLINNAN OPAS

DOCENDO



A close-up photograph of a horse's neck and mane, showing the texture of the fur and the flow of the hair. The lighting is soft, highlighting the individual strands of the mane. The background is dark and out of focus.

Ratsastamaan mennessään ja
hevosen kohdatessaan ihmisen
tulisi varmistaa olevansa henkisesti
läsnä, rento ja avoinna hevosen
kielelle, sen viesteille ja reaktioille.

Copyright © Tina Finn, Sanna Siekkinen ja Docendo 2023
Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.
Valokuvat © Johanna Vaurio-Teräväinen, ellei muuta mainita.
Piirroukset: Mika Hämäläinen
Graafinen suunnittelu: Eija Kuusela



ISBN 978-952-382-615-1

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

Esipuhe 8

Se maaginen Flow 11

Liike ja liikkuvuus 17

Lantio ja selkäranka 45

Toiminnallinen keskivartalo 75

Lonkan ja jalan paikka 91

Tasapainoilua 107

Pää ja kädet paikoilleen 119

Istunta tiivistettynä 139

Tallityön vaikutukset ratsastajan istuntaan 145

Kiitokset 156

Lähteet 158

ESIPUHE

Asiat, joihin elämässä sitoudumme täydellä sydämellä, lähtevät usein omakohtaisista kokemuksista.

Ratsastus ja hevoset ovat minulle, kuten varmasti sinullekin, niin sanotusti elämää suurempi asia. Kaikki hevosiin liittyvä menee hyvässä ja pahassa vahvasti tunteisiin. Toisaalta hevoset auttavat meitä ihmisiä käsittelemään tunteitamme. Kun ratsastajina joudumme kohtaamaan kehon asettamat haasteet ja rajoitukset sekä omien asenteidemme vaikutuksen hevoseen, olemmekin äkkiä hyvin herkällä ja tunnepitoisella alueella.

Olen siitä onnekas, että rakkaasta harrastuksestani ratsastuksesta on tullut minulle työ. Valmistuin ratsastuksenopettajaksi Ypäjän Hevosopistolta vuonna 2001. Kun aikoinaan yhdeksänvuotiaana aloitin ratsastuksen, ei istunnasta vielä sen syvemmin puhuttu. Tärkeintä oli – karrikoidusti sanoen – istua hartiat takana, selkä suorassa ja kantapäät alhaalla. Polven ja polvituen väliin tuli kuvitella seteli, joka ei ratsastaessa saisi tipua. Yksilöllisyyden merkitystä ei vielä laajasti ymmärretty, joten jokaisen ratsastajan oletettiin voivan istua satulassa samassa asennossa. Meidän ja ennen kaikkea hevostemme onneksi tietoa ja taitoa on sittemmin kerääntynyt huimasti lisää.

Minulle hyvä istunta ja rento mukautuminen hevosen liikkeeseen on aina ollut haastavaa. Vaikka kuinka hevosharrastusta aloitellessani yritin vääntää itseni satulassa ratsastusoppaiden täydelliseksi määrittelemään asentoon, tunsin oloni jännittyneeksi ja epämukavaksi. En ymmärtänyt, että kehoni ja erityisesti ahtaiden lonkkien rakenne johti siihen, että malliasennossa istuin hevosen selässä aina täydellisessä epätasapainossa eikä hevosen liike näin voinut mitenkään päästä kehoni läpi. Omalle keholle väärää asentoa ei voi stabilisoida voimalla eikä vain ratsastamalla lisää ilman, että asento korjataan keholle sopivaksi.

Rennomman ratsastusasennon löytääkseni aloin ensin treenata paljon. Järjettömän paljon. Luulin, että niin kehittyisin paremmaksi ratsastajaksi. Kävin kuntosalilla, kouluttauduin ryhmäliikuntaohjaajaksi ja vedin parhaimmillaan tai pahimmillaan kymmenen ryhmäliikuntatuntia viikossa. Siihen päälle saatoin juosta parit maratonit. Kunto kasvoi, mutta ratsastus ja istunta eivät kyllä parantuneet yhtään.

Kun viimein ymmärsin, etten kehity ratsastajana vain treenaamalla enemmän kuntoa ja voimaa, oli tuumaustauon paikka. Käänsin katseeni omaan kehooni ja myöhemmin myös mieleeni. Etsin laajasti tie-

toa ja ahmin miltei kaiken, mitä kehonhallinnasta ja liikkuvuudesta luettavaksi löysin. Kuntosali ja ryhmäliikuntatunnit vaihtuivat pilatekseen, tutustuin Centered Riding-metodiin ja sittemmin Method Putkistoon. Kun iänikuinen suorittaja-Sanna minussa alkoi lopulta sulaa, myös mieli, keho ja liike vapautuivat ja ratsastuksesta tuli rentoa ja nautittavaa. Nämä todellakin oman kantapään kautta hankkimani opit haluan välittää myös sinulle.

Nyt on oiva hetki pysähtyä, hengittää ja rentoutua ja muistaa että ratsastus ei ole pelkkä suoritus. Se on ennen kaikkea tunnetta ja sen aistimista, mitä itsessä ja hevosessa

sa yhdessä tapahtuu, olitpa rauhallisella metsäkävelyllä luonnossa tai ratsastusareenalla olympialaisissa. Tärkeintä on kulkea yhteistä matkaa tunnetilaa, taitotasoa ja yhteistä liikettä kuunnellen.

Oman oppipolkuni myötä voin vakuuttaa, että jokainen meistä pystyy itse vaikuttamaan siihen, miten oma keho voi liikkeissään sulautua hevosen liikkeisiin. Siihen yhteiseen tanssiin.

Nurmijärvellä 1.8.2023

Sanna Siekkinen

Ratsastuksenopettaja

Method Putkisto -diplomiohjaaja





Ratsastus perustuu kehonkieleen. Kuvassa kouluratsastaja Ville Vaurio ja Dublin.

**Se
maaginen
Flow**

”AJATTELEN, ETTÄ EN OPETA ISTUNTA, VAAN OPETAN LIIKETTÄ.”

Olivatpa tavoitteemme ratsastuksessa millä tasolla tahansa, meillä ratsastajilla on vahva halu ratsastaa hevostamme aina paremmin, saavuttaa se maaginen *flow*, yhteys hevoseen. Ratsastus on teknisesti kuvailtuna ratsastajan ja hevosen välistä lii-

kemekaniikkaa, eräänlaista tanssia, jossa kumpikin paitsi vaikuttaa myös reagoi toisen liikkeeseen omalla liikkeellään. Mitä sulavammat liikkeet, sen sulavampi tanssi! Ratsastuksessa liikkeen sulavuus tarkoittaa ennen kaikkea miellyttävämpää ratsastuskokemusta niin ratsastajalle kuin hevoselle.



Ratsastamme samassa kehossa, jossa elämme. Halusimmepa sitä tai emme, kehomme muuttuu päivittäin. Siihen vaikuttaa moni seikka, kuten väsymys, sairaus tai stressi. Saatamme säännätä viikoittaiselle ratsastustunnille tai valmennukseen suoraan töistä tai koulusta. Opetustunneilla hevoset, satulat ja ympäristö vaihtuvat. Ehkä opettajakin. Vaikka hevonen olisi oma ja valmentajakin tuttu, ei ratsastus todellakaan aina suju kuin tanssi. Olet saattanut istua tuntikausia tietokoneen äärellä tai luennolla, ajaa autolla pitkän matkan tai muuten jäykistyä päivän aikana. Mielikin saattaa olla kireä. Se, mikä eilen liikkussa tuntui hallitulta ja harmoniselta, voikin tänään tuntua kömpelöltä ja hallitsemattomalta.

Kiire, jännitys ja pelko vaikuttavat kehon lisäksi mielentilaamme, ajatuksiimme, tunteisiimme ja hengitykseen. Kun lihaksistomme jännittyy, hengitysrytmi nopeutuu ja muuttuu pinnalliseksi. Kasvojen lihakset kiristyvät. Jännittyneen kehon on vaikea ottaa vastaan hevosen viestejä. Lisäksi näillä kaikilla muutoksilla on suora vaikutus hevoseen. Hevonen reagoi hyvin herkästi tunne- ja vireystilaamme ja hienovaraisiinkin kehonkielen muutoksiin, sillä niin hevoset kommunikoivat omassa laumassaan. Tavallaan hevosen kanssa toimiessaan ihminen on osa hevoslaumaa. Siksi hevosen kohdassaan ja ratsastamaan mennessään ihmisen tulisi varmistaa olevansa henkisesti läsnä, rento ja avoinna hevosen kielelle, sen viesteille ja reaktioille.

Ratsastus perustuu kehonkieleen. Hevolla on herkkä tuntoaisti, ja se tuntee hyvinkin pienet paineen ja liikkeen vaihtelut kehossaan. Tätä tuntoaistin herkkyyttä voimme hyödyntää ratsastaessamme. Hyvä tasapainoinen istunta ja liikkeeseen mukau-

tuminen vähentävät ristiriitaisia viestejä hevosen ja ratsastajan välillä ja mahdollistavat hevoselle optimaalisen liikkeen.

Itseltäni vei aikaa ymmärtää ja ennen kaikkea myöntää se tosiasia, että koska olemme jokainen fyysisiltä ja fysiologisilta ominaisuuksiltamme erilaisia, emme voi koskaan ratsastaa täysin samalla tavalla. Emme, vaikka lopputulos näyttäisikin samanlaiselta – onhan mielikuva istunnasta eli ratsastajan asennosta hevosen selässä helposti staattinen ja yksipuolinen. Jokainen ratsastaja voi oman kehontuntemuksensa kautta oppia löytämään itselleen sopivan asennon, joka auttaa saavuttamaan yhteisen liikkeen hevosen kanssa ja ratsastamaan paremmin.

Nykyään ajattelen, että en ratsastuksen opettajana opeta istuntaa, vaan liikettä. Ensin meillä on oltava yhteinen liike hevosen kanssa ja vasta sen päälle rakennamme ratsastuksen tekniikan. Toki ratsastus on paljon muutakin kuin tekniikkaa. Se on herkkyyttä ja tunnetta, kykyä ja halua aistia hevosen liikettä sekä taitoa hallita omaa kehoa suhteessa allaan liikkuvaan hevoseen. On kyettävä tuntemaan, mitä hevonen omalla olemuksellaan ja liikkeellään viestii, ja pyrittävä vastaamaan siihen hevosen kannalta ymmärrettävästi. Lisäksi ratsastaja tarvitsee hyvän peruskunnon, tasapainoisen lihaksiston, syvien lihasten voimaa, liikkuvuutta, koordinaatiota, rytmikykyä ja mielenhallintaa. Monimutkaista? Ei niinkään.

Tässä kirjassa nostan esiin ajatuksen yksilöllisestä harjoittelusta ja ratsastuksesta oman kehon – juuri sinun kehosi – lainalaisuuksien kautta.



”JOKAISELLA RATSASTAJALLA ON VAHVA HALU RATSASTAA PAREMMIN JA SAAVUTTAA MAAGINEN FLOW, YHTEYS HEVOSEEN.”

Istunta ja erityisesti ratsastajan lantion asento vaikuttavat hevosen liikkeeseen. Tiesitkö, miten lantion asentoa ja liikettä voi itse optimoida? Oletko koskaan miettinyt, kuinka liikkuva selkärankasi on? Tuntuuko lonkan alueella lihaskireyksiä? Ovatko nilkkasi rennot jalustimissa? Muun muassa nämä seikat vaikuttavat olennaisesti istuntaasi ja kykyysi mukautua ja reagoida hevosen liikkeeseen parhaalla mahdollisella tavalla.

Tämä kirja kertoo selkein ohjein ja kuvin kuinka voit itse kehittyä ratsastajana ja parantaa istuntaasi. Parhaimmillaan ratsastus on ratsastajan ja hevosen välistä tanssia. Mitä sulavimmat liikkeet, sen sulavampi tanssi. Ja mitä sulavampi tanssi, sen miellyttävämpi ratsastuskokemus niin ratsastajalle kuin hevoselle.

SANNA SIEKKINEN on ratsastuksenopettaja, Method Putkisto -diplomiohjaaja, istunta-hifistelijä ja talliyrittäjä. Hän on työskennellyt ratsastajan istunnan ja kehonhallinnan parissa jo vuodesta 2000.



KL 79.15
ISBN 978-952-382-615-1
Docendo