



# WESTERN YOGA

**DRÖMANLÄGGNING** I trakten av den undersköna Rambouilletskogen strax utanför Paris har göteborgska Charlotte Owers skapat en av Europas främsta westernanläggningar tillsammans med sin man, affärsmannen Sven-Olof Johansson. Hit kan man komma och träna för svenske reiningkungen Anders Josefsson och yoga med Charlotte i salen som har utsikt över ridhuset.

TEXT&FOTO ARDINA STRÜWER



# C

Det 20 x 80 meter stora, ljusa ridhuset har två helt öppna sidor med utsikt över landskapet mot Rambouilletsskogen. Inom reining är det viktigt med välharvat underlag och ridhuset vårdas med en Ground Master harv som köpts från Tyskland.

CHARLOTTE OWERS ÄR YOGAINSTRUKTÖR och har i flera år hjälpt ryttare att utveckla sin ridning genom yogan.

Hon bor tillsammans med sin man **Sven Olof Johansson** och deras quarterhästar på gården Five Star Ranch utanför Paris. Här har de på bara ett par år förvandlat vad som länge såg ut som en leråker till en av Europas främsta reininganläggningar. Tillsammans med svenske westernexperten och landslagsryttaren Anders Josefsson utvecklar de nu anläggningen med avel, tävlingsverksamhet och kurser och clinics – och så yogaklasser förstås.

Även om man huvudsakligen sysslar med reining på internationell tävlingsnivå finns här en skön och harmonisk atmosfär för både hästar och ryttare. Förutom att stället ligger i kanten av den underbara Rambouilletsskogen inspireras man av det enorma halvöppna ridhuset som är byggt i ljust trä. I direkt kontakt med ridhuset finns en yogasal med utsikt över manegen.



- Det händer så ofta att jag och Sven Olof säger till varandra när vi varit ute och ridit "Tänk vad bra man mår av att rida"



GREGORY NIFRO

Hingsten Starlights Slim som Charlotte startade i sin första tävling i Frankrike under Paris NRHA Derby, i en Non Pro klass.

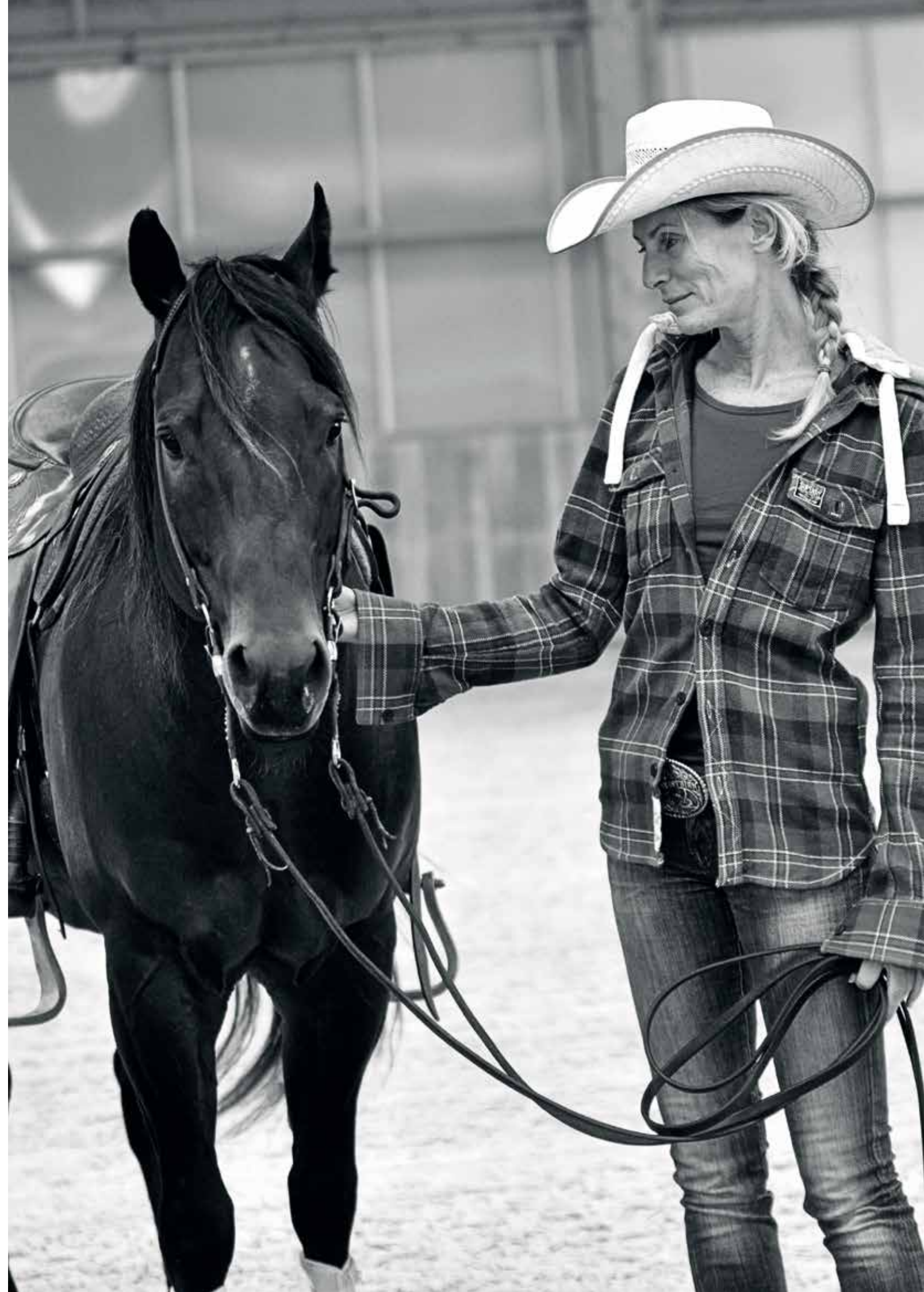
**C**

CHARLOTTE OCH SVEN-OLOFS grannar i bygden är bland annat slottet Millemont där Sophia Coppola spelade in delar av filmen Marie Antoinette. En del kallar området för "Little Hollywood" på grund av det spelas in så mycket film i området. Även på

Five Star Ranch spelades scener till en känd fransk tv-serie in.

Det här är Frankrikes hästtätaste område och många tävlingsanläggningar inom olika discipliner finns här. Tennisstjärnan Martina Hingis, som faktiskt har ridit i hela sitt liv, flyttade hit och började tävla i hoppning när hon gifte sig med hoppryttaren Thibault Hutin. Birgitte Bardot har sin gård här, där hon tar hand om övergivna hästar. Inne i byn Montfort l'Amaury möts man av folk i ridbyxor. Sven-Olof skrittar ofta Diamond in till byn för att köpa färskt bröd.

NÄR VI BESÖKER CHARLOTTE har hon och Sven Olof precis ridit sina hingstar Cut like a Diamond och Starlight Slim i ridhuset. Hästarna står med bara några meter mellan sig på stallgången totalt avslappnade. Inget machognäggande här inte trots att båda är avelshingstar. Och då pratar vi inte om de två andra hingstarna som snabbt står i boxarna bredvid. ▶





Charlottes man Sven-Olof är känd som en snudd på våghalsig affärsman och en av Sveriges få miljardärer och tidigare intervjuer med honom vill gärna handla om boxning, dyra bilar och stora båtar. Idag är det hästarna och livet på landet som dominerar, även om paret också pendlar till Stockholm.

*”Vi har sett och upplevt så mycket, men det finns ingenstans vi mår så bra och är så lyckliga som tillsammans med hästarna”*

Hingsten Starlight Slim (nästa sida) är en av gårdens stjärnor.



De 22 boxarna i det toppmoderna stallet har väggar av komprimerad bambu som är extremt tålig. Stall och ridhus ligger intill varandra för att underlätta arbetet. Hästarnas foderstater är komprimerade av en känd näringsexpert och hovslagaren reser från Holland för att ta hand om hästarna på Five Star Ranch. Varje box har ett eget fönster.



# S

SVEN OLOF TAR UT DIAMOND på promenad och jag och Charlotte får en egen pratstund:

–Om jag ska beskriva vad hästarna och ridningen får mig att känna så är det glädje och enkelhet. Jag och Sven Olof har rest så mycket i världen, vi har sett och upplevt så många saker men det finns ingenstans där vi mår så bra och är så lyckliga som när vi är med hästarna.

Charlotte tycker att dagens samhälle kräver att allt ska gå så fort och där det förväntas så mycket av allt och alla. Folk springer efter så många saker samtidigt, man konsumerar hejdlöst för att försöka hitta ett visst välmående.

–Jag tycker vi hamnat så långt bort från alla gamla hederliga värden. De här enkla och sköna sakerna, att bara leva i nuet.

Hon fortsätter:

–Det finns tre tillfällen då jag glömmer tid och rum. Det är när jag är med hästar, när jag håller på med yoga och när jag skulpterar.

CHARLOTTE I KOM KONTAKT MED YOGAN genom en resa till Indien för trettio år sedan.

–Då trodde folk att yoga var en sekt. Att det var något skumt. Jag själv märkte ju bara hur bra det fick mig att må.





# H

HON UTBILDADE SIG SNART till yogainstruktör och arbetade mycket med autistiska barn. På den tiden bodde hon redan i Frankrike, och det var även där hon tog upp ridningen igen efter att ha ridit en del som liten.

–Jag köpte min första häst och kom på så sätt i kontakt med andra ryttare i stallet. Ofta beklagade de sig över olika problem de hade med sina hästar. Jag är ingen ridlärare men ändå van vid att se på hur olika människor rör sig. Jag kunde lägga märke till kroppsspråket de hade i sadeln och förstå hur det påverkade deras ridning.

Charlotte började försiktigt ge små tips till sina ryttarvänner. Enkla saker som hur deras andhämtning påverkar hästen. Är man stressad och andas korta andetag blir hästen också lättare spänd.

–Jag började föreslå gemensamma yogapass innan ridningen vilket alla var mycket positiva till och framför allt märkte de att det kändes så mycket bättre efteråt.

Charlotte menar att när man gör yoga före ett ridpass släpper man på prestationen.

– Yoga har utövats av människor sedan tusentals år, detta bevisas av arkeologiska fynd i Indien som leder så långt tillbaka som 3000 år före Kristus. När vi gör yogaövningar utvecklas vår balans, styrka och rörlighet. Låter det bekant? Är det inte precis det vi kräver av hästen genom vår ridning?


–Yogan hjälper dig att fokusera på nuet. Hur du andas och vad din kropp gör just nu. Den hjälper dig att bli uppmärksam både mentalt och kroppsligt vilket gör att man får en annan kroppsuppfattning och känsla för hästen.

– Varför inte börja med att träna vår egen kropp till att bli rörlig och komma i balans, att andas djupt innan vi kliver upp i sadeln?w

Förutom Anders Josefssons clinics, avelsverksamheten och inackorderingarna är ett av målen på Five Star Ranch att organisera yogakurser för ryttare. Charlotte samarbetar med två andra yogainstruktörer som delar Charlottes filosofi.

–Jag vill att folk ska upptäcka att man genom yoga kan få ut ännu mer av sin ridning.

MÖTET MED CHARLOTTE ÄR VERKLIGEN en påminnelse om hur hästarna får oss att leva i nuet, att njuta av ögonblicket och att vara högst närvarande. Precis som med yogan.

Kanske är det till och med så att just kombinationen yoga och hästar är det som kan föra oss ett stort steg närmare det vi kallar lycka? 

LÄS MER OM YOGA  
FÖR RYTTARE PÅ  
SIDAN 70!

HEMSIDA  
[fivestar-equitation.com](http://fivestar-equitation.com)

