



De zoektocht naar zachtheid.

We willen allemaal een licht en soepel paard en steken maar al te vaak en te gemakkelijk de schuld op het paard als het niet goed aanvoelt. Daarom dat ik even een andere perceptie over de term 'zachtheid' wil delen en de zoektocht ernaar in een ander licht wil brengen.

Daarom wil ik met quote starten van Mark Rashid, een pracht van een horseman en die ook gevechtscunst doet, wat ik ook jaren heb gedaan en ik door zijn boeken te lezen nogmaals de rijkdom ervan heb ontdekt in mijn paardenleven.

De quote luidt als volgt: **“There is strength in muscle, but power in softness”**. Dit geeft al genoeg stof tot nadenken, maar geeft al richting in waar ik je mee naartoe wil nemen.

Zachtheid hoeft voor mij van binnenuit te komen. Nooit kan je fysiek zelf helemaal zacht zijn en ontspannen, zonder enige spierspanning zijn, als je binnenin ergens een spanning, druk, zorg, stress hebt. Zachtheid kan dus pas volledig tot uiting komen en zichtbaar zijn, als het van binnen naar buiten en zowel binnen als buiten geïnitieerd wordt.

Laat dan staan als wij dit vragen van onze paarden, dat dit helemaal niet evident is en o zo belangrijk om eerst alles bij onszelf te checken nog voor we dit van ons paard verwachten altijd zo te zijn. Vaak is het zo, dat eens wij uitblazen en ontspannen, het paard de kans pas krijgt om met ons te synchroniseren.

Praktisch voorbeeld is de teugels, hoe vaak, ook al is het ongewild, betrappen we er onszelf niet op dat we toch net te krampachtig de teugels vasthouden of net iets te hard tegenhielden of zelf trokken. Het feit er van bewust te zijn, maakt dat we keer op keer wel ons kunnen verbeteren.

De beste manier om zachtheid te bekomen is de focus op onze interne zachtheid. Dan spreek ik niet alleen fysiek. Ook daar wil ik je een diepere laag laten ontdekken. Bewust zijn van fysieke spanning of interne stress is één zaak. Deze loslaten is een andere zaak.

Dit is pas het begin. **Met interne zachtheid heb ik het ook over emotionele en spirituele interne zachtheid en aanvaarden en loslaten van allerlei emoties die je in jouw rugzak moet kunnen steken.**

Je moet als het ware **je diepe innerlijke zelf openstellen en aanbieden** aan je paard en zal verstelt staan van wat je terug krijgt.



Het maakt ook dat je een **veel dieper bewustzijn** gaat hebben van **je communicatie** met het paard.

- 1) Interne en externe zachtheid.
- 2) Het is bevrijdend en er ontstaat een diepere, reeëlere communicatie.
- 3) Het geeft je de vaardigheid/bekwaamheid van de ontvanger van uw boodschap, om je communicatie beter te ontvangen en te begrijpen.
- 4) Misverstanden in de communicatie gaan verminderen tot verdwijnen.

De kracht in zachtheid zit hem ook in het feit dat het dan zonder moeite of zonder spierkracht is van jouw kant.

Dit brengt ons dan naar de volgende diepere laag en dat is waar het allemaal begint en dat is het **initieel contact!**

Die eerste aanraking, dat gevoel van het eerste contact met de mond van het paard als je de teugels opneemt en je paard zich zal klaarzetten om op jouw vraag te wachten wat hij hoort te gaan doen.

Het gevoel van zachtheid in het initiële contact vasthouden gedurende de hele tijd en bij elke kans om met een paard bezig te zijn. Het is zoals een dans, het zoals 2 partners die gevechtscunst beoefenen en tevens de kunst in de paardrijkunst.

In de gevechtscunst voelde ik mezelf echt lichter worden en als het waren door de ruimte vliegen omdat er de wil was om met mijn partner één te worden en de ketting van technieken aan elkaar te laten vloeien.

Wel, lichtheid bevindt zich in het paardrijden ook in die bereidheid om zich te vermengen met je partner, je paard, en dat is wat het gevoel creëert dat je wilt in het eerste contact.

Daarop voortbouwend is het niet alleen erop oefenen deze lichtheid vast te houden. Ik probeer ook **alles vanuit een 'vriendelijkheid' te vragen**. Als het dan eens iets moeilijk wordt, dan stop ik even en herbegin ik met eerst zachtheid en met een vriendelijke intentie het opnieuw te vragen. Ook gewoon in de alledaagse zaken van de verzorging van de paarden als in het privéleven. Na verloop van tijd, ga je jezelf ook zachter voelen en het gewoon zijn.

Als je alles kan doen met je paard en een **groot onderscheidt** kan tonen tussen het paard **iets 'te laten doen' of het paard 'helpen' om iets te doen**, dit maakt een wereld van verschil! Het eerste is meer gedwongen, het tweede geeft flow, zachtheid, opent mogelijkheden en nodigt uit naar eenheid en harmonie.

Dit vraagt veel oefenen en ik begrijp dat het allemaal misschien met leuk klinkt maar daarom niet zo makkelijk gedaan is. Echter is de enige manier om er te geraken, er gewoon mee te starten en het proberen en niet op te geven.

Verandering komt voor diegene die verandering wilt en die er zijn aandeel insteekt om in zichzelf de verandering te maken.



Het klinkt simpel, maar wil dit zeggen dat het makkelijk is? NEE Helemaal niet en toch wel. Zo zit trainen met paarden nu eenmaal in mekaar. **Creatief zijn om je vraag op een simpele manier voor te leggen aan je paard, maakt daarom niet dat het makkelijk zal zijn in de uitvoer.** Echter je start van een verzoek en dat is wat de uitkomst er sneller zal zijn, daar je paard makkelijker de oplossing zal vinden.

Je gaat dieper zoeken in **5 lagen van 'feel'** voor zachtheid te hebben. Deze zijn fysiek, mentaal, energetisch, emotioneel en spiritueel. Vergeet niet dat ook hier telkens een tweerichtingsverkeer is.

Dan wens ik je veel plezier in jouw zoektocht en verwelkom ik je als het smaakt naar meer.

Zachte groet,
Marijke