

A photograph of a brown horse wearing a harness, standing in a stone archway. The horse is the central focus, looking down. The background shows a series of stone arches and columns, creating a sense of depth and perspective. The lighting is warm and natural, highlighting the textures of the horse's coat and the stone.

# In 7 stappen van frustratie naar voldoening

Bewustwording voor ruiters

EQUIRENE KLASSIEKE RIJKUNST

# In 7 stappen van frustratie naar voldoening

Bewustwording voor ruiters

Beste ruiter,

Wat leuk dat je mijn e-book hebt aangevraagd! Met dit e-book leer je wat naar mijn idee de beste manieren zijn om je problemen als kansen te zien en je frustratie om te zetten naar inspiratie. Het zijn tips en inzichten die ik heb opgedaan gedurende de jaren waarin ik met mensen en met paarden werk; als coach en als instructeur. Frustraties zijn er niet voor niets; ze kunnen je zeker ergens brengen, mits je er op de goede manier mee omgaat. Want daarachter zit altijd een enorme wil om te leren en te slagen. Zonder wrijving geen glans. Veel dingen geef ik dagelijks aan mijn lesklanten mee; ze leveren geweldige resultaten op. Daarover straks meer.

Als het je gelukt is om met je paard in een stijgende lijn te komen, dan zou je denken dat het niet zo ingewikkeld is om de groei door te zetten. Toch komt er voor veel ruiters en hun paard vaak een moment waarop de klad erin komt. En dat levert een hoop frustraties op!

Misschien herken jij je ook wel in de volgende situaties:

- Je bent super gek op je paard
- Rijden is je passie
- Voor jou staan harmonie en een gezond en blij paard voorop
- Je wilt blijven groeien als ruiter en je investeert daar veel tijd en geld in
- Af en toe - ook al wil je het niet- ben je boos en gefrustreerd omdat je tegen dezelfde dingen aan blijft lopen
- Af en toe vraag je jezelf af of je een grens bereikt hebt ten aanzien van jullie ontwikkeling
- Je beseft dat negativiteit je nergens brengt

**Ik zal je iets vertellen.** Het succes van jou als ruiter heeft niet zoveel te maken met wat anderen van jou of van jouw paard vinden. Het heeft ook niets te maken met wat een jury van je vindt. Dat zijn namelijk momentopnames. Een betere ruiter worden, doe je echter niet alleen. Je hebt anderen nodig om van te leren. Wie die mensen zijn, bepaal je zelf.

Welk gevoel jij erbij hebt, bepaalt jouw succes.

Positiviteit leidt tot meer groei en nog meer positiviteit. En negativiteit leidt tot meer ellende. Het is dus heel belangrijk dat je frustraties weet om te buigen naar inspiratie.

**Met dit e-book hoop ik te bereiken dat je definitief afscheid neemt** van het idee dat jij of je paard de grens heeft bereikt. En dat je gaat zien dat tegenslagen je grootste leermeesters kunnen zijn. 'De sport' is iets wat bedacht is door mensen. Presteren en punten rijden is leuk zolang het goed gaat. Maar juist als het een tijdje wat minder gaat, kun je ook met veel plezier met je paard werken en heel veel leren.

Je komt elke keer weer nieuwe uitdagingen tegen, ongeacht het niveau waarop je rijdt. Het vraagt vaak veel van je maar elke uitdaging maakt je sterker en wijzer. Ik heb er alle vertrouwen in dat jij met jouw paard kunt blijven groeien en dat je steeds bewuster zult worden van hoe je hem gezonder en gelukkiger maakt.

Ga je met de tips uit dit e-book '**In 7 stappen van frustratie naar voldoening**' aan de slag dan zul je:

- ✓ Een betere ruiter worden die problemen als een uitdaging ziet
- ✓ Doen wat je het allerliefste doet met je paard op een gedegen en verantwoorde manier
- ✓ Veel positiever zijn over jezelf en je paard
- ✓ Zelfverzekerder zijn als ruiter

**Natuurlijk kun je op internet eindeloos veel informatie vinden** over dressuur, rijden en training. Het is echter geen vervanging voor persoonlijke begeleiding. Jij bent namelijk uniek en je paard is dat ook. Paardrijden leer je niet van een website of boekje; al kunnen ze bijdragen aan het opdoen van nieuwe inzichten. Inzichten in jezelf als persoon zijn echter net zo belangrijk. Ik deel in dit e-book graag mijn meest waardevolle inzichten met jou.

Ik wens je veel positiviteit.

*Irene*

## Wie ben ik?

**Ik ben Irene Snaterse** en vind niets zo mooi als het begeleiden van ruiters die een doorbraak willen creëren voor zichzelf en het verschil willen maken voor hun paard. Ruiters die willen investeren in zichzelf en willen rijden met één doel voor ogen; het paard verbeteren. Dat doe ik door mijn klanten te leren om de kwaliteit van hun basistraining te vergroten. In de basis komt alles samen; houding en zit, kennis, beeldvorming, het juiste gevoel, vertrouwen. En.... (niet te onderschatten) de eigenschappen en eigenaardigheden die jou als mens uniek maken en die je rijden beïnvloeden.

Rijden vanuit een gedegen basis brengt je in een versnelling; je haalt meer uit je paard en je krijgt zelf zoveel meer voldoening.

Mijn motto is 'het leven is te kort om goed te leren rijden' maar we kunnen een heel eind komen. Soms kom je in je leven op een kantelpunt. In mijn ruitersleven kwam dat punt anderhalf jaar nadat mijn paard wisselend kreupel was. De diagnose bleef vaag en ik bleef maar aanmodderen. Opgeven is een woord dat ik niet ken. En uiteindelijk nam ik het besluit om hem naar een goed aangeschreven revalidatietrainer te brengen. De aanpak die hij hanteerde opende mijn ogen. Ik zag mijn paard na twee weken alweer marcheren aan de longe zonder een stap kreupel te lopen. Ik was natuurlijk dolgelukkig. In de periode die volgde leerde het paard om in een nieuw bewegingspatroon te lopen; een *total reset*.

Ik ben bij hem in opleiding gegaan omdat ik hier alles over wilde leren en om ook andere ruiters op dit pad te kunnen brengen. Trainen op basis van kennis van de anatomie en biomechanica (bewegingsleer) draagt ontzettend veel bij aan een goede basis. Dat je door meer kwaliteit in je basis veel meer uit je paard haalt, is geen vraag meer. Je hoeft geen hoog geklasseerde ruiter te zijn om een paard te hebben wat er prachtig uit ziet en super beweegt. Mijn eigen ervaringen gebruik ik in de begeleiding van mijn klanten.

### En...

Als je jezelf alleen training technisch ontwikkelt en alles weet over biomechanica en het hoe en waarom van de oefeningen, dan blijft er nog een ander aspect over wat vaak onderbelicht is; de mens achter de ruiter zelf.

Ik werk ook als coach en werk neem ook de persoonlijke ontwikkeling van de ruiter mee. In welke patronen zit je vast? Speelt er een bepaalde angst of prestatiedrang? Kortom, welke blokkades werp je zelf op?

Goed paardrijden is gewoon ontzettend moeilijk. En één ding wil ik in dit e-book benadrukken; de frustratie die we allemaal kennen, is nooit te wijten aan het paard. Leer naar jezelf te kijken en weet dat je met ieder inzicht – hoe klein ook – je paard vooruithelpt.



## Stop met jezelf te vergelijken met anderen

Ik heb helemaal geen paardenachtergrond van huis uit. We hadden thuis überhaupt geen dieren. Maar ondanks dat bleek ik toch echt een paardenmeisje te zijn. Ik ben ooit begonnen met verzorgpony's waar ik jarenlang door weer en wind naar toe fietste. En gelukkig mocht ik daarnaast ook les nemen bij een manege. Ik ben mijn ouders heel dankbaar dat ze me hierin steunden. Want dit was zo mijn eigen keuze.

**Ik ontdekte pas later wat de betekenis en functie van 'goeie' dressuur is.** Ik zag dat het voor sommigen gelijk staat aan het rijden van wedstrijden. Iets wat voor de een heel soepel gaat, terwijl anderen 'stranden' in de B of in de L. Met alle frustraties van dien.

Voor mij ligt dat anders. Jaren terug heb ik mijn paard na twee jaar dokteren (i.v.m. vage kreupelheid zonder duidelijke oorzaak) in revalidatietraining gezet bij een klassiek ruiter. Een stap die je overigens niet zomaar neemt; het uit handen geven van je paard.

En daar ging een wereld voor me open. Ik heb zoveel van dit traject geleerd waardoor ik anders naar paarden en trainen ben gaan kijken.

Ik ben me gaan verdiepen in de rijkunst en de biomechanica en volgde de instructeurs- en trainersopleiding in de klassieke rijkunst. Ik ervaaarde dat als ik alle paarden én ruiters individueel benader en mezelf afstem op wie zij zijn en waar ze mee worstelen, we hele mooie resultaten behaalden.

**Een van de belangrijkste dingen die ik leerde** is dat je jezelf nooit moet vergelijken met anderen. Hoe moeilijk dat ook is – ook als je wedstrijden rijdt. De verschillen tussen paarden zijn enorm. Net als bij mensen. Neem van mij aan dat als jij een combinatie ziet rijden die er in jouw ogen fantastisch uit ziet, je op dat moment al aan het vergelijken bent. Want ooh... wat zou jij dit beeld graag ook willen neerzetten. Maar wat jij niet altijd ziet, zijn de worstelingen die deze ruiter heeft of al overwonnen heeft. Jij kent ze zelf niet en herkent ze dus ook niet. Je kijkt altijd vanuit je eigen referentiekader. En... ben jij in staat om te beoordelen of iets wat er in jouw ogen goed uit ziet, ook echt goed is voor het paard?

**Wat ik heel belangrijk vind** is dat je je eigen weg en je eigen hart blijft volgen. Wees niet te snel afkeurend ten aanzien van methoden, instructeurs of andere ruiters. Maar observeer en leer en maak op basis daarvan je eigen keuzes.

Kijk altijd naar je paard. Wat vindt hij leuk om te doen? Geef hem de kans om die dingen te doen met jou. Veel paarden vinden buiten rijden heerlijk. Maar ook in de rijbaan zul je merken dat het ene paard het heerlijk vindt (en talent heeft) om te verzamelen en een ander paard juist graag hindernissen springt. Een en ander hangt samen met zijn bouw, zijn karakter en zijn genenpakket. Je merkt dat een paard in energie kan stijgen als hij zijn ding mag doen. Iberische paarden zijn vaak vlug en wendbaar; sinds eeuwen gefokt om te werken in het veld of in stierengevechten. Ze worden daar gelukkig van en dat merk je in het temperament dat naar boven komt.

# 2

## Hou van je worsteling

Dit is misschien wel mijn belangrijkste advies.

Ga eens voor jezelf na wanneer je gefrustreerd raakt. Wat gebeurt er precies, wat lukt er niet en hoe reageer je erop? Het aandacht geven aan je gevoel maakt al dat je de scherpe kantjes eraf haalt.

Wat zou je iemand adviseren als diegene jouw probleem had en jou om hulp zou vragen?

Van een afstand naar je probleem kijken, je paard anders zien, de werkelijkheid onder ogen komen en jezelf toestaan om het antwoord niet te weten; daarmee coach je jezelf.

**Wie kent niet de uitdrukking 'als je blijft doen wat je altijd al deed, krijg je wat je altijd al kreeg'.**

Niet voor niets zijn er boeken vol geschreven over veranderen en over hoe we leren. In de rijerij hebben we anderen nodig om van te leren.

*Chains of habit are too light to be felt until they are too heavy to be broken.*

**Het lijkt misschien om iets kleins te gaan**, maar geloof me: het moeilijkste voor mensen is om niet te oordelen. Sterker nog: er is niemand die niet oordeelt. En tegelijkertijd werkt het als vergif.

We kennen als ruiter allemaal de priemende ogen van anderen die op ons gericht zijn. En waarschijnlijk maak je je er zelf ook wel eens schuldig aan.

Het weerspiegelt dat in jouw oordeel over een ander ook een oordeel over jezelf besloten ligt. Hoe kijk jij naar jezelf? Stop met kritisch en streng naar jezelf te zijn. Het blokkeert je en het blokkeert de positieve energie tussen jou en je paard.

Wij zijn zo gewend om te denken in zwart en wit, in goed of fout. Maar het werken met paarden is niet zwart wit. Fouten maken mag. Sterker nog, hou van je fouten want ze brengen je verder. Het gaat erom dat je leert van je fouten.

Leren van elkaar doe je door echt te kijken naar elkaar, zonder oordeel; Wat zie je echt? Kun je de kwetsbaarheid van een andere ruiter zien? Realiseer je dat iedere ruiter op haar paard ultra kwetsbaar is. Er is bijna niets anders dat we zo graag goed willen leren, als paardrijden. Dat geldt voor jou maar ook voor de ander.

Vaak heb je hulp van buiten nodig: schaam je niet om te zoeken en uit te proberen wie die instructeur of coach voor jou is. Vind je blinde vlek, ontmasker jezelf. Zodra je bewust wordt van jezelf, ontvouwen nieuwe mogelijkheden zich voor je en gaat alles stromen.

# 3

## Geef je eigen lichaam aandacht

Vroeger beoefende ik sporten waarbij ik spierkracht ontwikkelde. Als jong meisje deed ik aan zwemmen en windsurfen. En later veel step aerobics in de sportschool.

Ik was sterk en beheerst, maar ik bewoog ook wat staccato en strak. Ook de vloeiende beweging van een danser heb je als ruiter nodig om je paard te voelen en te volgen in zijn beweging. Ik ben veel meer gaan focussen op het los laten in mijn lijf en dat heeft mij heel veel opgeleverd.

Zorg voor je eigen lichaam en investeer daarin. Stijfheid of scheefheid geef je één op één door aan je paard. Laat jezelf eventueel behandelen. Vaak laten we onze paarden behandelen, maar onszelf niet.

Ben je iets te zwaar, doe er iets aan. Je paard torst het elke dag mee. Maak je bekken eventueel lossier met oefeningen op de fitness bal en zo kan ik best nog even door gaan. Kortom, kijk eens kritisch naar je lichaam en beweging en kijk wat je daarin kunt verbeteren.

- ❖ **Oefening op je paard:** In de stap zit je stil. Je laat alleen je bekken en zitbeenknobbels de beweging van het paard volgen. Je wringt niet, je duwt niet. En er is geen spanning, alleen een vloeiende en volgende beweging. Voel wanneer je paard welke benen verplaatst en hoe zijn lichaam onder je beweegt. Als het achterbeen van je paard wordt opgetild om naar voren te bewegen, zakt jouw heup aan diezelfde kant. Probeer maar eens te voelen.

Ik onderhoud mijn eigen lijf  
via Body Stress Release.  
Het houdt me los en vrij  
van pijntjes.



# 4

## Wees niet bang om tien stappen terug te doen

**Laatst kwam ik tot een leuke ontdekking.** Een nichtje van mij runt haar eigen yogaschool. Zij vertelde me dat zij grofweg twee soorten leerlingen heeft. Bij haar kunnen de mensen zelf de moeilijkheidsgraad van een pose kiezen. Je kunt jezelf uitdagen en snel een moeilijke pose kiezen; daarmee maak je het jezelf heel moeilijk en de vraag is dan of je daardoor echt een beter gevoel overhoudt of vooral heel veel pijn. Of je kunt beginnen bij de basis en pas als dat comfortabel voelt, ga je door naar een volgend level.

Ik realiseerde mij dat ik van nature ook altijd bij de eerste categorie hoorde. In alles wat ik deed wilde ik het meteen kunnen. Ik keek altijd naar de mensen die iets al heel goed konden, bestudeerde de techniek en de spullen en keek of ik dat na kon doen. Voor de wintersport wilde ik meteen de ski's die 20 cm langer waren dan ikzelf, want dat had wel een professionele uitstraling en dan zou het er vast veel beter uit zien.

Soms werkt dat; als je een beetje gevoel voor dingen hebt. Maar in z'n algemeenheid maak je het jezelf vooral heel moeilijk. En stel dat je terug moet naar de basis. Beheers je die dan voldoende?

Het is een leuk persoonlijkheidsdingetje waar ik me pas veel later bewust van werd. In het paard rijden blijkt dat het overslaan van bepaalde stappen geen optie is.

In de paardensport is niets menselijks ons vreemd; we willen goed zijn! We hebben een plaatje voor ogen. Maar als je heel eerlijk bent; klopt het plaatje dan?

Als het niet lukt, raken veel ruiters gefrustreerd. Maar beseffen niet (of pas heel laat) dat er belangrijke basisvoorwaarden niet in orde zijn. Eén van de basisvoorwaarden is bijvoorbeeld dat de lengtebuiging goed is; de buiging van oor tot staart. En dat het lende gebied en de onderrug kunnen opbollen (flexen) ontspannen. Als dat niet goed functioneert, dan kan het paard zichzelf later niet goed dragen en blijft het aan de voorkant te zwaar in de hand. Het ene probleem werkt het volgende in de hand; want hierdoor krijgt je een valse oprichting, spanning, gewicht op de voorhand, etcetera.

Ja, er zijn inderdaad paarden die het allemaal wat gemakkelijker doen. Daarmee kun je geluk hebben. Het kan zijn dat een ruiter die met het ene paard de sterren van de hemel rijdt, het met een ander paard niet voor elkaar krijgt. Is er dan geen klik? Nee, dat hoeft helemaal niet, het is gewoon een ander paard. Daar kun je JUIST heel veel van leren.

Elke keer blijkt weer dat je basis nog weer beter wordt door problemen aan te pakken. Als je maar van die basis en je worstelingen gaat houden. En laat dan gerust even los dat je op wedstrijd moet bijvoorbeeld. Ben je in staat om te analyseren waar die kleine verbeteringen mogelijk zijn? Begin met uitpluizen waar het mis gaat en waar het goed gaat, en (wat wel een valkuil is) houd jezelf niet voor de gek. Denk niet 'mijn paard heeft er geen zin in' of 'mijn paard probeert me uit'. Want stiekem weet je misschien ook wel dat alle fouten veroorzaakt worden door de ruiter zelf.

**Het is balen maar steeds opnieuw gebeurt het**, dat we tegen een nieuw probleem aan lopen. Je gaat harder werken en raakt gefrustreerd, zonder dat er een oplossing komt. We blijven altijd in een golfbeweging, maar uiteindelijk moet dat een opwaartse lijn zijn.



# 5

## Stop nooit met dressuurmatig trainen

**Ik ontmoet wel eens ruiters die het dressuur rijden opgegeven hebben** om uiteenlopende redenen. Ze vinden er soms niets aan of het paard kan het niet of wil het niet.

In wezen heeft ieder paard dat bereden wordt dressuur nodig. Hoe *basic* je daarin ook te werk gaat.

Kies je ervoor om vaak te springen, crossen of met een losse teugel buiten te rijden, dan train je misschien bepaalde spieren en uithoudingsvermogen maar de training is ook eenzijdig. En wordt het paard er fysiek beter van?

Mijn motto is 'kies je ervoor om op een paard te gaan zitten, dan ben je aan het paard verplicht om hem zodanig te trainen dat hij je kan dragen'.

Stoppen met dressuurmatig trainen, betekent dat je paard terugvalt in bespiering en lenigheid en het resultaat is dat het paard slapper en schever wordt. Met het risico op blessures.

Dus ja, het vraagt om commitment; regelmatig rijden en trainen is wat een paard nodig heeft als het wordt ingezet als rijdier.

**Je hoeft geen wedstrijdruiter te zijn** om dressuurmatig goed bezig te zijn. En je hoeft ook geen hogeschoolkunsten te vertonen.

Alles ligt besloten in de basis; daar kun je eindeloos mee voort en daar kun je ook in uitblinken. Ik kan me zo gelukkig voelen als mijn paard goed over de rug loopt, met lengte in de hals, los in zijn lijf en een dot schuim op zijn lippen. Dat geeft zoveel meer voldoening dan een paard wat ogenschijnlijk meer opgericht loopt maar daarin een verkrampt mondje heeft omdat er ergens in zijn lichaam iets in de verdrukking zit.

Kijk wat je daarin kunt verbeteren in de aanspanning en ontspanning, de reactie op je hulpen, het lichaamsgebruik, je eigen houding en zit, de aanleuning. Daarover straks meer.

# 6

## Basis basis basis

In de dressuur gaat het niet om trucjes die je je paard aanleert. Kennis van goed lichaamsgebruik en beweging (biomechanica) is essentieel als je echt wilt snappen wanneer een paard goed loopt of als je wilt weten waar de oefeningen voor dienen.

Rijtechniek heb je nodig om dat vervolgens te kunnen creëren. Als ruiter blijf je hier je leven lang mee bezig. Door nieuwe inzichten op te doen en handiger te worden los je dingen sneller op. Je paard wordt soepeler en sterker en de beweging wordt mooier. YouTube staat vol met mooie filmpjes waarop ruiters laten zien hoe ze problemen te lijf gaan. Daarin kun je veel herkenning krijgen en het kan je helpen in je beeldvorming.

Alle tips van toptrainers kunnen waardevol zijn, maar je paard blijft een uniek wezen met zijn eigen problematiek. En waar iets nodig is bij het ene paard, vraagt jouw paard misschien net om iets anders.

Ik wil je (voor zover mogelijk in een e-book) een aantal tips met je delen die je kunnen helpen in de basis. Het zijn voorwaarden waar ik veel aandacht aan besteed en die meteen het verschil kunnen maken. Uiteindelijk is de vraag elke dag 'wat heeft mijn paard vandaag nodig?' waarmee ik wil aangeven dat alles afhankelijk is van het paard en het nooit zwart wit is.

### #1 Nageeflijkheid en aanleuning

Als ik met paarden werk waarbij dit niet in orde is, dan gaan we daar eerst mee aan de slag. Het is niet iets wat je 'even' doet, maar ik ga een poging doen om te omschrijven hoe je hiermee aan de slag kunt gaan of verbetering creëert.

- a. Geef lengte in de hals en nodig het paard uit om zijn hals te laten vallen, maar houd altijd verbinding op het bit. Gooi de teugel niet los, want daarmee valt het paard uit elkaar.  
Er zijn paarden die heel makkelijk kort en rond zijn in de hals (barokke paarden zijn daar een voorbeeld van) maar ook voor deze paarden geldt; rijd ze met lengte in de hals. Daarmee creëer je juist dat de energie door de hals en de rest van de wervelkolom kan stromen en nergens blokkeert. Het effect is ontspanning en ruimte in de gangen.
- b. De volgende stap is dat het paard zijn achterhand gaat gebruiken door de activiteit erin te houden/brengen. Doordat het bekken kantelt en de rug kan flexen (opbollen) kan het paard ook zijn schoft gaan liften en zijn hals gaan dragen zonder dat daar spanning op komt en zonder dat hij op een andere plek in zijn wervelkolom geblokkeerd wordt. 'Verbinding' komt tot stand doordat je de energie voelt vloeien van voor naar achter en van achter naar voor. Om hierin echt te herkennen wat goed is, zul je het moeten ervaren en een goede instructeur zal daarin kunnen zeggen wanneer het klopt. Dit stuk is echt essentieel voor alles wat je daarna met het paard gaat doen. Je kunt dit bij veel paarden het beste creëren in de draf omdat het paard daarin zijn lichaam aanspant.

## Wat is lengte?

Er wordt zo vaak gesproken over lengte, maar hoe voelt het en hoe ziet het eruit?

★ Lengte in de hals is niet hetzelfde als een lange teugel. Met lengte bedoelen we dat het paard nog steeds rond is, dus lengtebuiging heeft. Het bolt zijn lichaam op waardoor zijn bovenlijn meer lengte heeft en de hals dus ook.

★ Het gevoel is het beste te omschrijven als een verend gevoel in het teugelcontact, alsof je teugels van stevig elastiek zijn, waarbij je een licht contact hebt met de mond, is wat je moet voelen. Houd je handen zoveel mogelijk op één plek en creëer daar stabiliteit zodat het paard je hand kan opzoeken. Je voelt dat de rug en schoft wat omhoogkomen en dat de hals echt een losse ronde boog is die gewoon kan bewegen. Je voelt een ruimte soepele stap onder je. Of in de draf een soepele, deinende rug.

Let op de dikke halsspier (de splenius; deze spier lijkt op een dikke worst) die opbolt als de lengtebuiging in orde is.

En wat verder opvalt is dat er in de hele hals en het hele lijf ronding en deining is. Geen rechte strakke stukken. Als ruiter ontwikkel je langzaam een goed gevoel om eventuele blokkades te signaleren.



## # 2. Zoek het juiste tempo op

Ieder paard heeft een tempo dat past bij zijn beweging. Een groot paard beweegt groter dan een klein paard, dus geef hem daar ook ruimte voor zodat hij zijn hele lijf gebruikt en lekker door kan bewegen. Onzekere ruiters hebben vaak de neiging om de gang eruit te halen, maar het paard kan niet lekker bewegen als hij wordt ingehouden. In feite gaan tempo en nageeflijkheid samen; een fijne aanleuning kan alleen op voorwaarde dat het tempo fijn is.

## #3 Werk het paard linksom en rechtsom

Ieder paard heeft wel een goede en een minder goede kant. Net als wij. Als een paard zich ontwikkelt, merk je nog wel eens dat de goede en slechte kant wisselen. Ik vind dat altijd een goed teken. Naarmate je als ruiter groeit en handiger wordt, kun je beter aanvoelen wat een paard nodig heeft als hij bijvoorbeeld over de schouder wegvalt, of naar binnenvalt. Ga nooit corrigeren door vooral op een binnen teugel in te werken waardoor een hals helemaal naar binnen wordt gebracht, maar werk aan buiging in de rest van het lijf.

## #4 Langzaam meer verzamelen

Als je (iets) meer verzameld rijdt, dan wordt het tempo lager en de energie in het paard juist hoger, waardoor hij zijn lichaam kan samenballen (verzamelen), zijn buikspieren kan aanspannen en zijn achterhand kan laten zakken. Dat maakt dat hij meer kracht moet leveren. Een paard kan dit niet zomaar; het is geen trucje. Hier gaat langere tijd training aan vooraf en bovendien heeft niet ieder paard hetzelfde vermogen tot verzameling. Let wel; verzameling is niet hetzelfde als oprichting. Oprichting is een gevolg van meer verzameling doordat de achterhand van het paard zakt en de voorkant omhoogkomt. Daar gaat het in dit punt dus niet over.

## #5 Wissel af in hoofd-hals houding

Rijd met variatie in de hoofd-hals houding. Het af en toe verlengen van de hals voorkomt verzuring en werkt ontspannend. Het laat alles weer even lekker doorstromen, het rekt de spieren van hals en rug op en bovendien ervaart je paard het als een beloning.



## Focus op positiviteit

**Last but not least.** In de frustrerende momenten zend je vaak meer negativiteit uit dan je doorhebt.

Ik wil je een paar cruciale vragen stellen:

- ✓ Ben jij je ervan bewust dat jouw gedachten en gevoelens in de vorm van vibraties worden uitgezonden naar je omgeving?
- ✓ Besef je dat ook een paard dat oppikt?
- ✓ En besef je dat je omgeving dit oppikt?
- ✓ En begrijp je dan dat hoe mensen en dieren op je reageren, weerspiegelingen zijn van dat wat jij uitzendt?

Hoe mooi is het dat als jij POSITIEVE vibraties uitzendt, je ook positiviteit terugkrijgt. Het is misschien een omschakeling maar het begint bij de bewustwording van dat dit zo werkt. Zorg om te beginnen dat je je goed voelt. En vermijd mensen die je negatieve energie geven.

Zolang je focust op het probleem, kan de oplossing niet komen. Die blokkeer je namelijk. *Tune in* op de OPLOSSING. En zorg dat wat je doet en zegt al helemaal is alsof die oplossing al werkelijkheid is.

Als je echt frustratie ervaart, dan is dat meestal niet iets van één dag. Meestal speelt iets al langer en logisch is dan dat iets ook niet in één keer is opgelost. Het op zoek gaan naar de diepere oorzaak en het doorbreken van patronen, is nu aan jou.

Als je kijkt en luistert naar topruiters zoals bijvoorbeeld Carl Hester en Charlotte Dujardin, dan valt op dat zij hun eigen stijl en visie hebben ontwikkeld en deze op een hele prettige manier uitdragen aan de wereld. Het is altijd fijn om naar ze te kijken en te luisteren. Zij stellen zich kwetsbaar op en gebruiken humor.

Ontwikkel jezelf tot wie jij bent. Van anderen zijn er al genoeg. En never give up!!!!

### **Onderschat het belang van goede lessen niet**

Als ruiter ontwikkel je je continu. Het gevaar is ook dat je belangrijke basisvoorwaarden na een tijdje loslaat. Denk aan voldoende afwisseling in je training brengen; dat kun je doen door steeds een thema te pakken en dat per week of per dag toe te passen.

Bespaar niet op goede lessen. Je zult merken dat je daardoor enorm gaat versnellen en veel beter leert rijden. Je hebt een duur paard en je wilt hem graag gezond houden en iemand die je daarin op de goede manier begeleidt en met je meekijkt, is goud waard.

### **Goed zitten blijft je leven lang een aandachtspunt.**

- Houd je benen altijd lang; je voetzolen zijn horizontaal. Dat betekent ook dat je je beugels daarop afstemt. (Vaak zijn beugels te kort waardoor de benen te hoog opgetrokken worden of de hak naar beneden wordt gedrukt.)
- Zit rechtop in de loodlijn. Dat betekent dat je in de basis op drie punten zit. Je twee zitbeenknobbels én je schaambeentjes. Als je paard ineens weg zou zijn onder je vandaan, land je op twee benen.
- Voel je een koningin: trots en fier met je kin iets omhoog.
- Tijdens het lichtrijden plof je niet in het zadel maar maak je de staan-zit beweging vanuit je knie en bovenbeen. Je veert licht uit het zadel en de beweging is daarin schuin omhoog in de voorwaartse richting; mee met de voorwaartse beweging van het paard. Voel dat als je meer tempo wilt, je dan iets meer energie stopt in de sta-beweging. En als je terug wilt rijden, je wat langzamer gaat lichtrijden.

### **Creëer een team rond je paard**

Het totale management van je paard bestaat uit heel wat factoren. Het harnachement, zijn hoeven, voeding, gebit, zijn lichaam als geheel.

Af en toe je paard los laten maken, is aan te raden. Vaak voorkom je er wat problemen mee op langere termijn en het ondersteunt het paard waarvan je elke dag verwacht dat hij het voor je doet. Denk bijvoorbeeld aan een manueeltherapeut (zoals een chiropractor of osteopaat).

Langzaam creëer je een team rond je paard:

- Jij
- Je instructeur voor de wekelijkse begeleiding
- Manueeltherapeut
- Dierenarts (diagnostiek in geval van fysieke problemen en ziektes)

Natuurlijk vormen ook je hoefsmid, tandarts, zadelmaker, etc. onderdeel van het team.

## What's next

In 'In 7 stappen van frustratie naar voldoening' heb ik tips en inzichten met je gedeeld die ik zelf integreer. Zo help ik mijn klanten om zich bewust te worden van zichzelf. Positiviteit en vertrouwen in jezelf is ongelofelijk belangrijk.

Heb je interesse om met mijn hulp verder te groeien als ruiter en heb je interesse in de klassieke manier van trainen? Dan nodig ik je uit om eens een les bij mij te volgen of om je in te schrijven voor een trainingsdag- of weekend.

Ga naar [www.equirene.nl](http://www.equirene.nl) voor meer informatie.

Of volg ons op facebook.

Email: [Info@equirene.nl](mailto:Info@equirene.nl)

Telefoon: 06 – 527 95 116

### PERSOONLIJKE FEEDBACK

Wil je eens vrijblijvend met mij van gedachten wisselen naar aanleiding van jouw thema? Mail me dan je vraag eventueel met een filmpje erbij.

@Equirene Klassieke Rijkunst

Je mag dit document in zijn geheel doorsturen naar anderen. Wil je delen overnemen, vraag dan eerst toestemming aan Irene Snaterse.

