

# ONTWIKKEL JE GEVOEL



Het zou zoveel makkelijker zijn als je gewoon voelt of je paard vierkant stilstaat en wanneer hij zijn achterbeen optilt, zodat je je hulpen kunt timen. Dat kan ook, maar dan moet je wel eerst leren voelen. Barbara van den Broek, dressuuramazone en oefentherapeut Cesar, leert het je in vijf fases.



### FASE 1: bewustwording

Om je paard goed te kunnen voelen, moet je eerst goed zitten en weten wat je doet. Daar gaat het vaak al mis. Want volgens Barbara van den Broek, dressuuramazone en oefentherapeut Cesar, zijn veel ruiters zich onvoldoende bewust van hun eigen lichaam. „Ze rijden op de automatische piloot.” Neem dus eerst je houding onder de loep. Dat kan gewoon tijdens je dagelijkse bezigheden. Hoe sta, zit en buk je? „Mensen zitten en bewegen verschillend. Zet tien personen naast elkaar in tien dezelfde stoelen en je zult zien dat ze allemaal anders zitten. Die verschillen worden onder andere veroorzaakt door lichaamsbouw, maar ook door de bewegingsgewoonten die mensen zichzelf hebben aangeleerd of aangewend. De een zit op het puntje van zijn stoel, de ander onderuit gezakt. Maar kom je tot de conclusie dat je wel erg vaak voorover gebogen achter je bureau zit, dan doe je dit waarschijnlijk ook op je paard. Als je erachter kunt komen wat je bewegingsgewoonten zijn en het onbewuste bewust maakt, kun je het ook veranderen.” Let gedurende de dag ook op het verschil tussen spanning en ontspanning in je lijf. Vind je het moeilijk om je spieren te ontspannen? Span ze eerst nog meer aan en laat ze daarna zo los mogelijk worden. „Dat maakt je bewust van het verschil.”

### FASE 2: beter zitten

Als je weet wat je verkeerde zitgewoonten zijn, kun je ze aanpakken en tegelijkertijd alvast kennismaken met je gevoel. Bedenk eerst wat je wilt verbeteren, bijvoorbeeld het strekken van je bovenrug zodat je rechter zit. Welke spieren moet je meer aanspannen om dat te kunnen? Ga op een stoel zitten en probeer het uit. Voel hoe en waar je de spieren moet aanspannen, doe het en houd vol. Pas het daarna bewust toe tijdens verschillende activiteiten. „Door het vaak te oefenen, wordt het eigen gemaakt waardoor het uiteindelijk steeds meer een automatisme wordt. Dat geldt niet alleen voor een rechte bovenrug, maar ook voor opgetrokken of gespannen benen of schouders.” Doe dezelfde oefening op je paard. Beter nog, maak de controle en verbetering van je houding en zit een vast onderdeel van het losrijden, want alleen door herhaling kun je fout aangeleerde houdingen en gewoonten afleren. Kijk regelmatig of je je doel al hebt bereikt door je voordeuren te analyseren. Voel je dat je al beter zit? „Spiegels, een kritische instructeur of een videocamera maken het makkelijker om te kijken of het gevoel klopt met wat je ziet.”

### FASE 3: alerte zintuigen

Alertere zintuigen maken voelen makkelijker. „Met name de gevoelszintuigen, je tastzintuigen, de proprioceptie (spiergevoel) en een stukje intuïtie moeten verder ontwikkeld worden als je meer wilt voelen tijdens het paardrijden.” Hoe? Ga in het zadel zitten, sta stil, kijk, hoor en voel. Neem bijvoorbeeld de ademhaling van je paard. Die kun je horen en zien, maar voel je het ook? Waar voel je het dan en wat voel je? Concentreer je daarna eens op de spierspanning van je paard. Wat voel je nu en waar? Door bewuster proberen te voelen, worden je zintuigen alerter. „Intuïtie klinkt misschien wat vaag, maar ik bedoel ermee dat je de emotie van je paard ook moet proberen waar te nemen of te voelen. Is hij gespannen of ontspannen? Heeft hij bijvoorbeeld zijn oren naar achter of niet?” Terwijl jij, de ruiter, deze pogingen tot voelen onderneemt, is het ook erg belangrijk je lichaam en geest in balans te houden. „Alleen als je hoofd leeg is, kun je goed voelen en waarnemen. Als je een drukke dag hebt gehad en nog stijf staat van de stress of in je hoofd bezig bent met wat je allemaal nog moet doen, kun je onmogelijk goed voelen. Een gespannen lichaam voelt namelijk niet veel, want stress verhoogt je lichaamsspanning waardoor je minder ontspannen kunt zitten.”

### FASE 4: voelen

Wanneer je bij fase vier bent gekomen, zit je bewust en beter, is je hoofd leeg en staan je zintuigen te popelen. Nu kun je bewegingen leren voelen en herkennen. Ga in het zadel zitten, stap rustig weg en voel wat er onder je gebeurt. Weet je wanneer het binnenachterbeen wordt opgetild? „Dit voel je in je bekken. Je voelt dat je zitbeenknobbels om en om mee naar voren bewegen. Als je dit straks duidelijk voelt, kun je ook je zithulp gaan gebruiken. Door je zitbeenknobbels bijvoorbeeld harder aan te zetten in de beweging, reageert je paard door sneller te gaan stappen.” Maar zover is het nog niet. Probeer eerst de bewegingen te voelen en te herkennen. Het is het beste als je voor deze fase wat hulp inschakelt. Vraag een vriendin of instructeur je te helpen en het steeds aan te geven als het binnenachterbeen omhoog gaat. Wat voel je op die momenten in jouw lijf? Denk je het te kunnen herkennen, test je gevoel dan eens door zelf aan te geven wanneer het binnenbeen wordt opgetild en laat je hulp bevestigen of dat klopt. „Je kunt dit met allerlei oefeningen doen. Ga eens halhouden en laat de instructeur zeggen of je paard vierkant staat of niet. Voel hoe je lichaam voelt. Hoe symmetrisch en ontspannen zit jij? Als een bekkenhelft naar achter geduwd wordt, weet je eigenlijk al welk achterbeen niet netjes is bijgezet.”

### FASE 5: ruitergevoel

Als je eenmaal meer voelt, wordt het niet alleen makkelijker je paard iets te leren. Het werkt andersom ook. Als je goed voelt, kan het paard jou ook veel leren. „Je moet leren voelen wat er verandert. Verandert de impuls, het tempo, de lijn waarop je rijdt? Vraag je dan af waarom. Een paard reageert op verandering van jouw houding en spierspanning en vaak voel je niet eens dat je dat hebt gedaan. Maar als je je eigen lijf beter voelt, kun je ook gaan nadenken waarom je iets voelt.” Draai de oefening in fase vier dus eens om: het paard staat dit keer wel vierkant. Waarom? Wat deed jij een paar seconden eerder, waardoor het paard dacht dat hij het dit keer anders moest doen? „Als ik rijd, denk ik bij elke inzet voor een oefening hoe zit ik, zit ik nergens ingeknikt en zit ik ontspannen maar toch rechtop. Alleen dan kan ik mijn hulpen goed doorgeven. Elke hoek en volte is eigenlijk een kwestie van voelen. Loopt mijn paard ineens scheef, dan vraag ik me direct af wat ik anders doe. Door je constant bewust te zijn van je lichaam, breng je een motorisch leerproces op gang. Na verloop van tijd krijgt je lichaam automatisch een seintje als je iets voelt en reageert het daar ook op.” Door consequent te voelen en te herhalen ga je in vijf fases, en enkele weken of maanden training, van de automatische piloot, via zelfreflectie, naar meer (ruiter)gevoel. En dat voelt best goed. 🐾

