

# ADEM IN, ADEM

## HOE ADEMHALING JOUW

Je doet het twaalf tot vijftien keer per minuut. Zonder erbij na te denken. Maar wist je dat jouw ademhaling direct invloed uitoefent op jouw prestaties in het zadel? Met deze ademhalingstips verbeter je jouw rijtechniek en help je jezelf en je paard ontspannen.

In sporten als zwemmen en hardlopen kun je niet zonder een perfecte ademhalingstechniek. In de paardensport ligt de ademhalingslat een stuk minder hoog. "Zonde", vindt houding- en zitspecialist Barbara van den Broek. "Bewust ademhalen kan zoveel doen voor je training. Het geeft ontspanning, reguleert de spierspanning en verlaagt je zwaartepunt. Daarnaast zorgt het ervoor dat de bewegingen die het paard je geeft vloeiender door je lichaam kunnen stromen en brengt het je paard tot rust." De twee meest voorkomende ademhalingsproblemen te paard zijn je adem vastzetten en

gebruik van hoge borstademhaling in plaats van buikademhaling. Dit laatste was een aandachtspunt voor dressuuramazone Adelinde Cornelissen. "Ik merkte dat ik bij bepaalde oefeningen mijn ademhaling niet laag genoeg hield", herinnert ze zich. "Als je ademhaling omhoog schiet, zet je je schouders en bovenlichaam vast. Precies wat je niet wilt. Dit gaat namelijk ten koste van het gevoel en de fijne verbinding die je hebt met de paardenmond. Met een lage buikademhaling heb je een betere balans, lossere schouders en bovenarmen. En dat is uiteindelijk waar paardrijden om draait: die fijne,

stille verbinding en een goede balans." Die goede balans krijg je natuurlijk door goede rompstabiliteit, maar je kunt het ook beïnvloeden met de juiste ademhalingstechnieken. "Buikademhaling brengt je zwaartepunt dichterbij je paard", verklaart Adelinde. "Dit zorgt ervoor dat je balans optimaliseert en je armen alle vrijheid krijgen om gemakkelijk de mond van je paard te volgen, onafhankelijk van je lichaam." Buikademhaling kan namelijk helpen de bekken- en spieren enigszins te ontspannen, met een stabielere zit tot gevolg.

Een rustige, gelijkmatige ademhaling van de ruiter kan een paard steun en ontspanning bieden. Hoe gevoeliger het paard, hoe groter de invloed van de ademhaling van de ruiter. Overigens is het niet altijd de ruiter, maar ook wel het paard dat worstelt met vastgezette ademhaling, weet Angèle van Tilburg, Tteam practitioner en centered riding instructeur. "Als je paard zijn adem vastzet, kan dit doorwerken op jou als ruiter. Hier kan een fysiek probleem aan ten grondslag liggen. Gebrek aan rechtgerichtheid werkt bijvoorbeeld door op de ademhaling. Een rechtgericht paard heeft in ieder geval de mogelijkheid om met het middenrif op de juiste manier adem te halen. De natuurlijke reflex als ruiter is in die spanning meegaan, waardoor jouw beweging wordt geblokkeerd."

### ADEMHALINGSTIPS

- Een beheerste ademhaling helpt je ontspannen. Ook op een spannende wedstrijd. Verplaats je aandacht naar je ademhaling voordat je de ring betreedt. Dit helpt je focussen op je eigen handelingen.
- Verplaats je ademhaling van je borst naar je buik. Hierdoor komt je zwaartepunt lager te liggen. Het gevolg is een stabielere zit en een verbeterde balans.
- Adem uit tijdens een overgang of de inzet van een oefening. Je zult zien dat dit een stuk vloeiender verloopt.
- Tel de passen van je paard tijdens het uitademen en probeer het aantal passen te vergroten.
- Zing, neurie of praat tijdens het rijden. Daarmee voorkom je dat je je adem onbewust inhoudt.

# UIT...

## RIJTECHNIEK BEÏNVLOEDT

### RUST

Op de juiste manier ademen zorgt voor rust in je lichaam. "Wanneer het lichaam onvoldoende zuurstof heeft, kan het niet goed functioneren", meent Van den Broek. "Door je bewust te worden van je ademhaling, zul je herkennen wanneer je het goed doet en wanneer niet, zodat je jezelf kunt corrigeren." Adelindes tai chi-instructeur Hans Lauxen ziet een onwenselijke ademhaling als teken dat iets in je lichaam of geest uit balans is. "Vaak is dit stress, spanning of ziekte", legt hij uit. "Maar ook prettige oorzaken – heel hard lachen bijvoorbeeld – kunnen ademen beïnvloeden. Ik zie een verschil tussen ademen en ademhalen. Het eerste doe je zonder erbij na te denken, bij het tweede gebruik je spierbewegingen om te kunnen ademen. We trainen de ademhaling om ons ademen te optimaliseren. Als je ontspannen ademt, maak je er optimaal gebruik van." Het verbaast Lauxen dat weinig ruiters aandacht aan hun ademen en conditie besteden. "Adelinde zag dit ook zo. 'Mijn paarden zijn hartstikke goed, maar ik mis wat', zei ze. Ze is fel en goed in wat ze doet. Zoals zij zelf aangeeft, heeft ze nu meer weerstand en balans. Als je actief ben in het zadel, dan moet je er wat voor over hebben als je méér wilt. Ademen is de motor van alles wat je doet. Spierkracht heeft de energie nodig die uit zuurstof komt." »



## BORSTADEMHALING VERSUS BUIKADEMHALING



“Bij borstademhaling trekken de spieren tussen je ribben samen. Door deze contractie gaat de borstkas omhoog en wordt deze groter, waardoor lucht in de longen wordt gezogen”, vertelt fysioloog dr. Eric van Breda. “Bij buikademhaling gaat je middenrif naar beneden, zodat de ruimte in je borstholte groter wordt en lucht in de longen gezogen wordt.” Wanneer je ontspannen bent, gebruik je in principe de buikademhaling. Bij inspanning gebruik je vaak ook je borstademhaling, om een zo groot mogelijk longvolume te krijgen en zoveel mogelijk lucht in te ademen.

“Dit is bij paardrijden niet nodig, maar door spanning gebeurt dit toch vaak”, weet Van Breda. “Borstademhaling kost meer energie dan buikademhaling. Dit komt doordat je voor zowel het inademen als het uitademen spieren aan

**De volgende drie stappen helpen je te komen tot de manier van ademen waarmee jij jezelf en je paard vooruit helpt:**

### STAP 1: GA NA OF JE ADEMHALING HOOG OF LAAG ZIT

Het begint met de juiste ademhaling. Dat betekent buikademhaling, geen borstademhaling. “Word je bewust van je ademhaling”, begint Barbara van den Broek. “Leg een hand op je borst en een hand op je buik. Beweegt de hand op je buik duidelijk

en die op je borst nauwelijks? Dan doe je het goed. Probeer je te concentreren op het verlagen van je ademhaling.” Angèle van Tilburg geeft als tip mee dat je met een hand op je buik en een hand op je onderrug kunt controleren of je op de juiste manier met je buik ademhaalt. “Zowel je hand op je buik als je hand op je onderrug moeten naar voren dan wel naar achteren bewegen.” Ook het ritme van je ademhaling doet ertoe, volgens Van den Broek. “De uitademing moet langer zijn dan de inademing. Lukt dit niet, dan adem je te snel. Probeer je ritme

uit te bouwen van drie tellen inademen en drie tellen uitademen naar drie tellen inademen en zes tellen uitademen.” Iedere ruiter moet op zoek naar zijn eigen ademritme. Adelinde Cornelissen deelt: “Hans tipt me altijd om me in te beelden dat ik een Michelin poppetje word. Je blaast je buik op en ook je beide zijdes zetten uit bij het inademen. Bij de juiste ademhaling bewegen je schouders niet.” Lauxen legt uit: “Bij tai chi draait het om totaal ademen vanuit je buik, flanken en rug waardoor de borstkas ruim wordt en volledig gevuld kan worden met adem. Buikademhaling is de eerste stap. Vervolgens ga je naar flank en rug (met de Michelin-mannetjesoefening) en als eindoefening geldt dat je de borstholte ontspannen kunt vullen vanuit de buikademhaling. Deze eindoefening staat nog op het programma voor Adelinde. Ze is er bijna aan toe om hiermee aan de slag te gaan.”

### STAP 2: BLIJF DOORADEMEN

Barbara van den Broek ziet het vaak gebeuren. “Mensen vergeten uit te ademen, vooral wanneer ze een oefening of figuur inzetten”, vertelt ze. “Bij de inzet van een oefening of overgang bijvoorbeeld houden zij hun ademhaling, en dus hun lijf, vast. Gevolg is dat het paard balansproblemen laat zien, omdat de ruiter vasthoudt. Dit voorkom je door heel bewust uit te ademen bij de inzet.” Bij centered riding wordt uitgeademd als een oefening daadwerkelijk plaatsvindt. “Uitademen maakt spanning vasthouden onmogelijk, waardoor je oefening vloeiender wordt. Je merkt het verschil direct”, voorspelt Angèle van Tilburg. “Als logische voorloper op het uitademen, adem je in voordat je de oefening inzet. Inademen is iets actiefs, waardoor je paard weet dat er iets gaat gebeuren.” Betrap je jezelf er toch op dat je je adem geregeld inhoudt? Tel dan het aantal passen van je paard terwijl je uitademt, en probeer het aantal passen dat je uitademt te vergroten. “Misschien is dit gemakkelijk zolang je op de hoefslag rijdt. Probeer het aantal passen gelijk te houden als je de volte inzet of een andere oefening uitvoert”, tipt Van Tilburg. Neuriën, zingen of praten met je paard helpt ook. Dan weet je in ieder geval zeker dat je uitademt. Of je mederuiters dit zullen waarderen is een tweede.

### STAP 3: ZORG VOOR HET JUISTE SPANNINGNIVEAU

“Gezonde wedstrijdspanning is prima. Bij inspanning kun je meer zuurstof gebruiken en dat is precies wat een licht verhoogde ademhaling doet”, aldus Barbara. “Bij te veel spanning verkramp je en raakt je ademhaling te hoog. Ben je te ontspannen, dan mis je je focus.” Dat is precies waar Adelinde Cornelissen mee kampt. “In tegenstelling tot veel anderen ervaar ik juist totaal geen spanning of zenuwen voor een wedstrijd”, zegt ze. “Ik breng mijn ademhaling met boksoefeningen omhoog. Voor elke wedstrijd boks ik met mijn vriend Sjaak. Hij mag alleen niet terugboksen, want met een blauw oog de ring in is niet zo charmant.” Na het boksen is Adelindes ademhaling enorm gestegen. “Met tai chi-oefeningen van Hans Lauxen probeer ik zo snel mogelijk weer rust te vinden. Met mijn handen op mijn buik probeer ik heel bewust mijn ademhaling te voelen. Ik visualiseer mijn ademhaling en probeer te bedenken waar de ademhaling langsgaat. Mijn doel is om dat onder controle te krijgen. Ik krijg grip op mijn ademhaling en wil zelf bepalen hoe langzaam of snel ik adem-

haal. Op een gegeven moment word je je bewust van wat er gebeurt. Je leert de gebeurtenissen in je eigen lichaam herkennen. Dit helpt mij om met het juiste spanningsniveau aan mijn proef te beginnen, maar ook om bij het indraaien van een pirouette of de inzet van een wissel of een uitgestrekte draf te blijven ademhalen.” Hans Lauxen vult aan: “Als je persoonlijk in balans bent, dan leer je in paniek en onder stress of spanning je middenrif los te houden. Zodat je soepeler kunt ademen zonder dat het inspanning kost. Met deze diepere ontspanning kun je de energie en spierkracht die dit oplevert, gebruiken voor de dingen die jij wilt. Door met je ademhaling jezelf ontspanning te bezorgen, kun je je concentratie bij het paardrijden laten.”

### ADEMHALINGSOEFENING

Deze oefening van Hans Lauxen helpt je om de buikademhaling te oefenen en je stress beter te beheersen. “Houd je lichaam gedurende hele oefening ontspannen en houd je ademhaling nooit in. Deze moet rustig door blijven gaan”, zegt Lauxen. “Je begint rechtop, met je voeten op schouder- of

heupbreedte, je schouders iets naar achteren en je hoofd omhoog. Laat je buikademhaling als een rustig stromende rivier kalmeren. Focus op de horizon. Je handen houd je vlak boven je onderbuik. Je vingertoppen mogen elkaar licht raken. Beleef je ademhaling heel bewust. Terwijl je inademt, beweeg je je handen langzaam omhoog tot deze zich boven het hoofd bevinden. Adem vervolgens rustig uit vanuit de onderbuik en laat hierbij de armen langzaam naar de zijkant van het lichaam zakken met de handpalmen naar buiten gedraaid. Herhaal deze oefening vijf tot zes keer.” 🐎

### EXTRA OEFENEN?

Wil je meer ademhalingsoefeningen oefenen? Surf snel naar [www.adelindetrainingcenter.nl](http://www.adelindetrainingcenter.nl) en laat je inspireren. Niemand minder dan dressuuramazone Adelinde Cornelissen en ECO-coach Tjalling van den Berg helpen je hierbij op weg.

*Tai chi-instructeur Hans Lauxen leerde Adelinde Cornelissen de juiste ademhalingstechniek.*

