

Centered Riding en het rijden van IJslandse paarden in de praktijk

door : Marieke Mulder

IJslanders zijn geweldige rijpaarden. Ze bieden de ruiter volop uitdaging. Maar ze zijn ook extra kwetsbaar. Hun formaat, gangaanleg en hypermobiliteit zorgen voor een fragiele balans onder de ruiter. Daarom heeft juist een IJslands paard een ruiter nodig die super goed in balans zit. Centered Riding kan jou als IJslanderruiter helpen bij het ontwikkelen van de stabiele zit en gecentreerde balans die je paard nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren. Wat houdt 'Centered Icelandic Riding' in de praktijk in, en hoe kun je daar als IJslanderruiter je voordeel mee doen? Daarover vertel ik meer in dit artikel, gebaseerd op mijn ervaring met Centered Riding als IJslanderruiter en instructeur.

Harley Davidson

Op IJsland waren paarden lange tijd het enige vervoermiddel. Om grote afstanden zo comfortabel mogelijk te overbruggen, reed men veel in tölt. Daarbij zaten de ruiters vooral gemakkelijk, in een nadrukkelijke stoelzit: vrij ver naar achteren, met naar nadrukkelijk voren gestoken onderbenen. En dan gas geven en gaan. Het IJslandse paard als Harley Davidson – born to be wild!

Hoewel er onder IJslanderruiters een enorme verbetering heeft plaatsgevonden wat betreft correct zitten, zie je in tölt veel ruiters nog steeds met hun bovenlichaam achterover zitten, vaak met een naar achteren gekanteld bekken.

Niet 'mee' met het paard

Zelf heb ik ook lang de gewoonte gehad om achterover te zitten in tölt met mijn onderbenen naar voren. Vaak deed ik dit niet eens bewust, want het voelt heel vanzelfsprekend en stabiel, vooral in een hoger tempo tölt.

Het is goed je te realiseren dat een houding die gemakkelijk is en/of waaraan je gewend bent, eigenlijk altijd 'goed' aanvoelt. Dat betekent niet dat die houding ook de meest functionele houding is.

Als je achterover zit/hangt/leunt en je onderbenen naar voren stabiliseert, helt je zwaartepunt naar achteren. Het komt daardoor niet genoeg mee met het zwaartepunt van het paard, dat naar voren beweegt.

Bovendien zit je in deze houding te zwaar doordat je te veel op de achterkant van het zadel drukt. Je gewicht wordt dan niet meer goed verdeeld door het zadel.

Als je in het midden van het zadel zit, met je zwaartepunt zuiver in het midden ('centreren') en recht uitgelijnd boven je voeten ('bouwblokken recht opstapelen'), is dat wel het geval.

Opwaarts-voorwaarts

Moet je dan per se kaarsrecht zitten in tölt? Nee. Licht naar achteren zitten kan geen kwaad, zolang je je zitbeenknobbels maar onder je houdt, dus niet achterover 'op je kontzakken' zit, en je je voeten niet naar voren steekt. Het gaat erom dat je jezelf draagt, en niet op je paard leunt.

Het is ook niet zo dat je paard per se als een krant loopt als jij in tölt wat te ver achterover zit. Je paard kan daar best mee functioneren. Het kan alleen nóg beter en gemakkelijker. Door je balans zuiver te centreren en jezelf goed opwaarts te dragen (licht in plaats van zwaar zitten, jezelf goed oprichten), stel je het paard in staat zijn rug optimaal te gebruiken. De rugspieren krijgen dan meer ruimte om de voorwaartse energie in opwaarts-voorwaartse richting te reguleren.

Dat vertaalt zich in een lichter, gemakkelijker en vloeiender töltmechanisme.

Experiment

Je kunt de proef eens op de som nemen door in tölt bewust af te wisselen tussen duidelijk achterover zitten en gecentreerd rechtop zitten (check in een spiegel of raam of je recht zit, of vraag een collega-ruiter/begeleider om feedback), en dan te kijken of je op een gegeven moment verschil ervaart.

Om rechtop te zitten, stapel je je denkbeeldige bouwblokken recht boven elkaar op, van je voeten tot je hoofd ('boven je voeten zitten').

Hou je zitbeenknobbels recht onder je.

Maak lengte in je bovenlichaam van achteren uit (langs je rug).

Ondersteun deze opgerichte houding vanuit je midden en hou je onderrug zacht.

Zorg ervoor dat je zitbeenknobbels recht onder je gepositioneerd zijn in het midden van het zadel.

Probeer op te merken wanneer je door de dynamiek van de tölt te veel naar achteren wordt gezet, blijf steeds recht boven en met je zwaartepunt 'mee' met je paard.

In het begin kan gecentreerd rechtop zitten in tölt ongemakkelijk aanvoelen omdat je er niet aan gewend bent. Geef het dus wat tijd, en zorg dat je feedback krijgt op je houding, bijvoorbeeld door jezelf tijdens dit 'experiment' te laten filmen, maar ook door goed te

voelen hoe je paard reageert op jouw aanpassingen.

Eigen ervaring: Hima en Tofa

Mijn eigen twee rijpaarden, die onderling erg verschillend zijn, reageerden ieder op hun eigen manier al snel positief toen ik mijn neiging om achterover te zitten bewust begon bij te sturen richting zuiver rechtop, opgericht en gecentreerd zitten.

Hima, die erg lateraal is en ook erg voorwaarts kan zijn, blijft beter onder mij als ik met mijn zwaartepunt 'mee' blijf met haar zwaartepunt. Er zit meer rust en tegelijkertijd meer opwaartse 'bounce' in haar tölt, en de takt is ook beter dan voorheen.

Grootste verschil: ik kan haar nu grotendeels met mijn zit reguleren. Zelfs als ze buiten super voorwaarts is, hoef ik nauwelijks een beroep te doen op de teugels om haar bij me te houden.



Hima

Tofa, die van nature taktzuiver en mooi kan tölten maar soms wat terugvalt in haar energie, tölt lichter en actiever als ik zelf zorgvuldig een lichte, opwaartse balans handhaaf. Het lukt me ook beter om haar recht te richten in tölt. Tölten met (volledig) doorhangende teugel kon ze al goed, zeker op snelheid, maar dat voelt gemakkelijker en beter aan als ik zelf licht en opwaarts blijf.



Tofa

IJslands vuur

De andere twee basisprincipes van Centered Riding, naast centreren en je bouwblokken opstapelen, zijn een goede ademhalingstechniek en 'zachte' ogen. Deze principes kunnen voor ruiters van IJslandse paarden van grote waarde zijn bij het in goede banen leiden van het 'IJslandse vuur'.

In het IJslands rijden, met name in de IJslandersport, ligt de nadruk op actief voorwaarts rijden met veel snelheid en uitstraling in de gangen. Energie en voorwaartse drang worden door ruiters van IJslandse paarden over het algemeen erg gewaardeerd.

Dit IJslands vuur is geweldig, zolang het gaat om positieve energie, om letterlijke looplust. Het kan echter gemakkelijk overgaan in stress en vluchtgedrag, zeker als de ruiter de voorwaartse drang van het paard met een strakke, geblokkeerde zit en een terugwerkende hand probeert te managen.

Bewust ademen, zachte focus

Heb jij een erg voorwaartse IJslander die zich gemakkelijk druk maakt, of zelfs wat gestresst raakt? Heb je de neiging om daardoor zelf ook snel te verstrakken en terug te werken met je handen als je paard onder je weg wil?

Door rustig en bewust te ademen en daarbij vooral naar je ribben/flanken te ademen, kun je negatieve spanning bij jezelf en bij je paard af laten vloeien. Je kunt bij het uitademen bijvoorbeeld bewust je armen en handen zacht en luchtig laten worden, je handen van je af denken en zo de teugeldruk verminderen.

Door je ogen te ontspannen en je blikveld breder te laten worden, wordt je hele focus zachter. Ook dat helpt bij het loslaten van negatieve spanning, met name in je nek. Je paard merkt dit, en zal zich ook gemakkelijker kunnen ontspannen.

Denk ook niet 'naar achteren' als je paard te voorwaarts wordt, dan word je defensief in je rijden en kom je ook sneller achter de bewegingen met je zwaartepunt. Stel je in plaats daarvan voor dat de energie van je paard in je midden opvangt en opwaarts stuurt, in plaats van (met je handen) tegenhoudt.

Heldere intentie

Een heel mooi en waardevol begrip uit het Centered Riding is 'heldere intentie'. Dat wil zeggen dat je eenduidig denkt en handelt, zonder jezelf onder druk te zetten. De volgorde: eerst denken, dan handelen, is daarbij cruciaal. Niet vanuit automatisme direct in de actiestand schieten, maar eerst de tijd nemen om je voor te stellen wat je wilt bereiken. Zo kun je jezelf bewust aansturen en verbeteren, en daarmee je paard.

Visualisaties zijn een waardevol hulpmiddel bij het handhaven van je heldere intentie.

Een voorbeeld: als je je zwaartepunt voorstelt als een bal in je bekkengebied die je stabiel op zijn plek houdt, dan stuur je daarmee je lichaam aan om je balans te reguleren door je midden (taille, core) te verstevigen.

Nog een voorbeeld: als je de lijn die je wilt rijden (volte, wending, route over de ovaalbaan) denkbeeldig voor je uitzet vanuit je midden, is het gemakkelijker je paard zuiver over die lijn heen te sturen.

Hard werken

Vanuit intentie kun je ook de energie van je paard beïnvloeden. Dat vind ik zelf een van de meest bijzondere aspecten van de samenwerking met het paard tijdens het rijden.

Hoe werkt dat? Ter verduidelijking een voorbeeld vanuit mijn eigen ervaring.

Mijn merrie Tofa is als rijpaard erg meewerkend, maar ook van nature wat afwachtend en soms een beetje terughoudend. Tijdens lessen kreeg ik bij het rijden van langzame, verzamelde tölt vaak de opdracht om meer te drijven met mijn onderbeen om haar actiever te maken in het achterbeen. Mijn hand moest ik daarbij laten staan en alleen iets ontspannen zodra zij nagaf in de nek en kaak, zodat ik op die manier 'aanspanning' creëerde. Dat constante drijven en opvangen voelde voor mij vooral als hard werken zonder dat dit nou echt veel opleverde. Tofa leek er vaak juist trager door te worden, waardoor de langzame tölt voor ons allebei vaak wat zwaar en moeizaam aanvoelde, in plaats van licht en actief.

Aantölten op intentie

Om samen met Tofa uit deze wisselwerking te komen, ben ik op een gegeven moment gaan oefenen met 'aantölten op intentie', zonder haar tussen been en teugel te 'verzamelen'.

Dat aantölten op intentie doe ik door eerst in stap een lichte, opwaartse balans op te vragen vanuit mijn zit, met een licht doorhangende teugel. De teugelhulpen beperk ik tot enkele zachte, opwaarts gerichte signaalhulpen om haar op te richten. Vervolgens denk ik aan een opwaartse, actieve tölt en roep ik de bijbehorende bruisende energie en het ritme in mijzelf op.

Op die manier geef ik mijzelf als het ware de opdracht om te tölten met mijn zit. Ik verhoog de elastische aanspanning in buik-, bil- en beenspieren en geef vanuit deze aanspanning het tölritme aan het paard door.

Daarbij ga ik ook in het tölritme ademen. Eerst ging dat onbewust, inmiddels doe ik dat opzettelijk - een soort puffen (ja, echt) waarbij ik druk zet vanuit mijn core. Als ik voel dat er wat meer energie nodig is om het tölritme op te pakken en vast te houden, gebruik ik dit puffen om mijn buik- en beenspieren kort maar krachtig aan te spannen en even wat extra 'push' te geven.

Timing is bij dit alles cruciaal. Zeker als het paard de tölt-aanspanning (nog) niet gemakkelijk zelf opzoekt, is het belangrijk dat je als ruiter snel genoeg bent met je

ondersteuning om je paard in het ritme te houden. Dit is een kwestie van veel oefenen met het versnellen van het ritme in stap richting tölt, zonder meteen aan te tölten. Mijn stem gebruik ik ondersteunend, op een enthousiaste manier ('kom maar, toe maar, kom-kom-kom!'). Het idee is om Tofa ertoe te brengen meer op eigen benen aan te tölten, meer 'zelf in te vullen'.

Vanuit het paard zelf

Tofa pakte dit aantölten op intentie heel mooi op. We schakelen inmiddels veel gemakkelijker, lichter en vloeiender dan voorheen tussen stap en langzame tölt. De teugel hangt daarbij zo veel mogelijk licht door.

Het grote verschil is de lichtheid, de 'swing' in de tölt, en het gevoel dat de tölt veel meer vanuit het paard zelf komt. Voorheen kon het soms aanvoelen alsof Tofa erg op mijn hulpen 'leunde', dat ze direct uit de tölt in draf zou vallen als ik zou stoppen met drijven en opvangen.

Dat betekent niet dat het aantölten nu vanzelf gaat, dat ik er bij wijze van spreken alleen maar aan hoeft te denken. Mijn (been)spieren moeten echt wel een bepaalde inspanning leveren. De ene keer vult Tofa uit zichzelf meer in en hoeft ik nauwelijks iets te doen, de andere keer denkt ze te veel aan draf en moet ik haar actiever naar tölt begeleiden met mijn zit, beenspieren, stem en intentie.

Maar wat ik doe, voelt niet aan als 'hard werken' in de zin van constant actief drijven en druk houden.

Ook met mijn andere paarden werkt deze benadering heel goed, ze blijken na wat oefenen allemaal (aan) te kunnen tölten op signaalhulpen met een licht doorhangende teugel, en ze hebben daardoor een betere balans en zelfhouding, meer bewegingsgemak en een positieve mindset. Het voelt meer als samen tölten, in plaats van als: ik wil, en jij moet tölten.

Meer lichtheid in draf

Gaandeweg ontdekte ik dat het activeren van de opwaartse balans 'alsof je wilt gaan tölten' ook heel goed werkt als voorbereiding op draf. Als ik dan draf vraag, hebben de paarden een veel mooiere opwaartse balans, waardoor ze licht en gemakkelijk aandraven.

Al zijn er altijd uitzonderingen op de regel - bij Hima werkt dit niet, die is zo energiek dat ik haar juist iets moet laten zakken om haar aan te laten draven. Oprichting is voor haar altijd tölt. Misschien dat het ooit nog wel lukt om haar in oprichting aan te laten draven, maar nu ben ik allang blij dat ze de draf pakt.

Gelukkig valt er zo veel te genieten als we samen rijden dat ik me daar verder niet druk over maak. Eenmaal in draf kan ik haar overigens prima oprichten (zie foto).

Wat mijn zit in draf betreft, heb ik gemerkt dat zo stil en stabiel mogelijk zitten veel beter werkt dan vanuit ontspanning de bewegingen doorlaten. Door mijn spieren (romp, bovenbenen, billen) veerkrachtig aan te spannen, kan ik mijn balans veel zuiverder

centreren. Daardoor zit ik veel rustiger, ook zonder zadel, ook op de paarden die ik voorheen moeilijk kon uitzitten zonder zadel. De paarden draven door mijn betere balans ook lichter en gemakkelijker.

Ook bij mijn lesklanten zie ik dit terug, de meer gevorderde lesklanten laat ik af en toe zonder zadel draven en dat lukt alleen goed als ze veerkrachtig en vooral niet te losjes op het paard zitten.



Hima in draf

Sprong in galop verbeteren

Galop vind ik persoonlijk de moeilijkste gang om goed te rijden met een IJslands paard. Tijdens de Centered Riding instructeurs-update september 2022 kreeg ik de aanwijzing om in galop mijn bovenlichaam meer naar achteren te brengen door bij elke galopsprong voor mijn gevoel een beetje 'te gaan liggen'. Zo kon ik de galopbeweging soepeler volgen vanuit mijn heupgewrichten en onderrug, en bleef mijn balans meer opwaarts.

Flexibiliteit van je heupgewricht is heel belangrijk om in galop het paard goed door te laten springen, en dat kon ik duidelijk voelen. Tofa kan weleens vlak worden in galop en dan naar tölt neigen, en nu bleef ze mooi opwaarts.

Erg leuk om te merken hoeveel impact zulke verbeteringen hebben!

Een wereld van verschil

Voor IJslanderruiters die ervoor open staan, heeft Centered Riding veel te bieden. Niet alleen ruiters die alleen lekker met hun paard door het bos willen tölten, zeker ook ruiters die samen met hun paard trainen voor een topprestatie op de ovalbaan. Juist bij het rijden van de tölt, die unieke gang die op zijn best een gezamenlijke dans is van ruiter en paard, kan het toepassen van de uitgangspunten van Centered Riding een groot positief verschil maken. Dat is tenminste mijn eigen ervaring.

Ik hoop daarom dat ik met bovenstaande verhaal andere IJslanderruiters enthousiast heb kunnen maken voor de uitgangspunten van Centered Riding!

© Marieke Mulder 2024