

Een goede training van je paard, begint bij jezelf...

Body Awareness voor ruiters (deel 2)



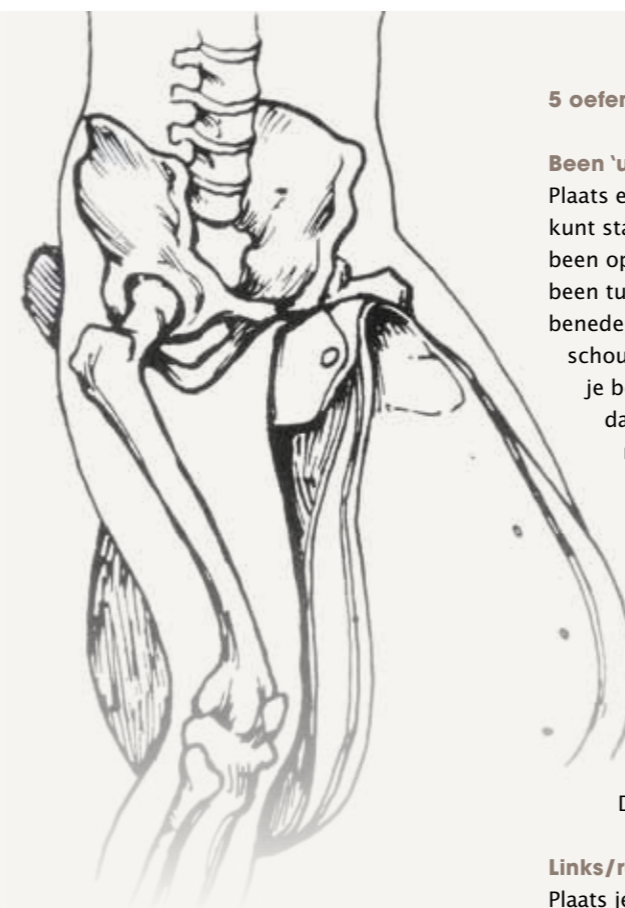
Vorige maand hadden we het over de basis van body awareness, hoe je het midden van je lichaam vindt en je lichaam leert stapelen. Deze maand bouwen we verder op die basis.

Meebewegen

Deze keer gaat het over het losmaken van de heupen, niet bij het paard, maar bij onszelf. Vaak zijn we ons niet eens bewust van de spanning in ons lichaam, met name in ons bekken en onze heupen. Je doet je best om de beweging van het paard te volgen, maar soepel meegaan met de beweging van het paard is een uitdaging voor iedere ruiter. Heb jij dat

ook wel eens, dat je je hoofd of je voeten niet stil kunnen houden tijdens het rijden? Dit is vaak het gevolg van spanning in het bekken en de heupen. Je kunt de beweging van het paard niet voldoende in je zit opvangen waardoor de 'uiteinden' van je lichaam, zoals je hoofd en je benen, blijven bewegen. De energie die door de beweging van het paard wordt opgewekt moet tenslotte ergens naartoe.

Het bekken moet alle bewegingen van het paard kunnen opvangen, als een soort schokbreker. Dat betekent dat het bekken soepel in alle richtingen moet kunnen bewegen en dat de heupgewrichten los zijn. Vaak wordt het bekken en de heup met elkaar verward en wordt er naar de bovenkant van het bekken gewezen als we de heup bedoelen. Daarom neem ik in de workshop Body Awareness



5 oefeningen om de heupen te openen

Been 'uithangen'

Plaats een krukje of iets anders waar je op kunt staan dicht bij de muur. Ga met één been op het krukje staan en laat het andere been tussen het krukje en de muur naar beneden hangen. Steun met je hand of schouder tegen de muur en let erop dat je je bekken horizontaal houdt. Zorg ervoor dat het staande been niet 'op slot' staat, maar dat de knie licht gebogen is. Trek je navel iets naar binnen en laat de zwaartekracht je been naar de aarde 'uithangen'. Blijf een minuut zo staan en maak dan een hele kleine beweging met het hangende been, als een pendel, van voor naar achter. Je bovenbeen valt als vanzelf millimeter voor millimeter uit het heup gewricht naar beneden. Daarna wissel je van been.

Links/rechts

Plaats je handen op de rand van je bekken en druk met je hand een kant van het bekken naar beneden waardoor je de knie aan die kant buigt. Zorg ervoor dat je je gewicht op beide voeten laat staan. Doe dit een minuut afwisselend links en rechts, laat je heupen om de beurt naar beneden zakken. Let erop dat je niet gewicht verplaatst van het ene naar het andere been maar houd het gewicht op 2 benen. Houd je schouders en je hoofd recht en stil. Deze oefening kun je ook liggend doen, bijvoorbeeld in je bed. Verleng om de beurt één been, alsof je je hak van je afduwt.

voor ruiters altijd Hein, mijn hulpvaardige geraamte, mee. Het zien van het bekken en het heup gewricht zorgt voor meer duidelijkheid en bewustwording bij de ruiter.

Het heupgewricht bestaat uit twee onderdelen: een kom in het bekken, en het bovenste deel van het dijbeen of de heupkop. De heup speelt een belangrijke rol bij de stabiliteit tijdens het rechtstaan, lopen en natuurlijk ook bij het paardrijden.

Wanneer er een spannende situatie ontstaat, bijvoorbeeld als het paard schrikt, dan is het een natuurlijke reactie dat ons lichaam verstijft waardoor we automatisch gaan klemmen. Het paard voelt deze spanning, alsof er een roofdier op zijn rug zit, en zal daardoor nog meer spanning opbouwen.

Naast bewustwording en ademhaling, waar we het in de vorige CAP over hebben gehad, is het dus heel belangrijk dat je ruimte maakt in je heupgewricht, zodat je je heup makkelijk kunt openen. Je kunt daardoor de beweging van het paard, zonder spanning, makkelijker opvangen. Daarnaast is het essentieel om je heupen te kunnen openen zodat je paard zijn rug kan liften en mooi rond over de rug kan lopen.

De volgende vijf oefeningen zijn eenvoudig uit te voeren. Geen ingewikkelde yoga poses, maar simpele houdingen. Het gaat niet om stretchen of je best doen, bij sommige oefeningen hoeft je alleen maar de zwaartekracht het werk te laten doen...

De romp van je paard beweegt afwisselend van links naar rechts en deze oefening zorgt ervoor dat je deze beweging van je paard beter kunt volgen.

Vlinder oefening

Ga zitten en breng de voeten zo dicht mogelijk bij je bekken. Plaats de voetzolen tegen elkaar en laat je knieën zo ver mogelijk naar buiten vallen, zonder spanning in de liezen te brengen. Het is prettig om je handen om je voeten te vouwen. Houd je rug zo recht mogelijk. Beweeg dan je knieën ontspannen tegelijk naar de grond en weer omhoog, als een vlinder die zijn vleugels beweegt. Ook deze oefening kun je liggend in bed doen. Je ligt op je rug en plaatst de voetzolen tegen elkaar. In deze houding beweeg je niet je knieën op en neer, maar je blijft ontspannen 2 à 3 minuten zo liggen. De zwaartekracht zal je knieën naar beneden doen zakken en de heupkop iets lossen uit de heupkom.

Liggende halve lotus

Ga op je rug liggen en strek je benen. Breng dan je linker been in een 'halve lotus' houding door je linker voet met je hand op je rechter bovenbeen te leggen. Het gestrekte been is actief gestrekt, je tenen wijzen naar boven. Zorg ervoor dat je bekken recht blijft en niet naar links naar beneden kantelt. Je kunt eventueel met je linkerhand tegen je linker heup duwen om je bekken recht te houden. Blijf een paar minuten zo liggen en laat wederom de zwaartekracht het werk doen. Je voelt vanzelf wanneer het genoeg voor je is, strek dan voorzichtig je linker been weer uit.

Het heupgewricht bestaat uit twee onderdelen: een kom in het bekken, en het bovenste deel van het dijbeen of de heupkop





Zo wieg je je been

Als je naar je voeten kijkt valt vaak de linker voet nu iets meer naar buiten omdat de heup aan deze kant iets meer geopend is. Doe dan je rechter been. Voel je verschil? Vaak is één kant strakker dan de andere kant.

Been 'wiegen'

Ga zitten met gestrekte benen. Buig dan je linker been en leg dan de linker voet in de elleboog holte van je rechter arm. Plaats dan je linker hand onder je linker knie en trek je linker been naar je toe. Je rechter been blijft gestrekt op de grond liggen en je houdt je rug zo recht mogelijk. Als je erg soepel bent kun je je handen onder je been in elkaar vouwen maar dat hoeft niet. Wieg dan je linker been voorzichtig heen en weer, alsof je een baby in je armen wiegt. Houd de beweging klein en doe dit ongeveer één minuut. Daarna wissel je van been.

Al deze oefeningen zorgen ervoor dat je heup zich meer kan openen, het dijbeen komt iets los uit het heup gewricht. Het losmaken van de heupen zorgt ervoor dat je niet gaat klemmen, dat de rug van je paard beter omhoog kan komen en dat je de beweging van het paard makkelijker kunt volgen.

DOEN!

Doe deze oefeningen enkele keren per week. Sommige oefeningen kun je ook doen voordat je op je paard stapt. Voel hoe je je benen meer om je paard heen kunt 'draperen' zonder dat je met je bovenbenen gaat klemmen. Je paard zal je dankbaar zijn en meer ontspannen onder je kunnen bewegen.

Tot slot...

Het is veel effectiever om kleine aanpassingen te doen in het dagelijks leven, dan één keer per week een hele serie oefeningen te doen. Wees je gedurende de dag bewust van je adem, je houding, je energie, je gewichtsverdeling. Als je staat te wachten in een rij voel dan eens of je op twee benen staat of altijd dezelfde heup inknikt. Ga eens rechtop in je auto zitten, los van de rugleuning en voel welke spieren je gebruikt. Als je wandelt, adem eens twee keer zo lang uit als dat je inademt en voel wat dat met je doet.

Ik wens je veel bewustwording en ontspannen en plezierig paardrijden toe!!



Biografie

Lucie Klaassen is instructeur centered riding, rechtrichten en freestyle. Tevens geeft zij regelmatig workshops Body Awareness voor ruiters in Nederland en België.
www.inbalansmetpaarden.nl



Wilt u een Z-veulen?

Dat is makkelijk!

Ga nu naar onze website en registreer uw veulen bij Zangersheide, voor € 150 all-in ontvangt u een Z-paspoort met een gegarandeerde afstamming (DNA)

► www.zangersheide.com



Zangersheide... Simply the best!