DEWOLFF
VAULTINGHORSES

Ontspannen op je paard

Voor ruiters met angst en/of spanning

Soms heb je als ruiter wel eens spanning tijdens het rijden, soms om überhaupt te gaan rijden. Dat kan komen door een nare ervaring zoals bijvoorbeeld een val, een paard wat er een keer vandoor gegaan is of een ander oorzaak.

Maar soms heb je als ruiter spanning, zonder dat je eigenlijk precies weet waar dat vandaan komt en is dat langzaam zo gegroeid. Soms is het alleen tijdens bepaalde momenten zoals een buitenrit, tijdens het springen of alleen in galop. Kortom er kunnen allerlei redenen zijn waarom je spanning ervaart. Maar hoe komt dat nu eigenlijk én nog belangrijker hoe kom je er vanaf?

DEWOLFF
VAULTINGHORSES

Meer oefeningen vind je in ons houding- & zit boek of krijg je tijdens onze lessen!

HOUDING EN ZIT

Een belangrijk onderdeel van het paardrijden is je eigen houding en zit. Hoe steviger jij in het zadel zit, hoe zekerder je je voelt. Maar hoe kom je nu aan een goede houding en zit en wat is een goede houding?

Tijdens het paardrijden is het belangrijk om balans te krijgen en stabiliteit met daarnaast flexibiliteit en aanpassingsvermogen aan de bewegingen van je paard. Daarnaast wil je tijdens het zitten ook de schokdemping optimaliseren, dit komt ten goede aan zowel de ruiter als het paard.

Dit kan bewerkstelligd worden door optimale instelling van het bekken en gebruik te maken van het spierstelsel rondom het bekken, onderrug en heupen.

Vanuit dit centrum kan dan een goede houding opgebouwd worden voor de bovenrug en schouderstand. Tijdens het rijden willen we graag een gestrekte bovenrug.

> *Een goede houding en zit geeft meer vertrouwen in het zadel.*

Een goede houding en zit zorgt voor een betere communicatie met je paard!

OEFENINGEN ZONDER PAARD

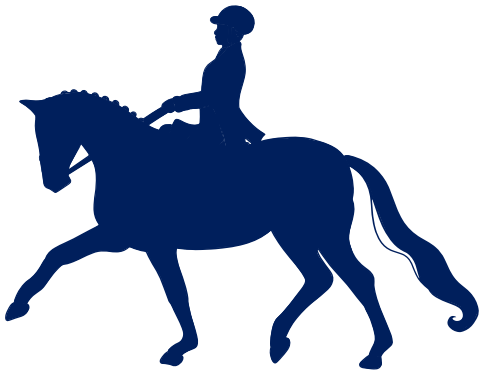
Werk aan je houding en zit

OEFENING 1

Vaak beginnen we onze zitlessen door het opzoeken van je zitbeenknobbels. Dit kun je thuis oefenen door op een harde stoel te gaan zitten. Wat daarvoor nodig is zijn ontspannen billen. Heb jij veel spanning in je billen, kun je nooit je zitbeenknobbels voelen op de stoel. Op de rug van het paard is het ook de bedoeling dat je deze zitbeenknobbels voelt en dat je daarbij op beide zitbeenknobbels evenveel druk voelt.

OEFENING 2

Een andere oefening die we vaak meegeven aan ruiters is bedoeld om meer flexibiliteit in je bekken te krijgen. Terwijl je rechtop staat is het de bedoeling dat je je bekken naar voren en naar achteren kantelt. Door dit enkele keren per dag te doen (tijdens het koken, tandenpoetsen, koffie zetten… noem maar op) komt er meer beweging en is het makkelijker om dit ook te doen op de rug van het paard. Hierdoor wordt het makkelijker de beweging van het paard op te vangen.



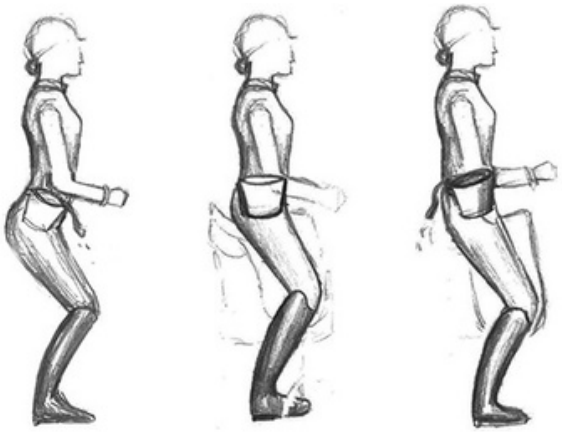
HET BELANG VAN EEN GOEDE ZIT

Mentale spanning

Mentale spanning komt terug in fysieke spanning, waardoor de zit verminderd, je contact met het paard minder wordt en de spanning daardoor dus nóg groter kan worden. Als je 'basishouding' al niet zo heel stevig is, zul je als je mentale spanning hebt nóg meer moeite hebben met zitten.

Meer contact met je paard

Door een betere zit, heb je meer contact met je paard. Als je functioneel zit, belemmer je het paard niet in zijn of haar beweging en kan je verfijndere hulpen geven. Doordat je deze verfijning kan toepassen, is er minder kans op ruis op de lijn waardoor de communicatie helderder is voor je paard.



Betere communicatie

Als je communicatie duidelijker is, zal het paard ook beter op jouw gefocust zijn, simpelweg omdat hij van jouw leiding krijgt. Als het paard geen duidelijke leiding krijgt, kan het uit onzekerheid of angst "zelf dingen gaan bedenken".

Meer oefeningen vind je in ons houding- & zit boek of krijg je tijdens onze lessen!

OEFENINGEN ZONDER PAARD

Werk aan je houding en zit

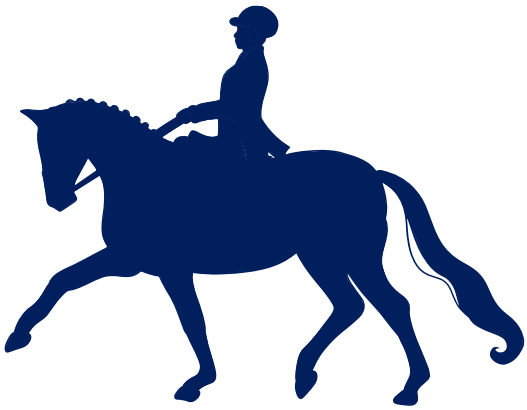
OEFENING 3

Ga op een grote yogabal zitten, bij voorkeur een grote (70 cm<). Probeer je middelpunt te zoeken, zodat je op beide zitbeenknobbels even veel druk hebt. Als je dat punt hebt gevonden, til je één voet van de grond. Daarbij probeer je te zorgen dat de bal niet beweegt en dat je bovenlijf op de plek blijft. Vervolgens doe je hetzelfde met je andere been. Welk been gaat het makkelijkst?

Tijdens onze lessen focussen wij op houding en zit

OEFENING 4

Doe dezelfde oefening als hiernaast beschreven, maar draai dan met je bovenlijf van links naar rechts terwijl je je voet van de grond houdt en de bal stil probeert te houden.
Denk er hierbij om dat je rustige en gecontroleerde bewegingen maakt en probeer te voelen waar jouw grens is, als je dit regelmatig herhaalt dan zul je merken dat het steeds makkelijker gaat.



SPANNING WAT IS HET?

Spanning is een bepaalde gemoedstoestand of een bepaald gevoel waarbij je onrust ervaart. Dit kunnen positieve spanningen of negatieve spanningen zijn en kunnen verschillende effecten hebben. Elk mens gaat anders om met spanningen. Ook zijn spanningen afhankelijk van directe of indirecte aanleidingen en zijn ze niet altijd eenvoudig te traceren.

Vind je comfort zone

Daar waar je geen spanning hebt, dat kan zijn als je er nog niet op zit, of bijvoorbeeld in stap maar niet in draf, bevindt zich jouw comfort zone. Zoek uit wanneer de omslag komt van comfort naar spanning.

Spanning of angst?

Een vorm van spanning is angst. Angst is de negatieve kant van spanning en zorgt ervoor dat onze hersenen ons op gevaar attenderen waardoor het lichaam meteen in actie kan komen als dat 'nodig' is.

TERUG NAAR DE BASIS ALS JIJ SPANNING ERVAART

WAT ALS SPANNING ANGST WORDT

Hoe werkt dat in je hoofd?

Wanneer wordt spanning angst? Vaak merk je wel dat je spanning ervaart bijvoorbeeld na een vervelende ervaring. Voorbeeld: je paard is geschrokken in de hoek van de bak van een trekker of een hard geluid. De volgende keer dat je die hoek nadert merk je al dat je je paard korter houdt aan de voorkant, je gaat anders in het zadel zitten, je gaat meer/teveel aansporen of je gaat juist je benen eraf houden…

Met andere woorden je gaat anders rijden dan in de rest van je rondje. Je paard verneemt dit en gaat daar op reageren, waardoor de kans dat het weer gebeurt eigenlijk alleen maar toeneemt in plaats van afneemt. De spanning die je zelf ervaart, breng je over op je paard. Pas als het bijvoorbeeld weer 10 keer goed is gegaan rij je op dezelfde manier langs de hoek en kun je weer ontspannen.

En dan?

Een volgende keer stap je al op met spanning en ga je wellicht excuses verzinnen. Eerst longeren dat het paard lekker moe is, alleen nog maar rijden met dat ene andere paard in de baan, niet meer galopperen of in het ergste geval helemaal niet meer rijden… noem maar op. Dit is het moment dat spanning angst geworden is en vaak kom je daar niet alleen vanaf. Ons advies… terug naar de basis en dat is je houding en zit in combinatie met je ademhaling.

HERKEN JIJ JE EIGEN SPANNINGSPATROON ?

STEL JEZELF EEN PAAR VRAGEN

WIJ KUNNEN JE NATUURLIJK ALLERLEI ALGEMENE DINGEN VERTELLEN OVER SPANNING EN ANGST, MAAR HOE ZIT HET EIGENLIJK MET JOU? HEB JIJ VOOR JEZELF HELDER WANNEER JE SPANNING OF ANGST ERVAART? WAT SPANNING OF ANGST MET JE DOET? HOE JE ER AAN GEKOMEN BENT?

Vraag jezelf af: Bij welke gebeurtenis(sen) ervaar ik spanning? Wat doet dat met me? Welke emotie roept dat bij me op? Wordt het in de loop van de tijd erger of juist niet?

Als je nog niet helemaal zeker weet waarom of wanneer je spanning hebt, kan het je helpen om dit bij te houden. Hiervoor kun je dit handige lijstje hier onder gebruiken.

Oordeel niet, accepteer je gevoel

Gebeurtenis	*Emotie*	*Spanningsgraad*
Wat is de gebeurtenis	Beschrijf welke emotie(s) het bij je oproept.	Geef aan hoeveel spanning het je geeft (schaal van 1-5)

ANGST

ANGST IS EEN HEEL NUTTIGE EMOTIE DIE ER VOOR KAN ZORGEN DAT WIJ GEVAAR VERMIJDEN EN ZO ONSZELF BESCHERMEN. MAAR MET HET PAARDRIJDEN KAN HET JE OOK WEL EENS IN DE WEG ZITTEN OMDAT HET ER VOOR ZORGT DAT JE BLOKKEERT.

Paniek

Paniek is een heftige vorm van angst. Tijdens een moment van paniek ervaar je allerlei sensaties in je lichaam: je hart klopt snel, je gaat sneller ademhalen, het zweet breekt je uit, je bent bleek. Deze fysieke kenmerken van paniek ontstaan doordat je lichaam je klaarmaakt voor actie. Er is blijkbaar een groot gevaar, dus moet je daar hard voor kunnen wegrennen of ertegen kunnen vechten. Het is – net als angst zelf – een heel primitieve reactie van je lichaam en je hersenen.

Ademhaling

Een lage buikademhaling geeft rust en brengt je energie naar beneden, letterlijk en figuurlijk. Waardoor je meer in contact komt met jezelf en met je paard. Door bijvoorbeeld adem te halen in het ritme van de stap of draf van je paard, krijg je er meer controle over.

FOCUS OP JE ADEMHALING VOORDAT JE GAAT RIJDEN

ADEMHALEN

ADEMEN DOEN EN KUNNEN WE ALLEMAAL EN IS EEN HEEL NUTTIG INSTRUMENT OM SPANNING LOS TE KUNNEN LATEN. ALS WE IETS SPANNEND VINDEN KUNNEN ER TWEE DINGEN GEBEUREN, OF JE HOUDT JE ADEM IN, OF JE GAAT SNEL EN OPPERVLAKKIG ADEMEN. BEIDE MANIEREN VERTELLEN ONZE HERSENEN DAT ER IETS SPANNENDS GEBEURT OF GAAT GEBEUREN.

Ademhaling

Als je je hier bewust van wordt, kun je je ademhaling dus ook gebruiken om je hersenen te vertellen dat alles oké is en dat het lichaam kan ontspannen. Hiervoor is het belangrijk dat je weet welke fase van het paardrijden spanning bij jou teweeg brengt.

Tijdens onze lessen

Bij onze zitlessen aan de longe vragen we vaak de ruiter al voordat hij of zij opstapt te voelen waar zijn of haar ademhaling zit. Vaak zijn we ons er namelijk niet van bewust. Gedurende de zitlessen komen we er meerdere keren op terug om bewustwording te creëren hoe krachtig je ademhaling kan zijn.

PROBEER EENS WAT MEER TEGEN JE PAARD TE PRATEN

Hou jij snel je adem in bij spanning? Praat dan eens tegen je paard

TIPS ADEMHALING

Tip!

Vaak zijn we ons niet zo bewust van onze ademhaling, behalve wanneer we heel hard rennen of sporten. Maar let maar eens op hoe jij ademt. Waar vind bij jezelf de meeste beweging plaats? Vooral in je buik of vooral in je borstkas? Adem je snel en oppervlakkig of langzaam en diep? De langzame, diepe buikademhaling is de natuurlijke ademhaling die ervoor zorgt dat je je lichaam tot rust brengt. En het leuke is, dit kun je altijd en overal oefenen en toepassen.

Oefening naast je paard

Ga zitten of liggen en leg een hand op je buik t.h.v. je navel (vind je dit lastig dan kan het helpen op je rug te gaan liggen en een boek op je navel te leggen).
Adem in door je neus en zorg ervoor dat je buik omhoog beweegt en dus je hand wegdrukt. Adem vervolgens rustig weer uit door je mond en voel hoe je hand weer naar beneden zakt.
Concentreer je bij deze oefening echt op de beweging van je buik. Lukt het om deze beweging met je buik te maken, probeer dan langer uit te ademen dan in te ademen. Bijvoorbeeld: vier tellen inademen – 1 tel vasthouden – 6 tellen uitademen – 1 tel vasthouden. Voel hoe je lichaam zich ontspant en oefen dit een paar keer per dag, zodat het normaal voor je wordt en je het altijd en overal kunt toepassen.

Deze oefening nemen wij ook mee tijdens onze lessen

BEGIN OP DE GROND

Vanaf de grond

Een belangrijk stuk bewustwording is dat paardrijden niet pas begint als je erop stapt. Het begint al vanaf het eerste moment dat je contact hebt met je paard, dus zodra je de stal binnen komt lopen. En paardrijden begint zeker niet pas als we gaan draven. Stappen wordt vaak gezien als een noodzakelijk kwaad. Maar vergis je niet, die eerste stappen met of op je paard geven al zoveel informatie en kunnen als je je daar bewust van bent al zorgen voor spanning en hopelijk straks juist ontspanning bij jou en je paard.

Onze basisprincipes

1 Wees consequent naar je paard
2 Focus op het ademhalen
3 Met kleine stapjes ga je ook vooruit
4 Het is een proces, fouten maken mag zowel jij als je paard
5 Werk aan een goed fundament

Leiderschap

Als wij met paarden werken dan is het belangrijk te beseffen dat paarden anders werken dan wij mensen. Mensen communiceren verbaal en non-verbaal, paarden communiceren met lichaamstaal. Daarom is het belangrijk om je te beseffen dat paarden dus ook reageren op jouw lichaamstaal. Als jij bang bent, straal je dat uit, en ja dát voelt jouw paard.

"Verbergen" heeft geen zin, want je paard zal op al jouw kleine signalen reageren. Hoe je staat en waar je staat ten opzichte van het paard is belangrijk voor de onderlinge communicatie. Maar ook leiderschap, het paard moet jou als leider zien en dat respect moet jij krijgen van je paard. Zodat jouw paard zich laat leiden door jou.

VOORBEELD

Voorbeeld 1

VROUW | 37 JAAR
4 JARIGE MERRIE

Deze merrie was wat druk in omgang en vooral op de poetsplaats. De eigenaresse vond dit vervelend en wist niet goed wat ze ermee aan moest.

Snoepjes geven werkte niet, straffen werkte niet, negeren werkte niet in haar ogen en als ze daarna ging rijden voelde haar paard als een bommetje waardoor ze met spanning opstapte. Daardoor hield ze het paard heel erg kort uit angst dat ze zou exploderen.

> *"We kwamen er achter dat de spanning/twijfel eigenlijk al begon bij het uit de box halen van het paard"*

> *Vanaf het moment dat de eigenaresse de leiding terugnam en duidelijk vertelde wat wel en niet gewenst gedrag was, werd de merrie rustiger.*

Door daar bewustwording in te creëren en met aandacht en positieve energie het paard uit de box te halen werd de merrie al rustiger. En door vanaf het eerste contactmoment met het paard consequent te zijn, zorg je ervoor dat je paard veel meer op jou gefocust zal zijn. Dus een stap naar voren terwijl jij dat niet wil, is ook weer een stap naar achteren.

Hierdoor was er minder spanning vóór het rijden en uiteindelijk ook tijdens het rijden.

WAT WIJ VOOR JE KUNNEN DOEN

Vanaf de basis

Zoals je misschien in dit boekje duidelijk is geworden, hechten wij heel erg veel waarde aan een goede basis. Deze zit zowel in de omgang met je paard op de grond, als het geven van de juiste hulpen tijdens het rijden. Vaak beginnen wij een persoonlijk traject met zitles. Om eerst jou te helpen zodat je je bewust bent wat je doet in je lichaam, hoe je je spanning onder controle kan krijgen met bijvoorbeeld je ademhaling en hoe je moet zitten tijdens het rijden.

Lesmogelijkheden

Wij beginnen vaak met zitles; een les aan de longe op één van onze paarden. Vervolgens bespreken wij samen wat wijs is en maken we er een traject van.

Als het goed gaat aan de longe, gaan we verder met je eigen paard. Voor sommigen werkt het om één keer in de week te komen en anderen komen liever een hele week en nemen intensief les. Voor iedereen is dat anders.

NEEM CONTACT MET ONS OP VOOR MEER INFORMATIE

DEWOLFF
VAULTINGHORSES

DEWOLFF VAULTING & SPORTHORSES | BARELDSWEG 1 7983 KH WAPSE (DR.)
INFO@DEWOLFFVAULTING.COM | WWW.DEWOLFFVAULTING.COM