



HET IDEALE PLAATJE?

“De moderne dressuur houdt zich niet aan de anatomie van het paard”

Deze uitspraak zou een stelling kunnen zijn waarover je kunt debatteren, maar voor Bianca Boonacker en Aafke Wuite staat het onomstootbaar vast. Beide komen ze, vanuit hun eigen discipline, weinig of geen ‘losse’ paarden tegen. Elk paard heeft zo zijn eigen verhaal en door die levensverhalen aan elkaar te plakken en niets voor waar aan te nemen, kunnen ze niet anders dan tot deze conclusie komen. Bianca: “Het komt eigenlijk doordat we zo schrikbarend veel paarden met letselschade tegen komen in de praktijk, allemaal door toedoen van hun zeer welwillende eigenaar! Daarnaast ontmoeten we veel ‘deskundigen’ die niets bijdragen aan de kern van het probleem of geen verbeteringen brengen. Ze geven echter wel slechte adviezen, die volgens de paarden niet kloppen. Dat zijn in onze ogen deskundigen die tegen de anatomie in adviseren.” *Tekst: Jannet Dijkgraaf, foto's: Jolanda Scheepen*

Foto boven:
Een paard
in verticaal
evenwicht
draagt op
vier benen.

Inzet:
Aafke aan het
woord

Donderdag 24 maart ben ik samen met Jolanda naar de try-out geweest van de lezing Anatomie van de dressuur. Zeker negentig mensen waren aanwezig. Aafke en Bianca willen aantonen dat dressuurrijden alles te maken heeft met de anatomie van het paard en vooral met zijn wervelkolom. Door die verkeerd te belasten ontstaan problemen. Enkele subvragen zijn: wat bepaalt de prestatie van jouw paard en hoe kun je die verbeteren, hoe rij je een paard gezond, revalideren en dan, hoe voorkom je kreupelheden en hoe verbeter je de beweging van je paard?

Bianca is trainster van paarden, gediplomeerd instructrice en heeft vele opleidingen achter de rug. Ze geeft veel les en advies. Vanuit jaren ervaring met paarden en heel precies luisteren en kijken naar wat die dieren vertellen in hun lichaam, hun lichaamstaal en beweging, heeft Bianca veel geleerd. Haar nieuwsgierigheid en liefde voor paard en mens drijft haar voort. Ook haar eigen Lippizaner, Conversano Thesalia O, daagt haar elke keer weer uit om verder te kijken en dieper te voelen. Aafke is osteopaat voor dieren en heeft een gedegen studie achter de rug.

Hun ervaringen kwamen bij elkaar en waren een feest der herkenning. Bianca gaf Aafke les in klassieke dressuur aangevuld met eigen bevindingen. Ze heeft Aafke geleerd hoe de wervelkolom in beweging functioneert en hoe je kunt zien wat er gebeurt. Toen ging er bij Aafke een belletje rinkelen en ontdekte ze de verhaalmix: de combinatie

van klassieke dressuur met eigen dingen bleek overeen te komen met de theorie uit de osteopathie. Een kruisbestuiving dus, waaruit deze lezing is ontstaan.

Hun betoog is zeker niet alleen interessant voor de dressuurruiter die wedstrijden rijdt. Dressuur is de basis van al het rijden wat we met onze paarden doen. Toch verloopt dat niet altijd probleemloos. Net als sommige paarden kunnen mensen ook tegenzin hebben in het ‘rondjes rijden’ in een bak. NVVR-leden zijn vooral gericht op het welzijn van hun paard. Dressuur lijkt soms haaks te staan op het idee: plezier voor twee. Er zijn mensen die niet zo goed weten wat ze nou eigenlijk in een bak doen of geen genoeg nemen met het voorgeschreven plaatje. Intuïtief voel je als ruiter dat deze manier van dressuurrijden niet gaat over samenwerken met je paard, maar leidt tot tegenstellingen en dwang gebruiken. Het is moeilijk om een goede instructeur(trice) te vinden die bij je past. Geen wonder dat je dan liever het bos in gaat, aan de hand werkt of clickertraining gaat volgen. Ook mensen die zich wel kunnen vinden in dressuurrijden en wedstrijden rijden, lopen tegen blokkades aan die ze op een goede manier willen oplossen.

Voor al deze mensen is er goed nieuws: je kunt wel degelijk dressuurrijden met je paard als je weet hoe de wervelkolom van het paard werkt. De wervelkolom moet los zijn, want de beweging van de benen is afhankelijk van de wervelkolom. Daarnaast is het belangrijk dat je

paard in vertikaal evenwicht kan lopen. Uit dit evenwicht kan balans voortkomen, maar evenwicht is nog geen balans. Omdat een paard in beweging is, is het geen passief gebeuren. Elke blokkade doet de beweging stokken. De verstoring kan dus ook in jezelf zitten. Loslaten is hierbij een kernbegrip. In balans zijn is een soort van heilig besef wat het hele leven omvat, omdat het leven balans is! Dat balans zich niet louter fysiek laat zien mag duidelijk zijn: ook onze psyche en die van het paard zijn erbij betrokken, net als karakter en gevoeligheden. De lezing gaat echter vooral in op de fysieke kant, de anatomie dus.

Bianca begint haar verhaal met dat de mens een kuddedier is, en daardoor het gesleten pad blijft volgen van: "Zo gaat het nu eenmaal". Ze vraagt dan ook om met eigen ogen te kijken en niet vanuit het plaatje hoe het zou moeten. In onze moderne wereld overheerst het idee dat alles maakbaar is. We kunnen alles naar onze hand zetten. Maar bijvoorbeeld anatomie kun je niet naar je hand zetten, al proberen we dat wel. Veel paarden hebben trauma's en als we ze durven zien, dan vertellen ze ons heel veel. Paarden verdedigen namelijk hun natuurlijke ontwerp. Dat ontwerp zegt: "Ik wil niet omvallen, ik wil zien waar ik loop, ik wil vrij kunnen ademen en vrij bewegen." Waar een paard belemmerd wordt in deze oerbehoefte roept het een tegenreactie op in het lichaam. De natuurlijke reactie vanwege lijfsbehoud is het vasthouden van spieren en het zich overgeven aan een minder bewustzijn. Dat laatste maakt dat paarden wel blijven doorgaan en hun 'rondjes' lopen. Ze blijven proberen toch het gevraagde te doen.

Bianca maakt de opmerking dat het vaak lijkt of mensen een robbertje vechten met hun paard. Het heeft weinig van doen met mooi rijden in harmonie. Ze legt uit: "Vroeger hielden maar weinig mensen zich bezig met het berijden van paarden. Dit werd bijvoorbeeld gedaan in het leger en door een handjevol rijke mensen die het zich konden veroorloven. Er heeft zich een explosieve groei voorgedaan van mensen die zich met paarden bezighouden en zich richten op dressuur. Deze groei richt zich vooral op het plaatje, het ideaalbeeld van hoe een paard moet lopen. De moderne mens is op zoek naar handvatten, maar dit alles heeft weinig te maken met fijn en losgelaten bewegen. Het paard forceren om in een voorgeschreven houding te lopen, roept psychische en fysieke klachten op. De korte termijnverschijnselen worden opgelost door een ander zadel, een behandeling van dierenarts, osteopaat of andere middelen die ons ten dienste staan. De lange termijnverschijnselen zijn bijvoorbeeld: een maagzweer, artrose, een verziekt paard en een schrikbarend korte levensduur."

De lezing gaat in op de technische kant van de zaak. We krijgen plaatjes te zien van de wervelkolom en waar knelpunten zitten. Er is zoveel stof die de dames willen overbrengen dat een avond te weinig is om alles te bevatten. Je wil als toehoorder vooral nog meer weten. Ook zijn er foto's waarop je kunt zien hoe het niet moet. Beelden zijn momentopnames, dus je mag er niet van uitgaan dat het paard op de foto totaal verkeerd loopt. Ze zijn bedoeld als bewustwording. Het paard dat met een ruiter in losgelatenheid loopt, laat zich moeilijk in een beeld vangen. Volgens Bianca en Aafke ontbreken deze

foto's vooral doordat je het zo weinig tegen komt! Een van de voorwaarden om in losgelatenheid te kunnen bewegen is het verticale evenwicht. Een paard loopt in verticaal evenwicht als het recht boven zijn hoeven blijft. Omdat een paard van nature scheef is en een holle en een bolle kant heeft, zal het onder de ruiter zonder training ook scheef lopen. Blijven we zo scheef rijden, dan trainen we hem nog schever. De term 'recht richten' klinkt niet voor niets. Trek je een paard vanuit de teugels recht, dan creëer je spanning omdat het paard boven zijn hoeven wil blijven en zijn bewegingsvrijheid wordt belemmerd. Niet de uiterlijke houding is bepalend, maar de innerlijke houding bepaalt wat er gebeurt. Aan het uiterlijke plaatje vasthouden en het paard in de houding zetten roept spierspanning op. Het is vooral je intentie als ruiter die bepaalt welke spieren wat doen.

Het verticaal evenwicht van het paard is niet het enige wat in deze uiteenzetting naar voren komt. Deze term is nog maar het begin. Ik denk dat er stof genoeg is voor meerdere avonden, vooral als je wil weten hoe het dan wel moet. Bianca merkt op dat het een ingewikkeld geheel is, wat eigenlijk alleen één op één overgebracht kan worden. Rijden is complex: het is een bewustzijnsontwikkeling. Er wordt gevoel overgebracht! De bevindingen van Aafke en Bianca zijn het begin van een nieuw soort ontwaken: "Het kan anders, het kan beter voor het paard." Dit bewustzijn geeft mogelijkheden om een keuze te maken en zo te trainen dat het je paard in balans zet en krachtiger maakt, inclusief jezelf. <<

Wanneer je het paard naar je toe 'trekt' moet het zijn hoofd van je af bewegen als gewichtscompensatie. Wil je op zo'n moment ook het hoofd naar je toe hebben, dan moet het paard gaan lopen om niet om te vallen. Hier is dan geen sprake van 'dragen'. Dit levert enorme spanning op...

