

Mitä on Centered Riding?

Centered Riding on Sally Swiftin kehittämä menetelmä joka pohjaa klassisen ratsastuksen perusteisiin. Siinä hyödynnetään mielikuvaharjoittelua ja tietoisuutta omasta kehosta ja sen keskipisteestä.

Centered Riding-menetelmää opettavat CR-ohjaajat ympäri maailman. Menetelmää voidaan käyttää varusteista riippumatta kaikissa ratsastuksen lajeissa, kun halutaan saavuttaa parempi tasapaino ja yhteistyö sekä selkeä vuorovaikutus hevosen, ratsastajan ja ohjaajan välille.

Centered Riding -menetelmän avulla ratsastaja kehittää sekä oppimisvalmiuttaan että ratsastustaitoaan lajista riippumatta. Menetelmä soveltaa itämaisissä taistelulajeissa käytettyjä kehon painopisteen ja maan vetovoiman vaikutuksen havainnollistavia harjoituksia, hengitystekniikoita, modernia urheilupsykologiaa ja mielikuvaharjoittelua. Menetelmän avulla voi päästä eroon vääristä tottumuksista ja ratsastajan kommunikointi hevonsensa kanssa paranee huomattavasti.



Centered Riding, Inc
One Regency Drive
PO BOX 30 Bloomfield, CT
06002 USA
www.centeredriding.org



Centered Riding Finland ry
www.centeredridingfinland.fi



Kaikkissa esitteen kuvissa esiintyy suomalaisia CR-ohjaajia.

*Mind, Body, Horse -
Ajatus, Keho, Hevonen*



*...yhdistä ratsastukseesi
kehonhallinta sekä omat ja
hevosesi ajatukset.*

Mitä hyötyä CR- menetelmästä on?

Centered Riding opettaa sinua auttamaan kehoasi, jotta voit ratsastaa parhaalla mahdollisella tavalla. CR-tekniikkojen avulla opit pitämään yllä tasapainoa, joustavuutta ja kehon jänteveyttä, apujen käyttö selkiytyy ja ratsastamisesta tulee mukavampaa sekä sinulle että hevosellesi. Omaksuttuasi CR-periaatteet hevosesi liikkeiden kautta ja siitä miten se vastaa kehosi liikkeisiin, sinä ja hevosesi tulette tekemään parempaa yhteistyötä. CR-tekniikat lisäävät varmuutta ja vähentävät jännitystä sekä hevosessa että ratsastajassa ja näin harjoittelusta tulee miellyttävämpää molemmille. CR-tekniikoiden avulla voi myös saada helpotusta vanhojen vammojen aiheuttamiin kipuihin sekä ratsastuksen aikana että sen jälkeen.

Centered Riding auttaa kaikenikäisiä ratsastajia ja ratsastuksen opettajia kaikissa ratsastuksen lajeissa, terapiaratsastuksesta, vapaa-ajan harrastuksen kautta kilpaurheiluun.



PERUSTEET

Soft Eyes - pehmeä katse

Laaja-alainen katse, joka avulla ratsastaja hahmottaa paremmin ympäristönsä.

Breathing - hengitys

Oikean hengitystekniikan oppiminen auttaa paremman asennon ja rentouden saavuttamista.

Building blocks - tasapaino, rakennuspalikat

Tukirangan eri osien oikea asento, jotta lihasten ei tarvitse tehdä turhaa työtä tasapainon ylläpitämiseksi.

Centering - kehon keskipisteen löytäminen

Lantiossa sijaitsevan keskipisteen havainnointi ja hyödyntäminen

Clear intent - selkeä suunnitelma

Selkeästi suunniteltu harjoitus on helppo toteuttaa.



Mistä löydän Centered Riding-ohjaajan ja kurssit?

Centered Riding on rekisteröity tuotemerkki, jonka omistaa amerikkalainen Centered Riding Inc.

Ainoastaan lisensoidut ohjaajat saavat opettaa Centered Ridingia. Ohjaajaksi tullaan käymällä kaksioisainen, seitsemän päivää kestävä ohjaajakurssi. Säilyttääkseen lisenssinsä, tulee ohjaajien osallistua säännöllisesti päivityskoulutuksiin.

Kaikkien aktiivisten ohjaajien sekä eri puolilla maailmaa järjestettävien kurssien tiedot löytyvät sivustolta:

www.centeredriding.org

Suomalaiset ohjaajat ja Suomessa järjestettävät kurssit löytyvät

www.centeredridingfinland.fi

Tervetuloa jäseneksi!

