



## **Uw lichaam als krachtig hulpmiddel.**

In de natuur en communicatie dat paarden onderling gebruiken, is het non-verbaal. Paarden gebruiken immers geen woorden. Daarentegen wij mensen zijn er zo afhankelijk van geworden dat ons instinct, dat paarden zo bewaard hebben om tienduizenden jaren lang te overleven, bij ons zo verwaarloosd is en door woorden onze communicatie eveneens fel is verwaterd.

Ons lichaam en geest zijn ons krachtigste instrument, krachtiger dan welk ander instrument (bit, zweep, extra teugels, ... ) dan ook, als je je maximaal potentieel wilt bereiken. Het tegenovergestelde is bijgevolg dan ook wat de kracht toont, dat door minder te doen, minder tools te gebruiken, minder te spreken maar je lichaam te laten spreken van binnenuit, je krachtiger zal een boodschap kunnen overbrengen naar het paard en met minder kans om verkeerd begrepen te worden.

Daarbij hoort er natuurlijk ook de toewijding om actief te rijden 'met' het paard en niet gewoon op het paard 'zitten'. Niet alleen met ons lichaam mogen we het paard dus niet te blokkeren in zijn beweging of zelf nergens geblokkeerd zijn.

Er komt tevens bij kijken dat we niet ergens anders horen te zijn met onze gedachten, intentie en bewustzijn, dan bij ons paard en dit tevens niet mogen toelaten aan het paard om afgeleid of ergens anders te 'zijn' dan bij ons. Anders kunnen we wel eens verrast worden door een reactie van het paard op zijn omgeving, zonder dat wij weten wat, hoe, waarom en eraf vallen.

De 2 meest voorkomende redenen dat we in problemen komen met onze paarden zijn een gebrek aan kennis of een gebrek dus aan toewijding in hoe we rijden en hoe we omgaan met onze paarden.

We moeten dus steeds die consistentie hebben als we met paarden werken en 'gecentreerd blijven' met lichaam en geest om te blijven zitten.

Fysiek is natuurlijk fysiek en vraagt telkens weer inzet en oefening bij elke kans die je neemt, alleen mag je niet vergeten dat dit mentaal ook zo is! Al is dat niet zo tastbaar en nog minder evident. Het vraagt om je open te stellen en je paard zal je daarbij als spiegel van je ziel zeker helpen, indien je het toelaat uiteraard.

Een goede oefening hiervoor is keer op keer met een goede mindset je training beginnen en eindigen. Dit geeft een moment van rust, ontspanning en bewustzijn, lichamelijk, mentaal en emotioneel.



Daarom denk ik telkens ik in mijn piste binnenkom terug aan de tijd dat ik in de dojo (trainingszaal) gevechtskunst deed. Je komt binnen en groet, voor je de tatami (mat) opstapt groet je en eer je je grootmeester en Sensei's.

Bij elk begin en aan elk einde van een gevecht groet, eer en dank je je partner voor de weg en ervaring die je met elkaar gedeeld hebt.

Dit jaren gedaan te hebben, brengt je in een andere mindset. Het stelt je open op verschillende en vaak de meest ondenkbare vlakken. Het laat ook allerlei zaken groeien en evolueren diep vanbinnen, het geeft een 'ander' gevoel, een waarde, een eer, brengt zaken gewoon in een andere dimensie ... dat ik het gevoel heb gehad dit ook in mijn horsemanship te willen integreren.

Ik dacht dat het ook een meerwaarde zou hebben. Ik ben er dan maar gewoon mee gestart en na evaluatie was het ook zo. Bij elke keer dat ik in de piste kom of ergens ga lesgeven, eer ik de prachtige plek waar ik mag trainen en evolueren. Eer ik dat ik samen met het paard mag groeien en eer ik de prachtige mensen die me geholpen helpen om te komen waar ik nu ben. Zowel die uit de gevechtskunst daar ze mijn rijkunst mede hebben beïnvloed, mijn (collega) instructeurs, de grootmeesters en de legendes in het Horsemanship alsook in de Academische Rijkunst.

'Feel is a verb' dus laat gevoel in al zijn facetten, betekenissen, omschrijvingen z'n ding doen en laat je lichaam vloeiend meebewegen, zo zijn deze de krachtigste leidraad op jouw weg en zoektocht naar harmonie en partnerschap met je paard.