

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

Body Awareness voor ruiters



Wanneer je paard zich verbindt met je ademhaling, geeft dat een geweldig gevoel

We willen graag dat ons paard ontspannen is maar vaak zijn we ons niet bewust van spanning in ons eigen lichaam. We willen dat het paard links en rechts even makkelijk inbuigt, maar kunnen vaak zelf niet aan beide kanten even soepel indraaien. We willen dat het paard in balans loopt, maar vaak hebben we zelf rugpijn omdat onze houding niet correct is.

De meeste rijlessen gaan over hoe het paard zou moeten lopen en welke hulpen wij van buitenaf moeten geven om het paard iets te laten DOEN. Wat nu als we een gesprek kunnen voeren met het paard? Als ik iets in mijn lichaam verander, wat is dan het effect op het paard?

Dat is Body Awareness. Voelen en ervaren wat het effect is van mijn intentie, energie, adem, houding, gewicht en beweging op het gedrag, houding en beweging van het paard.

Daarom is Body Awareness essentieel als je met paarden bezig bent. Door goede

ademhaling en body awareness word je je bewust van spanning in je lichaam en kun je deze laten afvloeien. Ook leer je de spieren te vinden en bewust gebruiken die ons lichaam rechtop houden. Als je voelt wat er echt in je lichaam gebeurt, kun je je paard beter helpen met zijn zelfhouding en juiste

beweging. Je kunt je heupen losmaken zodat je ze kunt openen en het paard zijn rug kan liften. Je kunt leren hoe je je bovenlichaam kunt bewegen zonder dat dit effect heeft op je bekken, zodat je je paard kunt begeleiden in de zijgangen.

Bewustwording en oefening

Het gaat niet alleen om de oefening, maar meer nog om je bewustwording tijdens de oefening. Mensen leven teveel in hun hoofd. Door bewust contact te maken met je adem en je lichaam door Body Awareness, kom je weer 'thuis' in je lichaam en ga je vanuit ontspanning meer in je kracht staan. Voel, ervaar en merk op. Wat doet de oefening met je? Welke spieren gebruik je? Kun je de spier ook bewust ontspannen? Wat gebeurt er met je ademhaling?

In dit eerste artikel leert je lichaam zelf het midden vinden door te stapelen en hebben we het over adem en energie. In de volgende editie van CAP komt het losmaken van de heupen aan bod en een uitgave later hebben we het over de 'psoas release' voor core stabiliteit zonder spanning.

Bekijk een stukje uit de workshop Body Awareness online. Surf naar <http://www.capmagazine.eu/nieuws/artikel-over-body-awareness-voor-ruiters/264/NL>



Het midden vinden en stapelen

Als een instructeur zegt "Ga eens rechtzitten" dan zie je vaak dat de ruiter erg zijn best gaat doen en spieren aanspannt. Kijk eens of jouw lichaam zelf het midden kan vinden zodat je vanuit ontspanning rechtop kunt zitten.

Sluit je ogen zodat je meer kunt voelen

1. Leg één hand op je buik en de andere op je rug.
2. Maak je rug een aantal keren hol en bol, zoek de uitersten op.
3. Maak dan de beweging steeds kleiner tot je bekken zelf het midden vindt.



Lucie leert een deelnemer hoe ze haar lichaam kan stapelen in het zadel

Doe hetzelfde met je bovenlichaam/schouders, zorg ervoor dat je je bekken in de positie houdt die je reeds hebt gevonden.

1. Leg één hand op je borstbeen, maak je bovenlichaam bol, schouders rond naar voren.
2. Trek dan je schouderbladen naar elkaar toe, voel waar spanning ontstaat.

3. Zoek weer een aantal keer de uitersten op, maak de beweging weer kleiner totdat je ribbenkast recht boven je bekken staat.

Als laatste zet je je hoofd boven op de wervelkolom, die je nu hebt 'gestapeld'.

1. Beweeg je hoofd langzaam en voorzichtig naar voren, laat je kin op je borst hangen.
2. Beweeg je hoofd dan langzaam naar achter en weer naar voren. Maak de beweging steeds kleiner, zo klein dat je het bijna niet meer ziet.
3. Voel dan dat je hoofd in een kommetje ligt en na elke kleine beweging in dat kommetje weer tot rust komt.

Doe deze oefening regelmatig op een stoel zodat je lichaam een nieuw cel geheugen opbouwt: hoe is het om vanuit ontspanning rechtop te zitten. Doe het dan op je paard. Zorg dat iemand je paard vasthoudt.

Adem en energie

Onze gedachten zijn altijd in het verleden of in de toekomst. Ons lichaam en onze adem zijn altijd in het hier en nu... Om uit je hoofd en meer in je lichaam te komen kun je oefenen met bewust ademen. Als je langer uitademt dan dat je inademt zorgt dat ervoor dat je ontspant. Wat doe je in een spannende situatie? Wat doet je hartslag? Je adem? Oefen eens met twee keer zo lang uitademen, bijvoorbeeld drie tellen in en zes tellen uit. Dit vertraagt de hartslag en verlaagt de bloeddruk. Kijk eens wat er gebeurt als je paard gespannen is en jij op deze manier gaat adem halen. Verbindt het paard zich met jouw ademhaling? Kun je je paard ook leiden met jouw adem? Kun je je paard laten halt houden door bewust uit te ademen en alle energie uit je eigen lichaam te laten vloeien? Als je samen met je paard wilt gaan stappen, gebruik de inademing dan als een aankondiging, een halve ophouding 'er gaat iets gebeuren'. Op de uitademing beweeg je jouw lichaam en energie naar voren en kijk je of het paard met je meekomt.

Het is geen methode, maar een uitnodiging, een dans, een samenspel, het is een geweldig gevoel als je je paard kunt verbinden met je ademhaling.

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 inknipt. 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

