

I december 2016 hade vi äran att finnas i en lucka i Förstådinhäst.nu's julkalender. Här kan du läsa den texten samt ta del av övningarna vi tipsade om:

Kraniosakral terapi är en holistisk, varsam behandlingsmetod som når djupt i kroppen. Precis som i massage använder vi oss av beröringens läkande kraft men vår kontakt är mjukare och stilla vilket hjälper systemet att ta emot behandlingen utan att behöva försvara sig. Behandlingen skulle också kunna beskrivas som en omvänd kiropraktik. Kiropraktorn påverkar skelettet direkt medan vi bistår den djupa bindväven, fascian att slappna av och fungera optimalt så att skelettet kan fullfölja sitt jobb. Kraniosakral behandling kan avhjälpa till exempel nack-, rygg- och bäckensmärtor, stress och inlärningssvårigheter samt led- och huvudvärk. För hästen kan en behandling exempelvis hjälpa mot sned- och stelheter, gamla trauma, huvudvärk och hormonella besvär. Det kan dessutom göra skillnad vid oro och stress. Efter tandläkarbesök hjälper en kraniosakral behandling till att lindra spänningar i kranium och nacke.

Vi tycker naturligtvis att [Kraniosakralterapi](#) är bra för både djur och människor, en del av dess effekter kan du åstadkomma och känna själv. **Därför vill vi i denna lucka ge dig ett par övningar.**

Börja med detta:

När du är ute och går, ägna en stund åt att tänka på dina fötter. Känns dina fötter lika stora?

Sätter du ned höger och vänster fot lika lätt? Är det höger eller vänster ben, eller kanske båda som driver framåtrörelsen? Var på foten landar du? Var på foten skjuter du ifrån? Är det samma för båda fötterna?

När du gått en stund med fokus på dina fötter: observera din andning. Observera också tyngdpunkten i kroppen. Hur upplever du din kropp och ditt sinne efter att ha fokuserat bara på dina fötter en stund?

När du har gjort övningen ovan en eller ett par gånger kan det vara läge att dra nytta av känslan tillsammans med din häst:

När du har gott om tid och hästen och du är avslappnade och lugna kan du göra övningen. Om det är möjligt låt hästen vara fri i boxen, annars ha den bunden på ett ställe där ni inte blir störda. Låt dina tankar komma och gå som moln på himlen utan att fästa dig vid dem. När tankarna stillats, lägg händerna på din häst och känn efter hur ni har det just nu. Låt er båda få vara i den stillhet som du skapat, det brukar vara skönt för både häst och människa. Stå kvar i stillhet tills hästen eller du börjar visa tecken på rastlöshet, då kan det vara läge att byta plats på händerna eller avsluta övningen.

Kanske har dagens julkalenderlucka väckt frågor i dig. Här besvarar vi några möjliga. Har du fler är du varmt välkommen att höra av dig till oss.

Varför delar ni just dessa övningar?

- Promenadövningen är en introduktion för att du ska kunna börja känna in din egen kropp, känna dess hälsa och eventuella blockeringar. Ibland kan medvetenheten vara nog för att hjälpa saker tillrätta. Det är också först genom medvetenhet om din egen kropp som du kan bli medveten om din hästs, och det är ju fundamentalt i ridning och hantering. Denna övning ligger till grund för den närvaro som vi anser behövs när man går till sin häst med intentionen att vara tillsammans med den på ett kravlöst, ömsesidigt givande sett, såsom vi beskriver i den andra övningen.

Vad kan övningarna ge till hästen och människan?

- Vid fortsatt praktik kommer hästen att vara öppnare och mer tillitsfull. Det är en stor tillgång den dagen en kraniosakral terapeut kommer ut för att ge en fullständig behandling. Då går vi snabbare in i en djupare mer kraftfull behandling. Dessutom kommer förmodligen er relation att stärkas.

Varför gillar ni dem? Hur ofta gör ni dem själva?

- Vi är ofta tillsammans med våra hästar utan att direkt göra något. Det är en inkännande och lyssnande stund. Det är supermysigt och vi upplever att även hästarna uppskattar det. Vi tar också med detta tankesätt när vi tränar våra hästar. Det är dock inte nödvändigtvis en rekommendation till er, övningarna är tänkta som en introduktion.

Kan övningarna ge något för resterande del av hästräningen?

- Den nära samvaron är ett sätt att hitta och utveckla aspekter som man vill ha med i övrig träning.

Välkommen att läsa mer på Kraniosakralterapi.nu. Kom ihåg att kraniosakralterapi inte kan ersätta veterinärvård.

Varma hälsningar, Rosa och Tina