



"Kursen har hjälpt mig att ha en finare kontakt med Bella och vara mer närvarande", säger Maria om ryttaryoga.

FOTO: CATARINA JONSSON



Här ute hos Maria i Lillhälle vill hon nu dela med sig av ryttaryoga till andra.



På logen i Lillhälle arrangeras varje sommar countryfestivalen Little Hell. Här finns det plats för både musik och yoga", säger Maria Almström Svensson.



Maria Almström Svensson kombinerar två passioner, ridning och yoga, och vill lära ut ryttaryoga till andra.

## Ryttaryogan stärkte Marias kontakt med unghästen Bella

### Ljusdal

**En sensommarkväll när Maria Almström Svensson yogade hemma på logen och såg ut över Vallåsen, kom idén.**

**- Jag kände att jag vill dela med mig av det här och kombinera min passion för hästar och yoga, säger hon.**

Solen lyser över vinteridyllen Lillhälle. Unghästen Bella - en P.R.E., Pura Raza Española - har varit sig lite mer vid den svenska vintern i år då det blir hennes andra. Maria Almström Svensson leder det ståtliga

djuret, som sömlöst följer, ut på åkern.

- Hästar har varit en självklar del av mitt liv sedan jag var i sexårsåldern. Då började jag rida på ridskolan i Borr, berättar Maria Almström Svensson.

**Även om Maria** har många intressen och förutom sitt jobb som livsmedelsinspektör även är aktiv med att arrangera countryfestivalen Little Hell, så har hästar alltid varit hennes största passion.

- Jag tror att det är väldigt vanligt bland ryttare att ha mycket för sig. Det finns ett drag av att vara ambitiös och därför tror jag att många

ryttare är lite stressade och hoppar upp på hästryggen med andan i halsen ibland, säger hon medan hon klappar hästen Bella över nosryggen.

Det var under ett yogapass i fjol som en tanke kom till Maria.

- Jag satt här i logen och såg solen gå ner över Vallåsen. Det var en speciell atmosfär och jag fick en så stark känsla av att det här vill jag dela med mig av.

**Efter lite research** på nätet hittade Maria en kurs i Exhale ryttaryoga på hästakademiet i Stockholm - en kombination av två stora intressen. - När folk hör "ryttaryoga"

är det många som tänker "vadå ska ni göra yoga med hästen?" men det handlar alltså om dig som ryttare. Det är yogaövningar för att vi utvecklas som ryttare och tillsammans med hästen, förklarar Maria.

**Andning och närvaro** är, som i alla yogapraktiker, nyckeln även här. En av grundpositionerna kallas easy pose och strävar efter att skapa balans i din kropp och hållning utifrån att förlänga kotpelaren.

- När du rider så jobbar du med hela kroppen. Ryttaryoga kan hjälpa till med andningen, bli medveten om din kropp och aktivera

och stärka de muskler som är viktiga för ryttare.

Utbildningen sträckte sig över en termin med mycket egen praktik både på yogamattan och uppsatt till häst. Inom ryttaryogan ligger fokus främst på att aktivera de muskler som används av ryttare, exempelvis soasmuskeln som sitter djupt i buken och är viktig för ryggens stabilitet. Skillnaden före och efter kursen upplever Maria Almström Svensson som påtaglig.

- Jag önskar att jag lärt mig om detta tidigare, både som ryttare och person. Jag känner mig stabilare och tryggare på hästryggen, särskilt då jag rider min ung-

häst, säger Maria och fortsätter:

- Hästar känner av ens känslor som när man är stressad eller rädd och speglar dem. Kursen har hjälpt mig att ha en finare kontakt med Bella och vara mer närvarande.

Planen framöver är att hålla i egna kurser, i vinter som inhyrd i en yogastudio men under sommaren på logen hemma i Lillhälle. - Mina kurskamrater blev lite avisa på att jag har den här platsen, säger Maria och ler.

Catarina Jonsson  
0931-58002  
catarina.jonsson@bonniernews.se

