

Een goede training van je paard, begint bij jezelf... Body Awareness voor ruiters

(deel 3)



Samen met Noora Ehnqvist; ook zij geeft internationaal Body Awareness workshops. Fijn om samen uit te wisselen en elkaar te inspireren!

Deze maand hebben we het in de reeks Body Awareness voor ruiters, over de psoas spier.

Eigenlijk is het een groep spieren, maar als ik het over de psoas (spreek uit so-as) heb, dan bedoel ik de psoas major, de enige spier die de ruggegraat direct met de benen verbindt. Om precies te zijn hecht het bovenste deel de psoas major aan de onderste wervels (de laatste van de borstwervels T12 en alle lendenwervels L1 t/m L5, en het onderste deel van de spier is verbonden met de bovenkant van het dijbeen. Deze spier, ook wel de heupbuiger genoemd, zorgt ervoor dat

wij het been optillen als we een stap willen zetten waardoor we kunnen lopen. De psoas is de belangrijkste spier voor balans, rechtop staan en lopen en hij helpt je tijdens het rijden voor stabiliteit en een onafhankelijke zit. Met een strakke psoas kun je als ruiter niet stabiel en tegelijkertijd ontspannen op je paard zitten. Hoewel het belang van deze spier voor het paardrijden wel meer bekendheid krijgt, weten toch nog heel veel mensen niet van

het bestaan van deze spier. In mijn workshops Body Awareness voor ruiters blijkt dat gemiddeld 20 tot 25 procent van de deelnemers bekend is met deze spier en dus 75 tot 80 procent nog nooit van deze spier heeft gehoord. Waarom zijn zoveel mensen niet op de hoogte van het bestaan van deze spier? De psoas ligt diep in het lichaam en is dus eigenlijk niet van buitenaf te voelen. Daarom worden vaak enkel de buitenste buikspieren getraind, want die kun je wel direct onder

de huid voelen. Mensen denken vaak dat ze stabiel zijn als ze 'sterk' zijn, maar vanuit aikido (de weg van harmonie vanuit levensenergie) heb ik de kracht van ontspanning ontdekt. Juist vanuit ontspanning kun je in je kracht gaan staan en kan het paard zich met jou verbinden!

Stabiliteit vanuit ontspanning

Ook bij deze ontspanning speelt de psoas een belangrijke rol. Naast de functie voor beweging en balans is de psoas ook verbonden met het middenrif op een plek die de solar plexus heet, dus de psoas heeft zelfs effect op de ademhaling (en omgekeerd). De psoas wordt soms wel de 'spier van de ziel' genoemd, omdat niet alleen fysieke maar ook mentale spanning wordt opgeslagen in deze spier. In een workshop komt het regelmatig voor dat er wat tranen vloeien als we met de psoas release oefeningen bezig zijn omdat diepe spanning ineens losgelaten wordt. Doordat veel mensen een zittend bestaan leiden is de psoas vaak verkort en in veel gevallen ook nog eens aan de ene kant korter dan aan de andere kant. Sla jij ook altijd hetzelfde been over het andere? Als je ergens staat te wachten, laat jij dan ook altijd het gewicht op hetzelfde been rusten? Dit kunnen redenen zijn waarom je bijvoorbeeld altijd lage ruggpijn hebt aan één kant. Om de strakke en vaak verkorte psoas weer in een natuurlijke staat te krijgen is het belangrijk om regelmatig psoas release oefeningen te doen, zodat de psoas weer kan verlengen en kan 'terugvallen' in de natuurlijke positie.

Gebruik van de psoas

Hoe weet je nu of je de psoas goed gebruikt? Je kunt de volgende oefening doen om te voelen of je de psoas of je buikspieren gebruikt. Ga op de grond liggen met je benen gestrekt met je tenen omhoog. Leg je handen op je buik net onder je navel. Sleep dan heel langzaam je hakken over de grond naar je billen toe, zodat je knieën omhoog komen en je voeten plat op de grond komen te staan. Doe dit een paar keer en voel wat er gebeurt onder je handen. Komt je buik iets naar buiten en wordt je buik harder als je je benen naar je toe sleept? Als dat zo is dan gebruik je je buitenste buikspieren. Voelt je buik juist iets zachter aan en vallen je buikspieren onder je handen iets naar binnen, dan gebruik je de psoas spieren.

Hoe vertaalt zich dit naar het paardrijden?

Als je een verkorte psoas hebt en met name je buitenste buikspieren gebruikt, kun je niet fysiek ontspannen en stabiel op je paard zitten. Als je paard een onverwachte beweging maakt, zul je er makkelijker vanaf vallen of je gaat jezelf nog meer aanspannen en je gaat 'klemmen', waardoor het paard vaak nog onrustiger wordt. Een psoas die zijn natuurlijke functie kan uitoefenen, zal je helpen met je stabiliteit en je balans. Je ontwikkelt een onafhankelijke zit en je kunt rijden 'vanuit je centrum'. Er zijn oefeningen om de psoas spier te 'releasen'. Dit zorgt ervoor dat je een betere rompstabiliteit ontwikkelt en vanuit ontspanning beter in balans op je paard kunt zitten. Omdat de psoas naast fysieke spanning ook mentale spanning vast kan houden, kunnen bij deze oefeningen soms emoties vrij komen. Ook hoor ik vaak dat mensen beter slapen na het doen van deze oefeningen. Luister bij alle oefeningen goed naar je lichaam. Bij geen enkele oefening is het nodig om kracht te zetten of spieren te stretchen. Het gaat om het 'loslaten' van spanning en je

mag je volledig overgeven aan de zwaarte-kracht. Als je dit doet, kun je eigenlijk nooit over je grenzen gaan. Als je toch spanning of pijn voelt ontstaan, stop dan met de oefening of doe de oefening korter of minder vaak.

Actieve rust

Ga op je rug liggen op een stevige ondergrond met je knieën gebogen. Plaats je voeten plat op de grond ongeveer op heup breedte. Het is belangrijk dat je hoofd niet achterover valt maar uitgelijnd is met je wervel kolom. Dit kun je doen door voor je gevoel je kin iets in te trekken of de achterkant van je nek iets te verlengen. Als je nog steeds het gevoel hebt dat je hoofd achterover valt, leg dan een boek of een gevouwen handdoek onder je hoofd, niet onder je nek. Trek je benen op en plaats je voeten op heup breedte van elkaar en leg je armen op je buik of naast je lichaam. Houd je ogen open en zacht en voel wat je lichaam wil doen. Probeer niet je rug in de grond te duwen of je bekken te kantelen maar laat de zwaarte-kracht het werk doen. Laat je rug zacht worden en geef je ribbenkast over aan de vloer. Laat elke inspanning los en ga ook niet

*Voor zowel mens als paard geldt:
Van spanning - naar ontspanning -
naar aanspanning*



Zo rust je actief

nadenken of je de oefening goed doet. Sta jezelf toe volledig te ZIJN. De psoas kan nu terug 'vallen' naar de oorspronkelijke staat. Bij sommige mensen vallen dan ineens de benen naar één kant. Als dat gebeurt dan zet je ze gewoon weer rechtop. Je kunt ook een riem om je boven benen doen zodat je ze niet rechtop hoeft te houden en je benen nog meer kunnen ontspannen. Doe deze oefening elke dag vijftien minuten. Voor iedereen met stress en vermoeidheidsklachten een goede oefening om te doen, of beter gezegd, juist niet-doen. Misschien is dit wel de lastigste oefening in ons drukke leven met zoveel prikkels, om vijftien minuten per dag niets te DOEN...

Been laten glijden

Ga op je rug liggen en breng één been gebogen omhoog. Zorg weer dat je nek lang is. Vouw je handen om de knie en strek je armen zodat je je knie in je handen kunt laten rusten. Het andere been sleep je één minuut lang, zo'n vijftien tot twintig keer, met de hak over de grond naar je toe en weer van je af, afwisselend buigen en strekken. Na één minuut leg je beide benen weer gestrekt neer. Wat voel je? Is er verschil tussen links en rechts? Dan wissel je en doe je hetzelfde met je andere been.

Cactus

Ga op je rug op de grond liggen, met je benen gebogen en je voeten plat op de grond. Leg je armen op de grond naar boven in een hoek van negentig graden. Het is als de 'handen omhoog of ik schiet' positie maar dan liggend. Houd je onderrug op de grond en laat je polsen en tien nagels naar de grond zakken. Hoe strak zijn jouw nek en je schouders? Kun jij je borstgebied makkelijk openen? Waar voel je nu je adem? Blijf een paar minuten zo liggen. Ga niet 'werken' om polsen naar de grond te krijgen, maar laat de zwaartekracht het werk doen. Je zult merken dat na een aantal weken je polsen steeds verder en makkelijker naar de grond zullen zakken. Als dit je makkelijk afgaat kun je je benen ook strekken. Eindig weer liggend met actieve rust en voel na. Hoe voelt je lichaam, voelt het zwaar, licht, voel je tintelingen, ben je ontspannen, zijn er emoties, voel je je vermoeid of juist energiek? Alles is ok, het kan voor iedereen anders zijn. Het duurt een aantal weken om echt effect



De psoas spier

te voelen. De psoas spier moet zich 'herinneren' om te ontspannen en langer te worden zodat hij weer optimaal kan functioneren. Dit heeft tijd nodig! Toch voelen sommige mensen al na een aantal dagen verschil. Mijn lage rugpijn is na een aantal weken aanzienlijk verminderd! Mocht je zelf echt fysieke klachten hebben win dan eerst advies in van een goede therapeut.

Psoas van het paard

Het zal je niet verbazen, ook het paard heeft een psoas en ook bij het paard verbindt deze spier een deel van de wervelkolom met de binnenkant van het dijbeen. Een belangrijke functie van de psoas bij het paard is het ondertreden van het achterbeen en het buigen van de heup, dus van enorm belang bij zowel impuls als bij verzameling van het paard. Voor zowel mens als paard geldt: Van spanning - naar ontspanning - naar aanspanning. Dit was het derde artikel in de serie Body Awareness voor ruiters. Door alle oefeningen te combineren (adem, energie, verbinding, openen van de heupen en psoas release) voel je wat er echt in je lichaam gebeurt en kun jij je paard beter helpen met zijn balans, zelfhouding en juiste manier van bewegen.

Zoals eerder gezegd, het gaat niet zozeer om de oefening alleen, maar meer nog om je bewustwording tijdens de oefening. Wij mensen leven teveel in ons hoofd. Door bewust contact te maken met je adem en je lichaam door Body Awareness kom je weer 'thuis' in je lichaam en word je je bewust van spanning in je lichaam. Pas als je je bewust bent van je spanning, kun je deze laten afvloeien. En ga je vanuit ontspanning meer in je kracht staan.

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!!

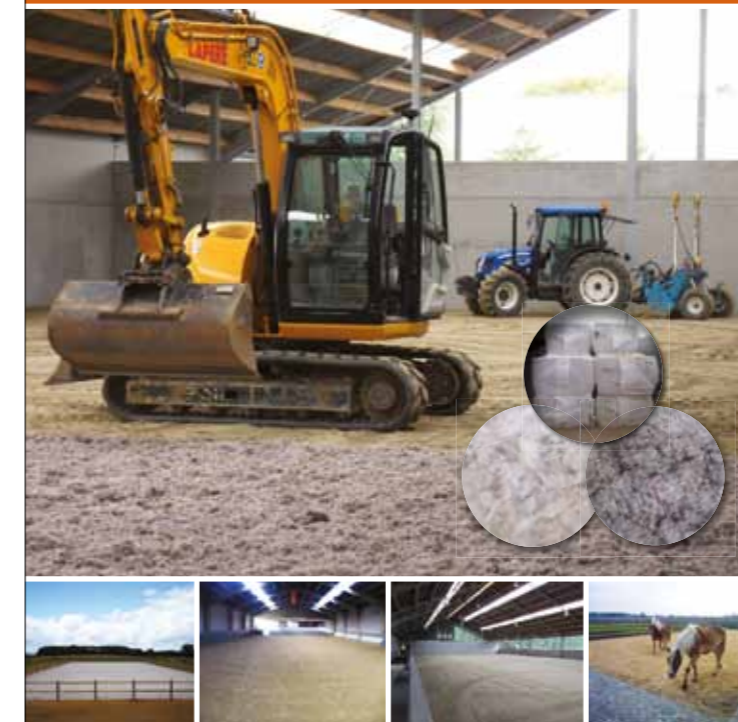


Biografie

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



- REEDS MEER DAN 200 PISTES AANGELEGD IN BELGIE
- BINNENPISTES, BUITENPISTES RENBANEN EN WESTERNBODEMS
- EB EN VLOED BODEMS
- VERKOOP VAN PISTESLEPERS
- VERKOOP VAN KANT EN KLARE BODEMS VOOR DOE HET ZELVERS
- VERKOOP VAN STABILITYFIBERS EN GEOPAT



LAPERE PATRICK BVBA
INDUSTRIELAAN 103 • 8930 MENEN
FAX. 056/31.49.23 • GSM +32 (0) 475/42 83 95
INFO@PAARDENPISTESLAPERE.BE

PAARDENPISTESLAPERE.BE

Wij zijn op zoek naar Freelancers

MenSport is hét magazine voor liefhebbers van aangespannen rijden in Nederland en België. Niet alleen de wedstrijdmenner, maar ook de recreant en de traditiemenner vinden alles van hun gading in MenSport magazine en online.

Ter versterking van onze redactie zijn we op zoek naar freelancers in België. Je levert in overleg met de hoofdredacteur verhalen en reportages aan en verzorgt af en toe verslaggeving van Belgische menevenementen. We vinden het fijn als je zelf de fotografie kan verzorgen, maar dat is geen vereiste.

Ben jij thuis in de Belgische menwereld en heb je een soepele stijl van schrijven, dan ben jij degene die we zoeken. Je bent bereid om mee te denken over de inhoud van MenSport en je bent creatief. Verder weet je bij wie je moet zijn als het gaat om de mensport in België, en je bent op de hoogte van de belangrijkste ontwikkelingen.

Heb je belangstelling, stuur dan je reactie naar info@mensport.nl

Voor meer informatie neem contact op: Magda Coppoolse, hoofdredacteur magda@mensport.nl tel: +31(0)6-51 839 287

www.mensport.nl



HIPPO SOFIA ACADEMIE
Kenni is wijsheid | Wijsheid is welzijn

Hippo Sofia Academie is een complementair opleidingscentrum ter bevordering van het paardenwelzijn. Een aantal van onze opleidingen zijn geaccrediteerd door de BCND. De hele medische basiskennis, alle welzijnsaspecten, 20 contactdagen per jaar en het interactief lesprogramma maken onze 1 of 2-jarige opleidingen uniek in deze branche. Dit maakt een vooropleiding overbodig om als goed opgeleide therapeut af te studeren.

hipposofia.com

Welke opleidingen volgde Lucie Klaassen?

In deze opleidingsspecial geven we je graag zo veel mogelijk informatie mee over de opleidingen die je kunt volgen, nationaal en internationaal. Maar je bent waarschijnlijk ook benieuwd welke opleidingen anderen volgden.

We vroegen het aan Lucie Klaassen van 'In Balans Met Paarden.'

Lucie volgde de afgelopen jaren heel wat clinics en workshops, maar ook enkele langlopende opleidingen:

- Opleiding tot Centered Riding instructeur bij Karin Irland www.centeredriding.org
- Opleiding tot instructeur rechtrichten (Ned.) bij Paardenbegrijpen Marijke de Jong. www.paardenbegrijpen.nl
- Opleiding tot Straightness Training instructor (internationaal) bij Marijke de Jong. www.straightnesstraining.com
- Opleiding tot freestyle instructeur bij Emiel Voest + diverse specialisaties, onder andere instructie psychologie. www.emielvoest.nl
- Opleiding tot EAD coach (Equine Assisted Coaching) bij Larissa Gies. www.paardentrainingen.nl
- Diverse workshops bij Tom Nagel (Aikido en zen master), onder andere The Rider Seat. www.zenandthehorse.com
- Diverse clinics bij Bent Branderup (geslaagd voor grondwerk- en longeertest). www.bentbranderuptrainer.com



Nog opleidingen in de hippische sector

Wil je als landbouwer paarden houden, dan kun je terecht bij het Nationaal Agrarisch Centrum (NAC). Maar ook voor een ruim arsenaal aan informatica- en hippische opleidingen, kom je daar aan je trekken.

Voor de paardenliefhebbers zijn er theoretische en praktijkgerichte cursussen. Zo is er de cursus 'hippisch ondernemer': een opleiding bedrijfsbeheer en -overname (type A) met specialisatieopleiding paardenhouderij / paardenfokkerij (type B) en met mogelijkheid tot volgen van stage. Deze cursus leert je alles over het verzorgen en fokken van paarden, mis door de Vlaamse Overheid. De specialisatieopleiding paardenhouderij / paardenfokkerij (type B) kan ook afzonderlijk gevolgd worden zonder bedrijfsbeheer, wat interessant is voor hobbypaardenhouders. Deze cursus type B is een theoretische cursus met een bedrijfsbezoek als afsluiter.

Het NAC organiseert ook korte theoretische opleidingen zoals vakbekwaamheid commercieel vervoer van paarden, vakbekwaamheid CE voor chauffeurs (Code 95) en 'fytolientie' en een reeks praktijkgerichte clinics, onder



andere werken op kordeel, paarden melken, zadelpassen, shiatsu, coachen met paarden, hippotherapie en gebitsverzorging. Een overzicht van alle data en locaties van de clinics vind je via www.nacvzw.be



De opleiding hoefsmid

Word hoefsmid in CVO Brussel!

VOLTIJDS OVERDAG

- Je komt 4 dagen per week naar school
- De opleiding duurt 1 jaar
- € 800 per schooljaar

DEELTIJDS OVERDAG

- Je komt 2 dagen per week naar school
- De opleiding duurt 2 jaar
- € 700 per schooljaar

DEELTIJDS 'S AVONDS

- Je komt 1 avond en 1 zaterdag per week naar school
- De opleiding duurt 2,5 jaar
- Prijs afhankelijk van traject

Certificaat van hoefsmid
Start: september 2016
Meer info? Zie www.cvobrusssel.be
Infodag op 28/05/2016

CVO
Brussel
 Volwassenen
 Onderwijs