

De bewuste ruiter

Hoe een leerproces met vallen en opstaan leidde tot een andere beleving van paardrijden

door : Marieke Mulder



‘Wat is goed paardrijden?’

‘Wat is ervoor nodig om een goede ruiter te worden?’

‘Wat is goed voor mijn paard?’

Het zijn simpele vragen waar geen simpel antwoord op te geven is.

Dat ga ik dus ook niet proberen. In plaats daarvan wil ik hier vertellen wat het steeds weer stellen van deze vragen mij als ruiter (en mens) door de jaren heen heeft gebracht. Misschien herken je aspecten uit je eigen ontwikkelingsproces als ruiter – dat zou ik leuk vinden.

Daarnaast hoop ik vooral dat mijn verhaal andere ruiters inspireert om te blijven investeren in hun ontwikkeling, en daarbij ook wat meer ‘outside the box’ te denken.

Dust yourself off and try again

Zoals veel ruiters heb ik als kind leren rijden op een manege. Leren rijden was achteraf gezien een groot woord, in grote lijnen kwam het vooral neer op hakken naar beneden,

handen laag, sta-zit in draf en verder was het vooral een kwestie van achter de voorganger aanrijden en jezelf redden. Elke les was het weer spannend of je er niet af zou vallen. Wat uiteraard toch af en toe gebeurde (en soms best hard). Maar dat hoorde erbij. Dust yourself off and try again.

Later toen ik groot was en mijn man en ik kennis maakten met het IJslandse paard, vond ik na enkele jaren IJslander-ervaring dat ik best aardig kon rijden. Van tijd tot tijd werd ik ermee geconfronteerd dat dat toch tegenviel. Op foto's en video's zag ik dat ik rare dingen deed met mijn armen of benen, of dat ik niet netjes rechtop zat zoals ik dacht, maar eigenlijk nogal scheef. Dat hadden mijn instructeur of mederuiters dan vaak ook al aangegeven, maar het drong pas echt door op het moment dat ik het zelf zag. Ongetwijfeld kreeg ik ook feedback van mijn paard, maar die herkende ik toen nog te weinig als zodanig.

Dergelijke confrontaties met mijn overduidelijke rijtechnische tekortkomingen zorgden eerst voor een gekwetst ego, en vervolgens voor gedrevenheid om mezelf te verbeteren. Ik ging direct de eerstvolgende keer dat ik reed aan de slag met die afgestoken benen of die scheve houding. Maar had ik de ene fout eindelijk gecorrigeerd, dan was er wel weer wat anders om aan te werken.

Rechtlijnig

Met mijn beperkte kennis en ervaring miste ik een duidelijk referentiekader voor 'goed paardrijden'. Daarvoor keek ik naar mensen met autoriteit op paardengebied, zoals bekende trainers/instructeurs. Die hadden dingen bereikt (wedstrijdresultaten, een instructeurslicentie, een eigen paardenbedrijf) waar ik erg tegenop keek. In alles straalden deze mensen naar mijn idee uit dat ze paardenmensen in hart en nieren waren. Ze leken te beschikken over een grote innerlijke zekerheid en vanzelfsprekendheid in het rijden en de omgang met paarden. Waar ik zelf door mijn gebrek aan kennis, ervaring en skills vaak onzeker en zoekende was in het rijden, waren zij vaak zeer rechtlijnig in het lesgeven, en ook tegen hun paarden - soms op het onverbiddelijke af.

Omdat ik tot dan toe vooral had geleerd dat een paard de ruiter en mens te allen tijde moet respecteren en gehoorzamen, en omdat het zijn vruchten afwierp in de vorm van een volgbaar paard, zag ik dat onverbiddelijke als iets positiefs. Als mijn paard onverhoopt niet zo volgbaar was, vroeg ik me niet af of hij daar een goede reden voor had, dan was hij gewoon vervelend, punt. Dan moest ik strenger en duidelijker zijn.

Doorkomen

Door de lessen en cursussen werd ik gaandeweg rijtechnisch handiger en kon ik mijn paarden beter aan het lopen krijgen. Ik kreeg meer invloed op hun bewegingen, kon de verschillende gangen gemakkelijker reguleren en mijn paarden in een betere houding rijden. Daardoor werd het rijden leuker.

Toch voelde het soms niet helemaal OK. Bijvoorbeeld als de uitleg die ik kreeg naar mijn idee niet goed onderbouwd was en daardoor voor mij niet op zijn plaats viel, en ik bij doorvragen nul op het rekest kreeg.

Maar vooral op de momenten dat ik mijzelf over mijn grenzen liet duwen wat betreft 'duidelijk zijn' naar mijn paard. Dat ik moest 'doorkomen' op een manier waar ik me achteraf erg slecht over voelde. Of dat zag gebeuren met een andere combinatie tijdens een les of cursus.

Ik heb weleens tijdens een cursus een paard met kracht op een kleine volte moeten trekken omdat hij niet wilde inbuigen. Ik heb gezien hoe het paard van een andere ruiter in galop weggleed in de bocht, viel en geblesseerd raakte omdat de merrie totaal geen balans had en de ruiter van de instructeur toch moest galopperen in een te kleine bak met een slechte bodem. Ik heb met scherpe bitten gereden omdat de instructeur dat een goed idee vond om mijn paard lichter in de hand te krijgen. Ik heb een keer toegezien hoe een instructeur die op mijn paard was gestapt om zelf iets op te lossen wat mij niet lukte, mijn paard tot bloedens toe het bit door de mond trok omdat hij niet wilde nageven. En ik heb al die keren niks gezegd of gedaan. Omdat ik te veel ontzag had voor de instructeur.

Niet zwart-wit

Achteraf voel ik me nog steeds schuldig over deze lafheid.

Let wel, deze instructeurs waren allemaal mensen van wie ik op rijtechnisch vlak ook heel goede dingen heb geleerd. Die echt niet alleen maar hard waren in hun benadering. Niets is alleen maar zwart-wit. Soms neemt de ambitie om iets voor elkaar te krijgen of om iets te bewijzen de overhand, ook bij trainers/instructeurs die in de basis veel liefde en gevoel voor paarden hebben. Juist daarom had ik het, achteraf gezien, moeten durven aankaarten.

Op het scherpe bit na, want daar heb ik destijds na de betreffende cursus helaas nog een tijdje mee rond gereden (tot ik merkte dat het niks oploste), nam ik deze dingen thuis niet over. Maar het rijden vanuit het idee dat het paard mij moest gehoorzamen en dat ik moest streven naar 100% controle over de houding en de bewegingen van mijn paard zat diep ingeprint en kon ik moeilijk loslaten. Ook omdat ik domweg niet wist hoe het beter kon.

Meer kennis en inzicht

Omdat ik inmiddels best ambitieus was, ging ik meer sportgericht rijden en trainen met enkele van onze paarden. Door goed te presteren op (IJslander)wedstrijden kon ik voor mijn gevoel aan de buitenwereld bewijzen dat ik echt kon rijden, op de meest zichtbare en meetbare manier. Dat was erg belangrijk voor mij, en mindere resultaten leidden daardoor snel tot frustratie: mijn paard en ik waren blijkbaar niet goed genoeg. Het lukte me achteraf gezien vaak onvoldoende om wedstrijdresultaten te relativiseren als een momentopname, waarbij bovendien ook zaken meespelen die weinig te maken hebben met de essentie van goed ruiterschap.

Mijn ambitie zorgde er ook voor dat ik leergierig bleef. Door kennis op te doen probeerde ik een beter beeld te krijgen van wat er nu precies nodig is voor goed paardrijden. Daarbij werd het voor mij steeds belangrijker dat het paard door mijn rijden niet alleen beter liep en aanvoelde, maar ook een gezond bewegingspatroon ontwikkelde. Dat ik mijn paard niet schaadde door het rijden, maar dat het rijden bijdroeg aan het fysiek en mentaal welzijn van mijn paard. Ik verdiepte me in de anatomie en biomechanica van het paard en volgde

in dat kader onder meer een opleiding Sportmassage voor paarden. Daardoor kreeg ik geleidelijk meer kennis en inzicht in hoe een paard beweegt in de verschillende gangen en hoe bepalend de kwaliteit van de ruiter is voor het ontwikkelen van die bewegingen.

Druk

Die nieuwe inzichten vormden een enorme verrijking. Maar onder de oppervlak bleven er twijfels sluimeren over mijn rijden.

Door goede instructie had ik op rijtechnisch vlak een behoorlijke ontwikkeling gemaakt, mijn zit en houding waren verbeterd en ik kon mijn hulpen adequater en preciezer inzetten. Veel meer dan voorheen had ik het gevoel dat ik daadwerkelijk mijn paard in zijn bewegingen kon verbeteren.

Maar ik had er steeds meer moeite mee druk te zetten op mijn paard, bijvoorbeeld mijn hand te laten staan als mijn paard niet op tijd nagaf, of harder te drijven, al dan niet met ondersteuning van een zweep, als mijn paard te traag reageerde. Vaak kreeg ik het idee dat mijn paard wel deed wat ik vroeg, maar niet uit intrinsieke motivatie. Waarom moest ik anders zoveel druk gebruiken? Die druk voelde niet goed, het ging in tegen mijn ideaal van rijden in harmonie met mijn paard.

Thókki

De verandering kwam geleidelijk, en dan heb ik het over een proces van jaren. Daarbij waren twee dingen bepalend: de verhelderende ervaring die ik had met één specifiek paard, namelijk Thókki, en de nieuwe inspiratie die ik opdeed tijdens de Centered Riding instructeurstraining.

Thókki was van jongs af aan een paard met wat onvoorspelbaar gedrag onder het zadel, altijd een beetje 'on edge', en als hij tijdens het buiten rijden iets eng vond, kon hij zich enorm sterk maken, het bit pakken en onder je uit rennen. Met Thókki wilde ik op een gegeven moment graag wedstrijden rijden en daarom nam ik hem ook mee naar lessen en cursussen.

Één cursus is me in het bijzonder bijgebleven. Het rijden ging tijdens deze cursus niet zo lekker want Thókki was tegendraads, hield zich vast en wilde niet nageven. Bovendien kreeg ik (terecht) te horen dat zijn rugbespiering nogal te wensen overliet.

Gefrustreerd keerde ik huiswaarts, onderweg bedenkend hoe het verder moest met Thókki en mij. Ik besloot de eerstvolgende keer dat ik reed helemaal geen aandacht te besteden aan het 'nageeflijk rijden', maar Thókki uitsluitend te volgen met een licht teugelcontact, wat hij ook deed met zijn hoofd en hoe zijn tempo ook was. Gewoon even niets voor elkaar hoeven krijgen.

Dat 'volgen' werkte boven verwachting goed, en ik bleef dit doen, waarbij ik mijn volgende teugelcontact geleidelijk verder probeerde te verfijnen.

Wat er toen geleidelijk gebeurde, was voor mij een openbaring. De spanning en stugheid verdwenen volledig, Thókki opende zich voor de meest subtiele signalen, begon uit zichzelf na te geven en ik kon hem uiteindelijk praktisch geheel op mijn zit naar een fijne

lichtvoetige tölt rijden. Maar het mooiste was het gevoel te ervaren van harmonie, van echte samenwerking. Het was alsof Thókki zei: eindelijk snap je het!

Na wat meer tijd begon de verbetering zich ook te vertalen in Thókki's fysieke voorkomen: zijn bovenlijn vulde op en werd glooiender, de 'uitstekende ruggengraat' verdween. Hij werd rustiger en evenwichtiger, en waar hij ooit een paard was dat te onvoorspelbaar was om door anderen te laten rijden kon ik hem nu probleemloos als lespaard inzetten.

Symptoombestrijding

Ook met de andere paarden werkte ik aan een subtielere communicatie, waarbij ik het paard meer met mijn zit ondersteunde en mijn teugelhulpen zo subtiel mogelijk hield. Ik ontdekte steeds meer nuances in mijn zit, houding en teugelvoering waar de paarden positief op reageerden. Het was een ontwikkelingsproces dat het rijden voor mij steeds leuker en interessanter maakte, en waarbij ik me steeds meer realiseerde dat mijn paarden mijn belangrijkste leermeesters waren.

Tegelijkertijd volgde ik met twee van mijn paarden een meer sportgericht trainingstraject. Daarbij kon ik het rijden met lichtheid beter dan voorheen blijven toepassen. Het uitgangspunt in de training bleef echter dat voor een prestatie druk nodig is. Daardoor reed ik toch vaak weer met meer druk dan ik eigenlijk zou willen.

Iets anders wat mij dwarszat, was dat ik om mij heen zag en hoorde dat het management van (top)sportpaarden vooral leek te bestaan uit symptoombestrijding: veel sportpaarden zaten voortdurend op de grens van overbelasting, of raakten herhaaldelijk geblesseerd. Die paarden werden vervolgens zorgvuldig behandeld door een arts, fysiotherapeut of osteopaat. Natuurlijk is het heel belangrijk en prijzenswaardig dat blessures adequaat behandeld worden. Maar het kwam maar zelden voor dat de vraag gesteld werd of er niet iets fundamenteel mis is met de training als het paard die training blijkbaar niet goed aankan.

Eén van mijn eigen paarden raakte op een gegeven moment ook geblesseerd, aan het SI-gewricht. Dit werd vooral geweten aan haar wat minder gunstige conformatie, maar ik vroeg me af of het niet ook, en misschien wel vooral, aan mijn manier van rijden en trainen kon liggen. Mijn merrie werd behandeld, en na een zorgvuldig revalidatietraject was ze weer hersteld. Dat nam mijn twijfel echter niet weg.

Centered Riding

De belangrijkste uitdaging bleef om het beste in mijn paard en mijzelf naar boven te halen, zonder te hoeven rijden met druk. Om mijn paard intrinsiek te motiveren, enthousiast te maken en mee te krijgen, in plaats van te dwingen.

Ook als instructeur wilde ik graag een wijze van rijden overbrengen die gericht is op een harmonieuze samenwerking tussen ruiter en paard. Ik gaf al een aantal jaren les, maar ik had nog geen officieel 'papiertje'. De reguliere instructeursopleidingen zoals ORUN spraken me niet aan, en om verschillende redenen koos ik ook niet voor de trainer-instructeursopleiding voor IJslanderruiters.

In plaats daarvan volgde ik in 2015 de Centered Riding instructeurstraining. Een keuze waar ik, zeker na de updates die ik sindsdien heb gevolgd, nog steeds erg blij mee ben.

Centered Riding richt de focus geheel op de ruiter, met als basis een zuiver gecentreerde balans. De achterliggende gedachte is dat de ruiter het paard alleen kan verbeteren door zichzelf te verbeteren. Veel instructie is er vooral op gericht van alles bij het paard voor elkaar krijgen, waarbij tekortkomingen in zit, houding en inwerking van de ruiter nogal eens op de koop toe worden genomen, of zelfs helemaal niet worden opgemerkt.

Centered Riding was voor mij daarom een verademing, en een eye-opener. Ik dacht dat ik al aardig op weg was een bewuste ruiter en instructeur te worden, maar ik kwam erachter dat ik nog maar aan het begin stond. Er blijkt nog enorm veel meer te ontdekken en te leren. Niet in de vorm van een allesomvattend systeem of trainingsmethode, maar vooral in kleine details en nuances in de communicatie met het paard. In geduld. Je openstellen voor de feedback van je paard en deze gebruiken om je zit, houding en hulpen te verfijnen. En niet te vergeten, altijd de fout bij jezelf zoeken, en nooit bij het paard.

Respect en liefde

Het besef dat je wat paardrijden betreft nooit uitgeleerd bent, komt vroeg of laat bij iedere ruiter. Maar leergierigheid op zich is naar mijn idee niet genoeg om verder te komen. Het gaat er ook om wát je leert, en dat bij de keuzes die je in je leerproces maakt, het respect en de liefde voor het paard vooropstaan.

Realiseer je hoe ongelooflijk gecompliceerd en verfijnd een paardenlichaam in beweging functioneert, en neem de moeite inzicht te verwerven in de anatomie en biomechanica van het paard. Stel je bij het vergaren van kennis kritisch op zodat je vastgeroeste denkbbeelden, uiterlijkheden, mechanische schijnoplossingen, short cuts, simplificaties en gehypete methodes die eigenlijk niet veel meer zijn dan holle marketing, als zodanig kunt herkennen.

Verdiep je in de psyche van het paard, leef je in, vraag je af wat je paard echt nodig heeft. Stel jezelf daarbij de vraag of 'het paard gehoorzaam maken aan de hulpen' wel de juiste benadering is, of het niet anders kan. Probeer je rijden meer ten dienste te stellen van het optimaal fysiek en mentaal functioneren van je paard, en minder van je eigen doelen en ambities. Kijk wat er gebeurt als je je als ruiter bescheidener en afwachtender opstelt en het paard meer inbreng geeft in jullie samenwerking. Stel je open voor je paard, in plaats van hem vooral naar jou te laten luisteren.

Als je als ruiter deze ontdekkingsreis naar een andere communicatie met je paard aangaat, zul je je, net als ik, regelmatig een beginner voelen. Je zult misschien tegen je eigen ongeduld aanlopen. Hou er ook rekening mee dat niet iedere collega-ruiter je keuze voor een andere benadering van paardrijden zal begrijpen. Laat je door dat alles niet ontmoedigen, het is de moeite waard. Op één ding kun je vertrouwen: je paard geeft aan wanneer je op de goede weg bent!

© Marieke Mulder 2024