Jezelf met aandacht verbinden met je paard

Goed, die titel verdient wat uitleg…

Om te beginnen is het interessant om het even te hebben over verbinden, want wat is dat eigenlijk? Verbinden met je paard is iets wat je training naar een hoger niveau kan tillen. We hebben allemaal al wel eens gezien (of zelf meegemaakt) dat ruiter en paard een ander plan hadden, dat er niet echt sprake was van een verbinding maar eerder van een machtsstrijd. En dat voelt niet goed, niet voor de ruiter en niet voor het paard. Het neemt het genieten weg en dat genieten is wat omgaan met paarden en paardrijden net zo mooi maakt.

Verbind jezelf dus met je paard, gebruik al je zintuigen en leer zo hoe je paard zich voelt. Kijk naar kleine hints zoals het wegkijken of wegdraaien van een hoofd of oren, een gebrek aan nieuwsgierigheid, een stijve beweging, een oppervlakkige ademhaling of een voelbare spanning in zijn lijf of in de lucht. Zo kan je je paard helpen met wat nodig is, hem helpen ontspanning te vinden en plezier te krijgen in het werk.

En hou je aandacht dan ook bij jezelf. Wees aanwezig in je eigen lichaam, zo kan je je beter verbinden met hem. Laat je zorgen voor wat ze zijn, heb een plan maar wees flexibel en ga er samen voor! Wees er met hem en voor hem en luister naar wat hij zegt. Stel een vraag en wacht op zijn reactie, erken die reactie en blijf jezelf verbinden met hem. Werk samen met je paard en geef hem keuzes. Als je paard leert dat er een keuze is en hij kiest ervoor te doen wat jij vraagt dan pas heb je een paard dat licht, soepel en klaar is om alles te proberen dat je vraagt. Dan lijkt het of hij je gedachten leest en voelt rijden zo moeiteloos. Dan genieten jullie samen van je training en hebben we 2 gelukkige atleten.

En geloof me, dat is haalbaar… voor iedereen…