



Waar staat FijnZinnig Paardrijden voor?

Onderbouwing van mijn visie op paardrijden

door : Marieke Mulder

Over de oorsprong en de praktische vertaling van mijn visie op paardrijden kan ik eindeloos vertellen en schrijven. Daarover kun je meer lezen in mijn blog.

Hieronder volgt een puntsgewijze samenvatting van de theoretische onderbouwing van FijnZinnig Paardrijden. Met een disclaimer van mijn kant dat het misschien wel erg taaie kost is als je niet zo theoretisch georiënteerd bent ...

Het zal je bij het doorlezen niet ontgaan dat ik op verschillende plaatsen in deze samenvatting refereer aan artikelen van Jean-Luc Cornille, de grondlegger van Science of Motion. Deze artikelen zijn terug te vinden op de website www.scienceofmotion.com. Voor diegenen die graag de diepte induiken wat betreft de biomechanische aspecten van paardrijden, is op deze website een schat aan informatie te vinden in de vele artikelen die Jean-Luc over dit onderwerp geschreven heeft. Begrippen en citaten die ontleend zijn aan Science of Motion zijn rood gemarkeerd.

Algemeen

Het ideaal van FijnZinnig paardrijden: 'harmonie door veerkracht'

In plaats van het paard gehoorzaam te maken aan teugel-, been- en gewichtshulpen richt je je als ruiter op een verfijnde communicatie met het paard via subtiele signalen en nuances in spierspanning. Hierbij ben je fysiek en mentaal volledig op je paard afgestemd. Met als doel: jouw paard in staat stellen optimaal en met plezier te functioneren.

Basis

Centered Riding

IJslands rijden

Paardvriendelijk dressuurmatig rijden

Biomechanica holistisch benaderd

Science of Motion (Jean-Luc Cornille)

Fysiek aspect

'Outside the box' denken inzake de biomechanica van het rijpaard

Mentaal aspect

De intentie van de ruiter is allesbepalend: paard begeleiden, uitnodigen, mee laten denken en ruimte geven voor eigen inbreng, in plaats van volgzzaam maken.

De ruiter verbetert het paard door zichzelf te verbeteren (Centered Riding)

Samenvattend

Het gaat niet om de juiste hulpen of rijtechniek, maar om het totale zelfgebruik van ruiter en paard

Specifiek

Balans paard

- Goede balans vertaalt zich in lichtheid en bewegingsgemak
- Goede balans voelt opwaarts ('*resisting gravity*')
- Goede balans maakt licht teugelcontact mogelijk (paard zoekt geen steun op hand ruiter)
- Voorwaarde voor balans: gematigd voorwaarts rijden
- Voorwaarde voor balans: veerkrachtige vormspanning ('*harmonic tensegrity*', zie verderop)
- Voorwaarde voor balans: opwaartse stabilisatie wervelkolom door rugspieren
- Voorwaarde voor balans: balans en stabiliteit ruiter
- Voorwaarde voor balans: de ruiter kan het paard voldoende rechtrichten
- Voorwaarde voor balans: voor- en achterbeengebruik zijn in overeenstemming met elkaar. Het voorbeen moet voldoende propulsie kunnen leveren, het achterbeen moet voldoende kunnen afremmen/ondersteunen: '*A horse achieves balance control increasing the duration of the hind leg decelerating phase*' (Jean-Luc Cornille)
- Ontwikkelen balans in beweging: rustig tempo en gematigde bewegingen als basis
- Eerst balans ontwikkelen, dan pas meer impuls vragen

Rechtrichten

- Scheefheid komt bijna altijd uit de wervelkolom
- Basis rechtrichten: de zuiver gecentreerde balans en opgelijnde wervelkolom van de ruiter
- Opwaartse balans faciliteert rechtgerichtheid, en vice versa
- Het paard moet zijn wervelkolom recht kunnen uitlijnen
- De hals moet daarbij op lengte kunnen blijven
- De nek van het paard moet daarbij flexibel en vrij van spanning kunnen zijn
- De ruiter richt het paard recht tussen zijn bovenbenen (en tussen de teugels)
- Rechtrichten gaat het beste in een langzaam tempo
- Rechtrichten draait om stabilisatie, coördinatie en het aanleren van een beter bewegingspatroon, niet om buigen/stretchen/losmaken

Functioneren paard in beweging

- Biomechanica paard holistisch benaderen, lichaam functioneert als geïntegreerd geheel. Met andere woorden: meer nadruk op 'bio', minder op 'mechanica'.

- Bewegingsgemak (balans) paard staat of valt met zijn vermogen de optelsom van zwaartekracht en massatraagheid ('*acceleration of gravity*') te weerstaan.
- Balans in beweging vraagt om '*harmonic tensegrity*': elastische aanspanning in het gehele lichaam die zorgt voor veerkracht en het vermogen tot absorberen en weer afgeven van energie
- Niet de spieren en het skelet vormen de kern van het bewegingsapparaat, maar de fascia, het elastische bindweefselnetwerk dat alle weefsels tot op celniveau omvat en met elkaar verbindt
- Rugspieren: vezels m. longissimus en m. multifidus werken in tegenovergestelde richting. Is dit in evenwicht, dan wordt de wervelkolom gestabiliseerd zonder statisch te worden
- Stabilisatie wervelkolom: opwaartse kanalisering van propulsie (voorwaartse stuwkracht), als tegenwicht tegen zwaartekracht en massatraagheid die samen voorwaarts-neerwaarts inwerken op de massa van de romp. Die inwerking wordt ook wel aangeduid als '*acceleration of gravity*'.

Ter verduidelijking: het opwaarts kanaliseren van propulsiekrachten doet een paard maximaal als hij bikt. JLC: "If the horse decides converting the thrust generated by the hind legs into a bounce, the back muscles convert the propulsive force of the hind legs into more vertical forces. The same muscular work will be done if the horse converts the hind legs propulsive activities into balance control." (Jean-Luc Cornille, artikel 'The meaning of Life 6: the game of balance')

- Bij een evenwichtig functioneren bestaat de werking van de bovenlijns spieren uit een afwisseling van subtiele excentrische en concentrische contracties. De bovenlijn is dus actief, en niet 'los'/ontspannen.
- Stretchen en overmatig buigen maakt spieren te lang en slap, dit vermindert het vermogen tot stabilisatie
- 'Peesachtig' functioneren spieren en fascia m.b.v. *elastic strain energy* (opslaan en afgeven van energie; katapult-mechanisme) faciliteert bewegingsgemak
- Peesachtige spierwerking: geen afwisseling ontspanning/verlenging en concentrische contractie, maar afwisseling concentrische en excentrische contractie
- Doel training: 'Intelligent' en verfijnd lichaamsgebruik (*harmonic tensegrity*, zie verderop) op basis van balans, efficiëntie en bewegingsgemak

Impuls

- Niet alleen het achterbeen, ook het voorbeen levert impuls (propulsie)
- Impuls vooral vanuit het paard zelf laten komen i.p.v. continu te drijven
- *Elastic strain energy* ('bounce', katapult-mechanisme) is belangrijker voor impuls dan spierkracht
- *Elastic strain energy* wordt afgegeven bij het naar voren bewegen van het voorbeen door m.n. de biceps brachii (peesachtige kern), en bij het naar voren bewegen van het achterbeen door de tensor fascia latae (JLC, artikel 'Gravity')
- Te actief voorwaarts rijden jaagt het paard op de voorhand (door '*acceleration of gravity*') en belemmert de balans
- Drijven-opvangen is tegenstrijdig en zet het paard al snel vast in een keurslijf

- Eerst het paard bevestigen in zijn ideale basistempo, van daaruit variëren met het tempo, met behoud van lichtheid, bewegingsgemak en opwaartse balans als uitgangspunt

Verzameling

- Verzameling is niet 'op het achterbeen', het hele lichaam is verzameld
- Het kantelen van het bekken en het gebogen onderbrengen van het achterbeen is geen beginpunt/voorwaarde voor verzameling, maar het resultaat ervan
- Verzameling vraagt om concentratie, coördinatie en een krachtig maar verfijnd spiergebruik
- Gewichtsverplaatsing naar achterhand vindt in letterlijke zin niet plaats
- Achterbeen gaat meer remmen en stabiliseren, voorbeen levert meer propulsie
- Verzameling draait om het optimaliseren van de opwaartse balans in beweging, waarbij de rugspieren een centrale rol spelen
- Verzameling m.b.v. druk of aantikken leidt snel tot verkeerd lichaamsgebruik, bijv. draaien in de gewrichten
- Verzameling is geen eindresultaat maar een proces dat begint met het bevestigen van de opwaartse balans

Hulpen

De hulpen zijn bedoeld als communicatie, als onderdeel van een dialoog waarin het paard ook een stem heeft. Doel is het paard te begeleiden naar een goed lichaamsgebruik, niet om het paard volgzzaam en reactief te maken. De ruiter spreekt het paard aan op zijn lichaamsbewustzijn en nodigt het paard met gedoseerde hulpen uit om zelf een bepaalde beweging op te zoeken, in plaats van deze af te dwingen met druk en een overmaat aan hulpen.

'Hulpen' staan nooit op zich, en zijn ook niet van elkaar los te koppelen. Zit, been en hand vormen idealiter een geïntegreerd, vloeiend geheel. Deze geïntegreerde inwerking kan aangevuld worden met gedoseerde stempalen – de stem is een zeer waardevol communicatiemiddel!

De communicatie met het paard is zo subtiel als mogelijk, en zo duidelijk als nodig, dat laatste zonder te vervallen in straffen of dwang. Het doel is het bereiken van een harmonieuze samenwerking.

Zit

- De zit is het belangrijkste communicatiemiddel van de ruiter met het paard!
- De zit helpt het paard bij het zoeken en vinden van de opwaartse balans
- De ruiter communiceert met zijn zit met het paard via subtiële variaties in spierspanning en doorlaten/opvangen van de beweging
- Gewichtsverplaatsingen zijn geen functionele zithulpen omdat ze het paard hinderen in zijn balansregulering
- Functionele zit: zuiver gecentreerd, opgericht en stabiel
- Basiskarakteristiek functionele zit: '*harmonic tensegrity*' (net als bij het paard). Dit zorgt voor rust, veerkracht, bescherming van de gewrichten en vermogen tot absorberen van de beweging

"Gestures, shifts of the riders' weight, moving hands, moving legs, alter the horses' and the riders' tensegrity. The language matches the high perception of the horse and involves harmonic and sophisticated nuances in muscle tone. This very high level of perception is, indeed, the horses'

comfort zone. The whole riders' physique, not just the hands, or the legs, or the seat, talks and listens to the horse. The integrity of the riders' physique is the clarity of the riders' language"
(Jean-Luc Cornille, artikel 'Meaning of Life 36, Something higher')

Teugel

- Bit/teugel is communicatiemiddel, geen controlemiddel (verschil in benadering)
- Geen teugeldruk/weerstandbiedende hand om paard na te laten geven
- Hals van het paard blijft op lengte en wordt niet 'gevormd' door de ruiter
- Voorwaarts gericht, zeer licht teugelcontact (doel: licht doorhangende teugel, verbinding op gewicht van de teugel)
- Handpositie is stabiel, de handen worden opwaarts gedragen vóór het midden van de ruiter
- Teugelsignalen worden vloeiend en opwaarts ingezet (accent op mondhoeken i.p.v. tong/lagen)
- Doel teugelhulpen: begeleiden naar opwaartse balans, uitnodigen tot loslaten nek en kaak
- Hoe beter de balans van het paard, hoe lichter de teugelhulpen kunnen zijn

Been

- Actief drijvende (onder)beenhulpen worden zo terughoudend mogelijk ingezet
- Het onderbeen communiceert voornamelijk met het paard via variaties in contact
- De bovenbenen vormen een flexibel frame (omgekeerde V) waartussen de ruiter het paard rechtricht.
- Beenhulpen bestaan vooral uit subtiele spiercontracties (activerend, begrenzend)

Intentie (de mentale 'hulp')

- De intentie (bedoeling, sturende gedachte) van de ruiter bepaalt hoe de hulpen overkomen
- De intentie van de ruiter is niet gericht op gehoorzaamheid van het paard, maar op begeleiden, uitnodigen en aanmoedigen
- Rust en een heldere intentie zijn essentieel om duidelijk, eerlijk en subtiel met het paard te communiceren
- De aandacht van de ruiter is in de eerste plaats gericht op het eigen functioneren, omdat het paard alleen kan leren en zijn bewegingen kan verbeteren als de ruiter hem daartoe in staat stelt
- Een heldere intentie komt voort uit een actief brein (concentratie). Rijden op de automatische piloot brengt geen verbetering, eerder verslechtering door terugvallen in oude gewoonten
- Een heldere intentie is trainbaar

Hulpmiddelen

- Sporen zijn niet nodig en ongewenst (negatieve prikkel)
- Een zweep kan eventueel ingezet worden als begrenzend of aanwijzende hulp bij een erg scheef of instabiel paard (naast het hoofd, tegen de schouder), maar wordt niet gebruikt om het paard mee aan te tikken als hij te 'traag' is omdat dit zijn balans en coördinatie verstoort, en *nooit* om een paard te straffen
- Hulpteugels van welke vorm dan ook zijn onnodig en ongewenst omdat de werking ervan berust op het vermijden van druk door het paard. Dit verstoort een verfijnd lichaamsgebruik en dwingt het paard in een defensieve/reactieve rol

Interessante websites en blogs

www.scienceofmotion.com

<https://effectiveequestrian.blog/the-bow-and-string-theory-is-false/>

<https://www.artisticdressage.com/blog-content/what-is-collection>

www.fasciaguide.com

© Marieke Mulder 2024