

"It's all about balance!"

Balans voelt goed!

Wel eens gedanst met een echt goede danspartner? Zo één die echt leidt maar je toch op eigen benen laat dansen? Vrij maar met veel gevoel, energiek, losjes, lichtvoetig. Je durft en kan steeds meer. Balans voelt goed! Daar word je blij van!

Een onbereden paard is prima in balans ... tot er een ruiter op zijn rug gaat zitten. Het paard zal zijn natuurlijke balans even moeten hervinden met die ruiter op zijn rug. Als dat lukt groeit het zelfvertrouwen en het plezier van het paard om zijn ruiter te dragen.

De meeste paarden lopen echter niet vanzelfsprekend in balans met een ruiter op hun rug. Ze spannen spieren die ze beter los kunnen laten, lopen op de voorhand of scheef. Dat kan komen door én leiden tot pijn, emoties, onbegrip, steeds meer scheefheid bij ruiter en paard of verminderde kracht en coördinatie. Reden genoeg om te zorgen dat je de balans onderhoudt en waar nodig verbetert!



Cocoa in een natuurlijke eigen balans. Ik focus alleen op een constant ritme en vloeiende lijnen en stel verder geen eisen. Mijn taak: een zo comfortabel mogelijke passagier zijn die haar eigen balans houdt zonder zijn balans te verstoren.



Cocoa negen weken later. Langzamerhand is de balans verschoven. Door gerichte oefening is hij sterker geworden en beter in balans. Hij is rechter, ritmischer en lichtvoetiger geworden. Nog net zo relaxed als in het begin maar met veel meer zelfvertrouwen, gemak en draagkracht.

De plek van balans in "het grote plaatje"

Om een fijne thuisbasis te ontwikkelen in stap, draf en galop heb je 4 ingrediënten nodig: ontspanning, antwoord op hulpen, energie en balans. Elk van die 4 heeft weer invloed op de andere 3. Kun je precies de juiste mix vinden dan ontstaat harmonie tussen ruiter en paard en zal je paard vrij onder je kunnen bewegen. Hij loopt recht en op eigen

benen. Hij is energiek, ontspannen en in balans en kan steeds meer bewegingen uitvoeren zonder die "thuisbasis" te verliezen.

Om die goede mix te vinden bestaat geen standaardrecept, want alle paarden en ruiters zijn verschillend. Om balans te vinden moet je op zoek!

Ingrediënten uit de basis van natural horsemanship. Oefeningen uit natural horsemanship leggen een sterke basis. Je paard leert op eigen benen te lopen in een constant tempo. Al in een heel vroeg stadium leert hij om op een lichte vraag zijdelings te buigen, afzonderlijk zijn voor- of achterhand naar links of rechts te verplaatsen, zijwaarts of achterwaarts te bewegen. Als het kan, rijden we eerst (vrijwel) zonder teugelcontact zodat hij zelf zijn natuurlijke balans kan vinden en vertrouwd raakt met het ruitergewicht. En, net zo belangrijk: wij moeten zelf onze eigen balans aanpassen aan de manier van bewegen van dit specifieke paard.

Spelenderwijs balans verbeteren

Het is onze bedoeling het paard zoveel mogelijk zelf te laten ontdekken wat goed voelt, zodat hij die balans steeds meer zelf opzoekt en er niet voortdurend "micromanagement" nodig is.

Om samen die balans te vinden moet je een beetje creatief en nieuwsgierig zijn. Het is zoeken naar een beweging die

goed voelt: ergens in het midden tussen scheef naar de ene of naar de andere kant, ergens tussen natuurlijk evenwicht en verzameling.

Het liefst zoek ik eerst online (of aan de longe zonder hulpteugels) en daarna vanuit het zadel. Als je erop zit, kun je variaties in je eigen balans testen: wat gebeurt er als ik iets meer gewicht op de linker- of rechterbeugel breng, iets meer naar voor of achter zit, etc. Iedereen die wel eens op de flexchair heeft geoefend weet dat kleine houdingsveranderingen grote impact hebben! Ook kun je je paard vragen om iets in zijn lichaamspositie te veranderen met behulp van de reeds aangeleerde communicatie daarover: de "basic alignment exercise".

Basic alignment exercise

Om je paard meer in balans te brengen kun je spelen met de positie van voor- of achterhand. We vragen bijvoorbeeld om het gewicht van de voorhand meer naar het buitenvoorbeen te verplaatsen en voelen wat er verandert. Stel je het voor als een gesprek: "Kun je je gewicht meer

naar de buitenschouder verplaatsen? Dank je wel. Hoe voelt dat?" Het moment dat goed voelt, is misschien niet het moment van die positie zelf maar een momentje als je paard weer terug "veert", door het midden komt. Als je dat moment vindt kun je een volgende vraag stellen: "Zou je deze positie een paar passen kunnen volhouden?" Eerst zal hij vaak naar zijn oude positie terugverren. Je kunt hem dan even snel herinneren: "Die schouder, weet je nog?" Die herinneringen worden steeds kleiner en minder vaak. Hij gaat het langer zelf volhouden.

Vertrouw op je gevoel en wat je paard je vertelt! Je paard zal zich ook fijn voelen als hij balans gevonden heeft: hij wil graag zijn bovenlijn strekken (actieve stretch) en geeft bijna vanzelf na. Natuurlijk krijgt hij die gelegenheid en wordt zijn succes beloond.

Met de gevonden eigen balans als "thuisbasis" wordt alles wat erna komt veel makkelijker!

© Liesbeth Jorna - Sport & Horsemanship United, Equiday Magazine, mei 2013