10 tips voor de beste relatie met je paard

Janneke Buddendijk
...één met je paard

DISCLAIMER:

Je mag dit Ebook delen en/of laten lezen aan anderen. Het mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid en het is niet toegestaan de inhoud of de opmaak te wijzigen of de informatie op een andere manier te gebruiken. Haal er dus geen losse stukken uit maar verspreid het in zijn originele vorm.
Ik heb dit Ebook met liefde en toewijding gemaakt dus hoop ik dat je bovengenoemde respecteert.

De informatie in dit Ebook is mijn persoonlijke visie en ik heb geprobeerd dit zo goed mogelijk weer te geven. Het gebruiken en toepassen van deze informatie valt niet onder mijn verantwoordelijkheid.

-Janneke

Mijn naam is Janneke Buddendijk en ik ben een zeer ervaren gedragscoach, paardentrainer, die iedere combinatie van mens tot mens en mens tot dier als uniek ziet en deze als zodanig begeleid. Door het combineren van ruim 22 jaar ervaring als professioneel paardrij-instructeur met therapeutische en intuïtieve coaching, ontvang je een totaal pakket aan kennis en kundigheid en begeleiding in de toepassing.
Ik coach naar intense verbinding met het grootste respect voor het paard waarbij jullie fysieke en emotionele balans een voortvloeiing is van het op een juiste manier omgaan en trainen met je paard. Het in vrijheid omgaan en rijden, één met je paard zijn!
Bij 'Eén met je paard' coach ik ruiters die vastlopen of meer verdieping wensen in de omgang en training met hun paard om vanuit verbinding een eenheid te vormen.
Ik deel mijn kennis en ervaring over (natuurlijk) paardengedrag, het fysiek correct trainen van je paard vanuit ontspanning. Met een vergroot bewustzijn van je eigen intenties en emoties en hoe deze van invloed zijn op het werken en omgaan met je paard.
Ontdek hoe subtiel de communicatie tussen mens en paard kan zijn en wat voor moois daaruit voortvloeit!

1. inzicht in de belevingswereld van je paard

Omdat wij instinctief het roofdier zijn en het paard het prooidier, maakt dat ons vanuit nature vijanden. Dit heeft een aantal concequenties voor de omgang met elkaar. Er zijn een aantal duidelijke verschillen:

- **blikveld:**

Het verschil tussen paarden en mensen is dat bij mensen de ogen voorin het gezicht zitten en bij paarden aan de zijkant van het hoofd. Dat maakt dat paarden behalve recht voor en een stukje achter hen, alles om zich heen kunnen zien. Dat betekent o.a.dat zij niet met heel hun hoofd hoeven te draaien om iets aan de zijkant te zien.

Een ander verschil is dat een paard niet recht voor zich kan kijken en dus een blikveld heeft dat is verdeeld in twee delen. Een linker- en een rechterhelft wat ook maakt dat het voor hen twee verschillende belevingen zijn. In een training kan het dus zijn dat je een paard aan beide kanten iets opnieuw zou moeten uitleggen.

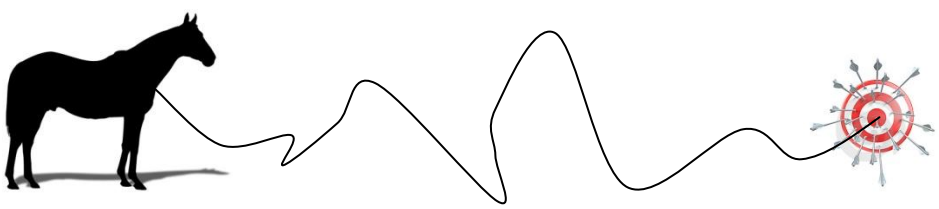
Oefening: Plaats een hand verticaal voor je gezicht zodat je hoofd gesplitst wordt. Je ziet nu twee delen. Wat je aan één kant ziet is zoals paarden de beleving zien van de twee werelden. Alleen zien zij veel verder naar rechts- en linksachter.	

reflexen:

De reflexen van paarden en mensen staan vaak recht tegenover elkaar. Zo is een mensenreflex dat wanneer een paard wegrent je het touw stevig vastknijpt en wanneer het paard weer terug is je hand ontspant (en merkt dat je een brandblaar hebt). Een paardenreflex zou zijn om je hand langzaam te sluiten en snel te openen. Als wij onze snelle vasthoudreflex inzetten bij paarden creëren we een oppositiereflex. In een oppositiereflex trekt het paard ineens hard terug. Dit is uiteraard niet bevorderlijk voor je band met je paard. Probeer jezelf eigen te maken je hand langzaam te sluiten bij een bepaalde vraag en snel te openen bij vertoning van het gedrag wat je graag wilt.

In dit filmpje zie je het verschil tussen de mensenreflex en de paardenreflex.

Ook zijn paarden geen lineaire denkers zoals wij. Wat inhoudt dat als wij eenmaal een doel voor ogen hebben, we er recht op afstappen. Paarden leven in het nu wat maakt dat zij omgaan en reageren op met wat er nu is. Je ziet dus heel puur en zuiver wat er nu is en niet straks. Leer te beleven als een paard en maak soms eens een omweg. En ontdek dan in die omweg dat dit ook een mooi resultaat is.



2. juiste gemoedstoestand van de ruiter

Om connectie te ervaren zul je bewust moeten zijn van wat er op dit moment is en je open mogen stellen. Contact maken met jezelf, met je gevoel, je gedachten en het kunnen laten zijn wat het is zonder er een oordeel over te hebben of het direct te moeten veranderen.

Voor een intensere verbinding zullen we ook naar onszelf moeten kijken. De volgende punten vragen duidelijke aandacht: de ademhaling, het moment nu en voelen in plaats van denken.

- **ademhaling**

Je bewust worden van dat wat er is gaat samen met een moeiteloze ademhaling. De ademhaling observeren en ervaren als iets bijzonders en tegelijkertijd vanzelfsprekends.

Bewuster ademhalen kan zorgen voor meer energie, meer rust in je hoofd, meer vertrouwen en kan helpen bij het loslaten van oude patronen en emoties, waardoor je lekkerder in je vel gaat zitten.

	Oefening: Buikademhaling Ga zitten of liggen en probeer je lichaam zoveel mogelijk te ontspannen. Leg je handen op je buik en adem diep in (door je neus). Helemaal ingeademd? Dan adem je weer helemaal uit (door je mond) en laat je handen mee je buik leegmaken. Adem opnieuw in en probeer tegelijkertijd je buik omhoog te duwen zodat je handen door je buik licht worden opgetild. Laat intussen je longen en je buik opzwellen en hou dit moment dan even vast. Dan adem je na enkele seconden weer langzaam door je mond uit. Laat hierbij je longen en buik helemaal leeglopen.

- **in het moment nu**

Je hebt het vast wel eens gehoord: paarden leven in het nu-moment. Dat het ook voor ons heel goed zou zijn om meer in het nu aanwezig te zijn, is natuurlijk duidelijk. De schrijver Eckhart Tolle schreef hierover in zijn wereldberoemde boek 'De kracht van het nu'.

Paarden leven dus zoals gezegd volkomen in het nu. Ze hoeven niet na te denken over de toekomst of terug te kijken naar het verleden. Ze zijn met wat er nu is.

Hoe is het met jou op dit moment? Hoe zit je erbij? Waar zijn je gedachten? Wat ruik je nu? En wat voel je op dit moment?

Wil je communiceren met paarden op een manier die zij begrijpen, wees je dan bewust van datgene wat er nu is.
Als je je paard borstelt, ben dan met je aandacht bij de borstel, je paard en misschien wel de geur die erbij vrijkomt of een gevoel wat het oproept.
Wandel je met je paard buiten, kijk dan eens om je heen. Er is zoveel te zien veraf maar ook dichtbij. Voel hoe je voeten contact maken met de aarde waarop je loopt. En hoor hoe ook de hoeven van je paard telkens weer de grond raken. Observeer het zonder er betekenis aan te geven of te beoordelen.

Wil je één met je paard zijn dan mag je het verleden en de toekomst proberen los te laten. Zodat wat er overblijft echt is wat er nu is, zonder goed of fout, het is wat het is!

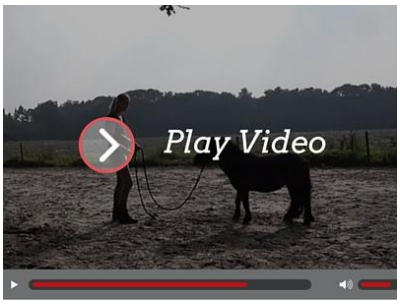
- **voelen in plaats van denken**

In onze maatschappij wordt er veel aandacht besteed aan ons cognitieve gedeelte, ons ratio dus ons 'hoofd-vermogen'. Zolang je alleen denkt kun je niet voelen en juist het één met je paard voelen is zo speciaal.

4. creëer wederzijds respect

Hoe benader je je paard op een respectvolle wijze? Kijk hoe ze elkaar benaderen, ze maken contact via de neus. Via de neus wordt er informatie uitgewisseld. Wanneer we nog geen relatie hebben opgebouwd op basis van vertrouwen en respect kunnen we onze hand geven om dit te simuleren. Laat het paard het initiatief nemen om de hand aan te raken of niet. Niet, dan is hij niet klaar voor communicatie. Wel, dan staat het paard open voor eventuele communicatie en aanraking. Elkaar met de neus begroeten kan wanneer je een veilige band hebt opgebouwd.

Ook de paarden mogen ons op een respectvolle manier benaderen. Voor onze veiligheid is het eigenlijk moeten. Wij hebben allemaal onze eigen ruimte en grenzen. Zolang we niet de verhouding hebben met en het vertrouwen in het paard dat je zeker weet dat hij nooit op je zou springen onder welke omstandigheid dan ook, raad ik aan je paard niet ongevraagd in je ruimte te laten.



5. paard paard laten zijn

Een paard is een wezen uit de natuur en door hem zoveel mogelijk zo te behandelen, te verzorgen en te houden zal het paard zoveel mogelijk echt paard zijn en blijven. Met een puur paard creëer je een intensere verbinding.

- **zoveel mogelijk loopmogelijkheid**

Weetje: Een wild paard loopt dagelijks meer dan 30 kilometer per dag en staat maar 20% van de dag stil. Paarden blijven van nature niet langer dan één uur achter elkaar slapen en stilstaan. Paarden zijn dus gemaakt om bijna voortdurend te bewegen en in een stal staan brengt dan ook allerlei gezondheidsrisico's (en frustraties) met zich mee.	

Om zoveel mogelijk in de natuurlijke behoefte van het paard te voorzien raad ik aan een paard niet op stal te zetten, maar buiten in een paddock met schuilstal. Wanneer paarden zelf kunnen kiezen om binnen of buiten te gaan staan, zie je dat ze juist bij heel warm weer binnen gaan staan en met regen blijven ze vaak buiten.

Hieronder staan een paar antropomorfismen (het toeschrijven van menselijke eigenschappen aan dieren):

Het is veel te koud buiten, mijn paard moet dus naar binnen!

Mensen hebben een bijzonder slechte temperatuurregulatie en voelen zich bovendien het prettigst bij een temperatuur rond de 20 graden Celsius. Als wij het koud hebben zal het paard het ook wel koud hebben... FOUT! Paarden hebben een veel betere temperatuurregulatie dan mensen. Mensen kunnen alleen maar bibberen als we het koud hebben, maar een paard heeft een lichaam vol verschillende opties, waarvan de vacht er maar één is. Bovendien voelt het paard zich het prettigst bij een temperatuur die 10 graden lager ligt dan de temperatuur waarbij de mens zich het prettigst voelt.

Een paard hoort 's nachts rust te hebben, of niet soms?

Mensen zijn wezens met een vast waak- en slaapritme. Onze mentale vermogens, metabolisme, en behoeften geven onmiskenbaar aan dat we vaste tijden hebben waarin we wakker zijn, en vaste tijden waarin we slapen. Dus verwacht men dat een paard ook 's nachts moet rusten... FOUT! Paarden slapen tussen de bedrijven door, veelal staande, en maken in dit patroon geen verschil tussen dag en nacht.

Een paard kan het beste uitrusten in een stal, of niet soms?

Mensen zijn "nestdieren". Tijdens onze rusttijden trekken we ons het liefste terug in een "huis", en zelfs dan nog is het huis meestal te groot en kiezen we een kleiner vertrek voor onze rust (slaapkamer). Dus dit zal dan ook wel de behoefte zijn van het paard. FOUT! Paarden zijn geen "holbewoners" of "nestdieren". Van nature zal een paard nooit een hol of grot binnengaan. Sterker nog, paarden slapen het liefste op een grote open vlakte. Zo kunnen ze eventuele bedreigingen al vanaf een afstand opmerken, en hebben ze vervolgens volop tijd en ruimte om de aftocht te kunnen blazen als dit nodig mocht blijken.

Een paard heeft vaste etenstijden nodig, of niet soms?

Mensen hebben een spijsverteringstelsel dat het beste functioneert bij redelijk vaste etenstijden. Verzuim je te eten op je "gewone tijd" dan krijg je al snel honger. En krijg je op een ongewone tijd (bijvoorbeeld 4 uur 's nachts) een zwaar diner aangeboden dan is de kans klein dat je je bord leeg krijgt. Dus paarden zullen dan ook wel op drie vaste momenten per dag moeten eten... FOUT!
Paarden nemen de hele dag (inclusief 's nachts!) kleine hoeveelheden voedsel tot zich. Een lege maag is voor een paard onnatuurlijk, evenals het eten van een grote hoop voedsel tegelijk. Een paard heeft een maag die niet veel groter is dan de onze!
Uiteraard kun je een paard wel "conditioneren" op vaste voedertijden, maar natuurlijk is het allerminst.

Bron: Paardnatuurlijk

- **kuddegenoten**

Paarden zijn sociale dieren en houden van interactie met elkaar. Ze kriebelen, kroelen en spelen met elkaar. Creëer een vaste kudde voor de stabiliteit in hun leven.
Ook voor hun veiligheid is het noodzakelijk om in een kudde te leven. Ieder paard heeft zijn (eigen) taken in de groep. Wanneer je een paard alleen zet kan deze bijvoorbeeld nooit echt slapen omdat hij in zijn eentje altijd alert moet blijven voor eventueel gevaar.

- **natuurlijk voer**

Waarmee voedt een paard zich en van welke kwaliteit is dit voedsel? Hoe kunnen wij deze kwaliteit zo dicht mogelijk benaderen?

Een paard heeft een kleine maag in verhouding tot de grootte van zijn darmstelsel. Dit is waarom het paard in de natuur zo veel tijd besteed aan eten, hij moet zijn darmen gevuld houden met een constante stroom van vezelrijke voeding.

Hij zal daarbij selectief zoeken naar die plantjes die hem fit en vitaal zullen houden, om als prooidier aan eventuele belagers te kunnen ontkomen.

Paarden eten in de natuur van meer dan 100 verschillende planten zoals grassen, kruiden, struiken en bomen, mossen en ook aarde, dit al naar gelang behoefte en beschikbaarheid gedurende de seizoenen.

Passende voeding voor een paard is zo natuurlijk mogelijk, structuurrijk en divers. En dit zoveel mogelijk verspreid gevoerd over heel de dag en nacht.

- **natuurgeneeskunde**

Om ook hier weer de natuur zoveel mogelijk zijn werk te laten doen, probeer ik bij ziekte of blessure mijn paarden zoveel mogelijk natuurlijk te behandelen. Denk hierbij aan homeopathie, kruiden en massage.

- **natuurlijk bekappen**

Als je je paard natuurlijk houdt dan kan je je paard ook natuurlijk (laten) bekappen. Door je paard natuurlijk te bekappen stimuleer je de bloedsomloop in het been en ontwikkelt het paard sterke hoeven.

Een paard heeft normaal gesproken geen ijzers nodig, dit kan zelfs extra belastend zijn voor een paard.

- **minimaal 1x per jaar fysieke controle door bijvoorbeeld osteopaat of chiropractor**

Verminderde beweeglijkheid tussen twee wervels kan zonder dat je het merkt aanwezig zijn. Een kleine storing in de beweeglijkheid van het paard en de functie van het zenuwstelsel kan er voor zorgen dat een paard niet goed loopt of niet lekker in zijn vel zit of zelfs pijn heeft. Ook kan het in een later stadium zorgen voor overbelasting in andere delen van het lichaam, die moeten compenseren voor de verminderde mobiliteit. Dit kan weer leiden tot blessures.

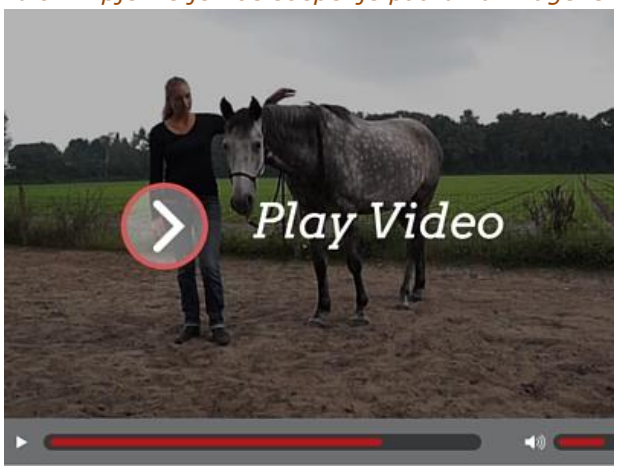
Het is verstandig regelmatig een chiropractisch / osteopatisch onderzoek uit te laten voeren. Voorkomen is immers beter dan genezen!

6. Soepel in lijf en hersenen

Wanneer je letterlijk lekker in je vel zit voel je je vitaler en meer levend! Ook voor paarden gaat dit op: help je paard lekker in zijn vel te komen.
Door je paard soepeler te maken in zijn bewegingen maar ook zeker soepeler in zijn hersenen maakt dat een paard opener en toegankelijker is.

Wanneer je paard mee nageeft (loslaat) als je iets vraagt, kan het paard zijn kaken ontspannen en daardoor komt er ook beweging in de hersenen. En die beweeglijkheid in de hersenen zorgt voor een positieve gemoedstoestand. Ook creëert het een toegankelijkheid naar een verfijnde communicatie.

In dit filmpje zie je hoe soepel je paard kan nageven.



Waarom zou je je paard rechtrichten en soepel maken? Waarom willen we dat een paard in balans loopt?

- fysieke gezondheid
- geen stress (mentale en emotionele gezondheid)
- om de ruiter te kunnen dragen
- tegen uitglijden
- zodat het paard zichzelf recht traint de hele dag door

6. Open je hart

Je hart openen (zelfs met het risico dat het soms pijn kan doen) brengt je meer bij jezelf en maakt je levensbeleving intenser. Durf te voelen en je ontvankelijk op te stellen en ervaar wat er gebeurt.
Paarden openen zich als ze zich kunnen ontspannen en mogen zijn wie ze zijn en wanneer er eerlijke duidelijkheid en liefde door elkaar heen stromen.

Luister hier naar de: Open je hart meditatie

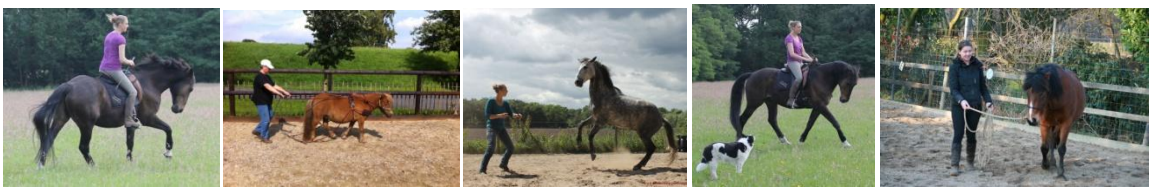
Oefening: Ga even zitten en adem rustig in en uit. Heel diep en in je eigen tempo en goed uitademen. Doe dat een paar keer heel bewust. Dat geeft al rust, voel je dat? Door je op je hart te concentreren en te visualiseren dat je met je gedachten in je hart zit, maak je verbinding met je hart.	

7. Afwisseling in training en omgang

Net zoals het voor ons meestal niet motiverend is om altijd hetzelfde te doen, geldt dit voor paarden evenzo. Ook fysiek is het voor ons en voor de paarden gezond af te wisselen in soorten inspanning. Naast rijden is er zoveel meer wat je met je paard kan doen:

- **grondwerk**
- **lange teugelen**
- **loswerken**
- **buiten wandelen**
- **obstakel training**
- **massage**
- **samen grazen**

Wanneer je voldoende ontspanning kan creëren bij jezelf en je paard dan ben je klaar om te gaan inspannen.



Wil je een intensere verbinding met je paard en een open communicatie dan is het belangrijk dat je de hersenen van je paard kan prikkelen. Uitdagen om in beweging te komen vanuit ontspanning.

8. Meer tijd voor samen niks doen

Een paard heeft het nodig om te kunnen ontspannen, te kunnen zijn. Als je dit met je paard meer doet dan werken gaat hij je als een gewaardeerd kuddelid zien. Minimaal 50% samen niks doen is goed voor de juiste balans.

Niks doen betekent dat je geen mentale, emotionele of fysieke druk op je paard legt. Houd er rekening mee dat wij met onze aanwezigheid (onze geconcentreerde lineaire druk) al snel een bepaalde druk zijn voor ons paard. Probeer dus zelf echt goed te ontspannen, door te ademen en zo min mogelijk vooruit te denken.

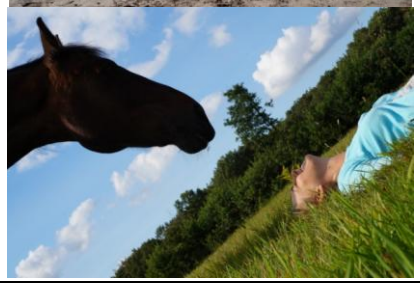
Uiteraard kan je pas samen niks gaan doen wanneer je paard kan ontspannen bij je. Dat betekent dat er een zekere basis van vertrouwen en respect moet zijn.

Samen niks doen kan bestaan uit:

- **aaien**
- **masseren**
- **staan**
- **zitten**
- **liggen**
- **observeren**
- **grazen**
- **aanraken**
- **borstelen**

Voor ons mensen is het heel vaak moeilijker om niks te doen, we voelen ons al snel nutteloos. Nu je weet dat je minstens 50% met niks doen door mag brengen geeft dit je een goed excuus om helemaal niks te hoeven en het is nog nuttig ook!

Het is een goed moment om zelf ook eens tot rust te komen, bij jezelf te zijn en te voelen.

OEFENING: Neem eens minimaal een kwartier de tijd om vol verwondering en aandacht je paard te observeren. Niks van hem te willen, niks van hem te vragen, gewoon vol verwondering zitten kijken naar je paard. Raak je afgeleid door gedachten of andere gebeurtenissen of voelt het nutteloos, probeer je weer te focussen op wat je ziet. Opnieuw zonder er betekenis aan te geven of er een oordeel over te hebben. Verwonder en verbaas je over wat er wel of niet gebeurt. Juist op de momenten dat je denkt hier geen tijd of rust voor te hebben is het een goed moment om deze oefening te doen!	 

9. Resultaten loslaten

Zolang je resultaten wil behalen, blijf je een bepaalde (mentale) druk uitoefenen op je paard.
Ik merk dat het nog altijd veel vraagt om je de basis, een vanzelfsprekende ontspannen gemoedstoestand van paard en ruiter, eigen te maken alvorens je verder gaat. Het ziet er waarschijnlijk veel interessanter uit als je paard mooi loopt, maar zonder volkomen ontspanning en totale opening tot verbinding, blijven voor mij paard en ruiter twee gescheiden individuen die ogenschijnlijk aardig lopen.

Een goede basis is de beste investering die je jezelf en je paard kunt gunnen, ook al lijkt het in eerste instantie niet op een topprestatie. Je uiteindelijke resultaten zullen meer dan geweldig zijn!

Op het moment dat je het resultaat wat je voor ogen hebt los kan laten, kun je genieten van de weg er naartoe en dat is leven!

1 + 1 = 1 | elkaar vragen stellen | verbinding | respect | stroming | liefdevolle communicatie | intens samenspel | eenheid | connectie | band | communicatie | samenvoeging | versmelting | één intentie | contact | overeenstemming | vertrouwen | overgave | samen | liefde | eenwording | samenwerking | stilte

10. Eén met je paard

Het ultieme één-met-je-paard gevoel: balans op zowel mentaal, emotioneel als fysiek vlak. Samen in balans tijdens de training en in de omgang.

Aandachtspunten voor de ruiter

emotionele balans:

- kunnen ontspannen
- congruent zijn
- rust bewaren
- kwetsbaar op durven stellen
- laten stromen

mentale balans:

- open staan voor communicatie
- weten wat je wil
- durven loslaten
- vragen stellen
- verwachtingsvrij

fysieke balans:

- goede conditie
- doen wat je leuk vindt
- vloeiende beweging
- aanwezigheid in je lichaam
- kracht goed gebruiken
- ontspanning -> inspanning

Laat ons kennismaken!

Ik vertel uiteraard graag wat ik doe, maar luisteren liever naar wat jij nodig hebt.
Soms een spannende stap, maar velen zijn je dankbaar voor gegaan.

Mail of bel me daarom gerust.
Ik sta ook voor *jou* en je paard klaar!

Veel succes met het toepassen van de 10 tips voor een intense verbinding met je paard en tot gauw!

Harte groet,
Janneke Buddendijk
www.eenmetjepaard.com