

Gratis e-book

10 tips voor een



betere relatie met je paard



Karine Vandenborre

Horsefulness

Jij wil de 10-tips voor een betere relatie met je paard?

Vind je het moeilijk in te schatten of er wel of niet veel kan verbeteren in de relatie tussen jezelf en je paard? Check dan eens in welke situaties jij je herkent:

- Loopt jouw paard van je weg als je zijn weide of stal binnenkomt?
- Kan je jouw paard moeilijk halsteren?
- Dreigt jouw paard wel eens naar je? (bv. oren plat en/of achterhand naar je toe keren om te trappen)
- Ben je soms gefrustreerd tijdens de omgang en training van je paard?
- Ervaar je van tijd tot tijd een slecht gevoel tijdens of na de omgang/training van je paard?
- Dacht je er al eens over na om hem/haar te verkopen, maar krijg je dit niet over je hart?
- Heb je het gevoel dat je paard in zichzelf gekeerd is of wordt, als je traint, maar weet je niet hoe je hem uit zijn schulp kan halen?
- Heb je wel eens schrik van je paard?
- Loopt jouw paard je soms omver?
- Moet je veel (fysieke) druk gebruiken om het paard iets te laten doen wat jij graag wilt?
- Loopt jouw paard je voorbij of wil hij moeilijk volgen als je hem leidt?
- Vertoont je paard dominant of angstig gedrag in jouw nabijheid?
- Laat jouw paard zich moeilijk berijden?
- Is er nog iets waarvan je soms denkt: dit wil ik anders!? Maar ik weet niet hoe!?



Zou het niet leuk zijn, moest je deze problemen zélf
kunnen verbeteren en oplossen?

Wel, ik heb heel goed nieuws: jý kan dat!

Al mijn paarden (3 paarden en 3 pony's) komen gemakkelijk naar me toe in de weide, staan gewoon los als ik ze poets, laten zich opzadelen zonder dat ik ze hoeft vast te binden, hebben respect voor mijn persoonlijke ruimte, hebben geen angst als ik ze meeneem op straat, volgen mij aan een los leidtouw, volgen mij los in de piste als ik dat vraag (sommigen ook op straat!), werken graag en gewillig mee tijdens trainingen en zoeken mij vaak vrijwillig op als ik in hun buurt ben. Natuurlijk ontstaan er wel eens situaties waarbij ze angstig, zenuwachtig of onzeker zijn, maar ik slaag er dan in om steeds een gepaste oplossing te vinden in samenwerking met hen. Ik kan hen redelijk snel opnieuw rustig maken omdat zij vertrouwen hebben in mij en ik in hen en omdat onze band sterk is.

Nochtans waren het alle zes niet zulke gemakkelijke paarden in het begin dat ik ze had...



Zo liet Fleur zich niet benaderen want ze had angst voor mensen, en Lila viel ons aan met wijdoopen mond, de eerste dag bij ons op de weide... Nu komt Fleur (vos) nieuwsgierig naar je toe als je bij haar komt, en Lila (pinto) is nu zelfs te vertrouwen bij de allerkleinsten.



Joy werd verwaarloosd en mishandeld en werd snel getriggerd om aan te vallen (uit angst). Nu heeft ze vertrouwen in de mens.

Ulysse, die ik kocht begin dit jaar, was moeilijk te benaderen in de weide, vertoonde in de omgang vaak zuur gedrag en was heel introvert. Tijdens de voorbije maanden werd ze veel opener en vreugdevoller.



Bolleke was heel erg schichtig, trok zich plots los als hij aan een muur gebonden stond, alles wat ritselde bezorgde hem de grootste paniek en hij was heel moeilijk te berijden: hij ging steigeren als je ermee de piste in wou gaan. Enkele weken later bereed ik hem zonder zadel en zonder hoofdstel! Onder een ritselend zeil staan doet hem niets meer.



Niki, in het begin een echte zenuwpees, zowel tijdens de omgang als het rijden, liet zich na een 3-tal maand gemakkelijk berijden zonder hoofdstel (en ook zonder halsring!). Door het opbouwen van een sterke band, in onderling vertrouwen en respect, had zij geen reden meer om zenuwachtig te worden.



Hoewel ze allemaal hun karakter hebben met hun eigen individuele kwaliteiten, maar ook hun persoonlijke "karaktertrekjes", heb ik met alle 6 een uitstekende band kunnen opbouwen. Ik hou ontzettend veel van hen! Om zover te kunnen komen heb ik onder andere de 10-tips toegepast die ik jullie in dit e-book gratis geef! Omdat ik ervan overtuigd ben, dat elk van deze 10 tips een belangrijke bijdrage geleverd hebben aan het verbeteren van de relatie met mijn paarden.

Veel leesplezier!

Tip 1: Gun je paard de gunstigste manier van leven

Ons paarden zijn gedomesticeerd, maar hebben wel nog hun natuurlijke instincten en behoeftes behouden. Kom daarom zo goed als je kan aan deze natuurlijke behoeftes van je paard tegemoet. Het paard, dat meer tijd zónder jou, dan mét jou doorbrengt, moet die tijd zo gezond, natuurlijk en harmonieus mogelijk kunnen doorbrengen. “Wat heeft dat dan te maken met de relatie tussen mezelf en mijn paard?” denk je misschien. Wel, een paard dat zich goed voelt en in balans is, zowel fysiek, mentaal als emotioneel, zal ook in de omgang met mensen evenwichtiger zijn. Vergelijk het met jezelf: als jij in je element bent, ben je naar anderen toe ook vriendelijker en opener.

Dus, geef je paard:

➤ Beweging

In het wild leggen paarden 20 tot 50 km per dag af. Een uurtje gaan rijden als dagelijkse beweging is dus niet voldoende. Je bent je paard minstens dagelijkse weidegang verschuldigd en daarnaast heeft hij nog extra fysieke stimulans nodig onder de vorm van omgang en spelen met soortgenoten.



Weidegang zorgt ervoor dat het paard constant kan bewegen. Ook terwijl hij graast. Op die manier krijgt zijn lichaam de nodige beweging, wat noodzakelijk is voor een gezonde werking van onder andere het bewegingsapparaat en de spijsvertering. Maar ook op mentaal niveau zorgt dit voor meer evenwicht.

➤ Contact met soortgenoten

Paarden zijn sociale dieren. Als paarden solitair gehouden worden kunnen ze depressief worden en/of gedragsproblemen ontwikkelen. Laat het paard daarom elke dag samen met andere paarden op de weide. Paarden hebben een hechte sociale structuur. Daarom is het belangrijk dat je, eens er vriendschapsbanden zijn ontstaan, je deze paarden samen laat en ze niet onnodig scheidt voor lange duur. Als je paard op stal moet staan, zorg er dan voor dat het naast een paard staat waarmee hij een goede band heeft en dat ze elkaar kunnen aanraken. Beter nog is een paddock waar het paard in groep kan verblijven op de momenten dat er geen weidegang mogelijk is.



Leven in een vaste groep, zowel overdag als 's nachts, geeft het paard een gevoel van veiligheid en stabiliteit.

➤ Natuurlijke voeding

Van nature zijn paarden grazers. Zij knabbelen dus bijna voortdurend aan verschillende soorten vegetatie zoals grassen, kruiden, bladeren, twijgen, ... Ze besteden hier minimum 16 uur per etmaal aan, gelijkmatig verspreid over de dag en de nacht.

Dus:

- Geef je paard onbeperkt toegang tot ruwvoer: gras, hooi, stro, kruiden, takken, twijgen, bladeren, ... Als een paard langer dan 6u zonder ruwvoer is, kunnen er maag- en spijsverteringsproblemen ontstaan. Pas het soort en de hoeveelheid ruwvoer aan de individuele behoeftes van jouw paard aan. Het ene paard heeft bvb meer gras nodig, het andere zal meer stro krijgen om geen overgewicht te krijgen. Als jouw paard met overgewicht kampt, is het beter om het paard via lichaamsbeweging af te laten vallen i.p.v. alleen maar zijn voedingsopname aan te passen.



Regelmatig plukken wij o.a. takken van wilgen. De paarden zijn er dol op! Ze eten alle blaadjes op en kauwen op de stengels.



- Zorg dat je paard (bijna) de ganse nacht kan knabbelen, ook als hij op stal staat of op een paddock. Geef hem stro en hooi. Als zijn portie hooi op is, kan hij dan naar eigen behoefte nog aan het stro knabbelen. Dit zorgt ervoor dat zijn maag nooit leeg is. Een slow-feeder-systeem kan ervoor zorgen dat het paard er langer over doet om een bepaalde hoeveelheid ruwvoer op te eten.
- Laat je paard zoveel mogelijk grazen. Probeer je weides op een zo natuurlijk mogelijke manier te onderhouden, dus zo weinig mogelijk (liefst geen!) kunstmatige meststoffen en sproeistoffen. Als je je erin verdiept kan je een perfect natuurlijke weide bekomen met de juiste grassen en kruiden in voor je paarden.



Veel planten die wij als "onkruid" beschouwen zijn heel gezond en voedzaam voor paarden! Hoe meer leven er in de bodem zit, hoe groter de variëteit aan heilzame planten wordt in jouw weide!

- Het lichaam van een paard is erop gesteld om zoveel mogelijk vanop de grond te eten: leg hooi dan ook steeds op de grond en niet in een ruif die omhoog hangt.



Wanneer paarden uit een ruif eten en dus met hun hoofd omhoog staan gedurende een lange periode per dag, dan kunnen allerlei problemen ontstaan zoals spijsverteringsproblemen, luchtwegproblemen, spierproblemen. Dit komt door de onnatuurlijke, statische houding. Geef al je voer dan ook vanop de grond of uit een bak die op de grond staat. Wanneer je paard soms op stal staat, kan je een strook vrijlaten vooraan de stal waar je het ruwvoer kan neerleggen. Op die manier krijgt het paard geen vlaslemen of houtsnippers binnen als je dat als bodembedekking gebruikt.

Door onze verarmde gronden is het gras en hooi vaak te eenzijdig. Geef het paard daarom dagelijks een portie kruidenmuesli. Een himalayazoutsteen waar ze naar behoefte aan kunnen likken voorziet de paarden van de nodige mineralen en sporenelementen



Wij voederen onze paarden bij met een biologische kruidenmuesli die afgestemd is op de noden van elk seizoen. Op de foto zie je de zomermuesli, die andere kruiden bevat dan de lente-, herfst-, en wintermuesli. Er zitten kruiden in die paarden in de vrije natuur ook zouden opeten. Geef kleine hoeveelheden per keer.



Daarnaast probeer ikzelf mijn paarden, waar mogelijk, op een zo natuurlijk mogelijk manier te behandelen bij ziekte of blessures (denk aan bachbloesems, homeopathie, kruiden, massage) en worden mijn paarden natuurlijk bekapt.



Door je paard natuurlijk te bekappen stimuleer je de bloedsomloop in de hoof en het been, en ontwikkelt het paard een sterke hoof!

Ik raad ook aan om veulens op een natuurlijke manier te spenen (op initiatief van de merrie dus) omdat een hechte moeder-veulen band onontbeerlijk is voor de ontwikkeling en het latere leven van elk paard! Breek dit dan ook nooit te vroeg en abrupt af.



...en nu over naar tip 2, waar jij op het toneel komt!

Tip 2: *Even vaak NIETS dan als IETS doen.*

Inderdaad! Als dat geen leuke tip is! 50% - of zelfs meer - van de tijd die je met je paard doorbrengt, moet je ... niets doen! Vandaar dat dit tip numero uno is, want je zou er de meeste van je tijd die je doorbrengt met je paard moeten aan besteden! Da 's gemakkelijk hé. Dus, sta jezelf toe om zoveel mogelijk lui te zijn als je in de onmiddellijke omgeving van je paard bent. Ga lekker liggen in de weide, zit wat te dommelen in het hoekje van zijn stal, loop wat te kuieren door de paddock,...

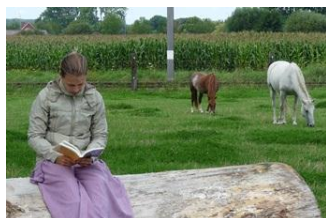


Een leuk idee is: picknicken in de weide, of een leuk boekje lezen. Lopen er andere paarden in de weide die opdringerig zijn (of is je eigen paard opdringerig? Tip 4 is hier de oplossing!)? Zet je dan aan de andere kant van de omheining. Brei eindelijk eens die leuke sjaal terwijl je paard zich afvraagt: "Wat is die aan het doen?" Of schrijf een ellenlange brief naar een verre vriend(in). Dan doe je in feite wel iets, maar niet iets met je paard. ;)



De reden? In de eerste plaats zal je de nieuwsgierigheid van het paard wekken. Er zijn veel paarden die een mens zo helemaal niet kennen, er valt altijd wel wat te verwachten van dat tweevoetig wezen. Het wekt dan ook hun nieuwsgierigheid: "Die doet anders... zal ik het eens van dichtbij gaan bekijken?"

Daarbij komt na een tijdje het samenhorigheidsgevoel kijken: paarden in hun groep doen *op 't eerste zicht* ook niets, en toch doen ze iets: ze vormen een hechte groep! En dat is nu net het allerbelangrijkste: dat groepsgevoel ervaren met je paard! Jullie moeten als het ware een eenheidsgevoel gaan ervaren, een gevoel van gewoon samen **zijn**.



(En een derde reden: nu heb je eindelijk eens een goed argument om te luiëren zonder schuldgevoel! Daar kikker je enorm van op. Fantastisch toch?!)

Je ziet het: niets doen is wel degelijk iets doen!

Tip 3: Krabbel, Friemel en Wrijf

Met andere woorden: imiteer het groomen dat paarden onderling doen. Paarden groomen mekaar enkel en alleen wanneer ze een goede band hebben. Dus als jij je paard groomt maak je hierdoor duidelijk dat je niet alleen een verzorger/trainer bent, maar ook een vriend!



Tijdens het groomen komen endorfines vrij, waardoor het paard rustig wordt en een geluksgevoel ervaart.

Groomen is niets anders dan krabbelen, friemelen en wrijven daar waar het paard dit het liefste heeft. Meestal is dit in de manenkam en rond de schoft. Toch kan het zijn dat jouw paard een ander lievelingsplekje heeft, dus ga maar eens op ontdekkingsstocht en zoek zijn/haar eigen préfééré-plekjes op!



Pas op: het paard kan ertoe gebracht worden om jou op zijn beurt terug te groomen (wat een goed teken is!), alleen zijn wij niet bestand tegen die tanden die het dan wel goed bedoelen maar toch venijnig pijn kunnen doen. Straf het paard dan niet, maar ga uit zijn bereik staan.

Na een tijd kunnen paarden die je regelmatig groomt, zelf een “groombeurt” komen vragen. Leuk hoor! Hoe je dat merkt? Als het zover komt, dan herken je gewoon de manier waarop het paard naast je komt staan...

Tip 4: Maak je Werk van Grondwerk

Grondwerk is een verzamelnaam voor alle oefeningen waarbij je zelf op de grond staat en werkt met je paard. Het is een manier om vertrouwen te scheppen, respect te verkrijgen, leiderschap te ontwikkelen en echte vriendschap op te bouwen. Zonder grondwerk heb je geen goede basis om op verder te bouwen. Grondwerk legt de fundamenten voor verdere trainingen, of het nu klassieke dressuur, springen, menen of nog iets anders is.



Dus leg je zadel en hoofdstel langs de kant, neem een halster en een leidsouw en maak je klaar voor boeiende grondwerk oefeningen die gaan van werken in vrijheid tot leid- en cirkelwerk, aanrakingsoefeningen, schriktraining, clickertraining, dubbele longe, wijken voor druk, ... er zijn zóveel oefeningen dat het nooit saai hoeft te worden! Tijdens het doen van grondwerk met je paard krijg je inzicht in het gedrag van je paard, leer je elkaar kennen als de beste, leer je je lichaamstaal bewust en goed gebruiken, leer je luisteren naar je paard, leer je hoe je je paard op een positieve manier kan motiveren en zoveel meer...

Via grondwerk op weg naar een echt partnerschap!



Tip 5: Train je Paard en Train Jezelf

Verlang jij van je paard dat hij even soepel naar links als naar rechts kan inbuigen? Dat hij netjes voorwaarts-neerwaarts loopt, of dat hij een perfecte travers laat zien? Dit zijn lenigheids- en krachtoefeningen want je rekt en stretcht hierbij bepaalde spieren van het paardenlichaam en je vraagt aan andere spieren om zich aan te spannen. Kan jij met je handen plat op de grond, zonder je knieën te plooien? Kan jij 20 sit-ups doen na elkaar? En 10 push-ups?



Verlang je van je paard dat hij een half uur aan een stuk kan draven en galopperen en daarbij nog wat sprongen overwint? Dat hij een cross-country kan uitlopen of dat hij zonder problemen een dagtocht kan maken? Dit zijn conditie-oefeningen.



Kan jij 20 minuten joggen of een half uur fietsen zonder buiten adem te geraken? Of doe jij iets anders van sport? Neem je de trap in plaats van de lift en ga je te voet naar de bakker 2 straten verderop? Of neem je de wagen... ?

Verlang jij van je paard dat hij rustig blijft tijdens een wedstrijd? Leer je hem dat hij niet bang hoeft te zijn van dat enge zeil dat je daar neerlegt? Dit is mentale training. Probeer jij zelf eigenlijk je angst voor spinnen of hoogtes te overwinnen of ben je je bewust van het feit dat je soms overreageert als je gespannen bent? En doe je daar dan ook wat aan?



Wij zijn constant bezig met ons paard fysiek en mentaal te trainen maar in de eerste plaats moeten we onszelf constant trainen op dat vlak. Pas als je bewust met jezelf omgaat kan je jezelf verplaatsen in een ander en begrijpen hoe lastig of moeilijk bepaalde situaties zijn. Als je jezelf fysiek en mentaal traint, naar eigen mogelijkheden, zal je ook jouw paard beter begrijpen en inzien dat de oefeningen die jij aan je paard vraagt niet op 1-2-3 tot stand kunnen komen. Je ervaart dat je een stap voor stap training nodig hebt om conditioneel beter te worden en dat angsten en onzekerheden tijd nodig hebben om te veranderen ten goede. Je zal je paard niet overwerken, want je weet hoe lastig sport kan zijn! Als je paard bovendien merkt dat jij fysiek en mentaal sterk staat, zal hij meer vertrouwen in je hebben en meer leiderschap van jou aanvaarden!

Tip 6: Wees Hier en Nu

Paarden leven in het nu. Als je bij hen bent, dan denken ze niet aan gisteren of wat ze straks zullen doen als je weer weg bent. Ze beleven het moment ten volle. Om in diezelfde vibratie te komen en daardoor een groter gevoel van eenheid te hebben, moet je jezelf leren om in het nu te zijn. Er zijn heel veel oefeningen die je daarbij kunnen helpen! Probeer maar eens de volgende oefening: zet je voeten plat naast elkaar op de grond, en leg je handen op je buik. Ga nu met je aandacht naar je adem. Voel je de lucht binnenstromen in je neusgaten? Voelt dit koud of warm? Misschien voel je ook je neusvleugels lichtjes bewegen. Je kan de stroom volgen van in je neus tot in je longen. Neem er maar de tijd voor...

Voel nu je handen. Ze gaan omhoog op je buik wanneer je inademt en ze gaan omlaag, samen met je buik bij elke uitademing. Je kan dit een aantal minuten observeren. Let dan eens op wat je hoort, terwijl je rustig blijft in- en uitademen en je handen op en neer gaan, samen met je buik. Misschien is het heel stil rondom jou en hoor je jezelf ademen. Misschien hoor je een vogel fluiten of hoor je het verkeer op straat. Luister aandachtig zonder te ontleden.



Door regelmatig te mediteren krijg je meer innerlijke rust en een ontspannen gevoel. Daardoor ben je beter in staat om bewust in het hier en nu te zijn, met volle aandacht voor alles rondom jou. Dit, en veel andere positieve effecten, zijn ondertussen al verschillende keren bewezen d.m.v. wetenschappelijk onderzoek!

Kijk nu ook goed rond. Merk de kleuren en vormen op rondom jou. Kijk eens naar ze alsof het de eerste keer is dat je kleuren ziet.

Hoe voel je je nu? Waarschijnlijk ben je rustiger geworden maar zie je ook dingen die je anders niet opvallen. Je zou dus kunnen zeggen dat je je niet alleen rustiger voelt, maar ook alerter! Want je voelt, hoort, ziet dingen waar je je anders niet bewust van bent.

Oefen dit zo vaak mogelijk en pas het ook toe wanneer je bij je paard bent. Je zal merken dat het samen zijn met paarden een ander gevoel zal geven. Probeer volledig aanwezig te zijn, net zoals een gezond paard ook is. Je zal rustiger en zelfzekerder met je paard omgaan, meer inzichten krijgen en beter reageren en inspelen op je paard. Maar je paard zelf zal ook rustiger worden en liever bij je zijn.



Naast meditatie zijn er veel andere manieren die een helend, vitaliserend, grondend en rustgevend effect hebben, zoals yoga, relaxatietechnieken, wandelen in de natuur... Je kiest waar je jezelf het best bij voelt.

Was de bovenstaande oefening moeilijk voor jou? Je voelde je bv zeer onrustig tijdens de oefening of je gedachten bleven maar naar andere zaken springen? Dit kan een gevolg zijn van een stressvol leven (naast nog andere oorzaken). Dus, start vandaag nog: oefen jezelf om bewuster in het hier en nu te leven. Jouw levenskwaliteit zal verhogen maar ook jouw paard zal het aangenaam vinden om jou elke dag rustiger, meer ontspannen en bewuster te kunnen ontmoeten!

Tip 7: Trek er op Uit!

Paarden hebben mentale stimulansen nodig en dat hebben ze te weinig als ze altijd in dezelfde omgeving vertoeven. Een gouden raad is dus: trek er zo vaak mogelijk op uit met je paard. Zo bied je hem meer afwisseling, want elke dag in dezelfde weide en stal moeten vertoeven en dat dag in, dag uit kan wat saai zijn...

Bovendien bevestig je je leiderschap nog meer door je paard mee te nemen en hem te leiden tijdens een wandeling. Het samenhorigheidsgevoel wordt versterkt. De sleur wordt doorbroken. Het paard zal beginnen uitkijken naar die uitstapjes! Al doe je het maar 1 keer per week 10 minuutjes, beter dat dan het helemaal niet te doen. Poets je paard voor die ene keer wat minder lang of beslis eens van niet te trainen en ga op pad! Je paard zal je heel erg dankbaar zijn!



Wanneer je erop uit trekt, kom je allerlei uitdagingen tegen, zoals deze "beklimming" vlakbij het natuurreservaat waar ons pony's soms verblijven. Deze uitdagingen zorgen voor extra mentale en fysieke stimulans.



Een klant van mij had een paard dat zich zeer moeilijk liet benaderen in de weide. Ik ging naar daar om de man les te geven in grondwerk en toen dit redelijk goed verliep gaf ik hem de raad om een paar keer per week met zijn paard aan de hand te gaan stappen op de weg.

Een kleine week later kwam ik de man toevallig tegen. Ik vroeg hem hoe het ondertussen verliep met zijn paard. Hij antwoordde: "Ik ben ontzettend blij! Na de laatste les ben ik met hem op straat gaan wandelen en dat lukte goed. De volgende dag bleef hij gewoon staan in de weide toen ik hem ging halen om te gaan wandelen. Dit deed hij vroeger nooit, hij liep altijd weg. En gisteren, toen ik buiten kwam en naar het hekken van de weide liep, kwam hij aangedraafd en stak zelf zijn hoofd in het halster! Deze morgen net hetzelfde verhaal: hij kwam naar het hekken van zodra hij zag dat ik het trainingshalster bij me had! Hij herkent dit halster en weet dat we dan gaan wandelen! Hij loopt ook nooit meer weg van me als ik in de weide kom!"

De man gaat sindsdien minimum 3 maal per week met zijn paard wandelen en zijn paard kijkt daar heel erg naar uit. Zo erg dat hij vaak aan het hekken komt staan als hij zijn eigenaar ziet, om te zeggen van: "Kom, gaan we!?"

Tip 8: Bescherm je Paard!

Paarden die een goede band hebben met elkaar nemen het op voor elkaar. Zo kunnen ze jaloers zijn als een ander paard hun beste vriend wil benaderen en dan sturen ze dat ander paard weg. Of als ze zien dat een paard hun vriend bedreigt gaan ze tussen hun vriend en zijn “belager” staan.

Vaak heeft het ook gewoon met de rangorde te maken: het ranghoger paard vraagt aan het ranglager paard om plaats te maken.

Als jij in de weide bent, samen met je paard, kan het zijn dat andere paarden jouw paard benaderen om hem op te drijven of weg te sturen. Dan is het slim om deze paarden zelf weg te sturen!

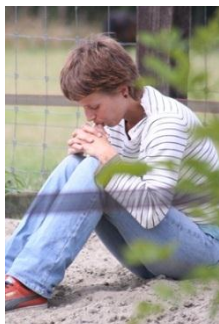
Je toont zo aan jouw paard dat je hem/haar beschermt en dat je hoger in rang bent dan al die andere paarden! Als dat geen indruk maken is!



Op de foto zie je Miene. Ze beschermt Corinne (zwarte pony) voor Lila (pinto pony) omdat zij langs haar moet passeren om naar de uitgang te gaan. Lila probeerde nl. om Corinne weg te drijven. Aan het linkeroortje van Corinne kan je goed zien dat zij het ganse “tafereel” gadeslaat. Zij merkt heel goed op dat Miene zich hoger in rang opstelt dan Lila en dat Miene het op die manier opneemt voor haar.

Tip 9: Toon je Ware Gevoelens!

Denk jij dat als je lacht, terwijl je je vanbinnen slecht voelt, je paard je negatieve stemming niet aanvoelt? Dan heb je het goed mis! Paarden zijn keien in lichaamstaal, ze lezen je als een boek.



Tijdens een equicoach-sessie, enkele jaren terug, met mijn pony Bolleke werkte ik aan een persoonlijk probleem. De opdracht was om mij zo goed mogelijk in te leven in deze bepaalde probleemsituatie. Ik voelde mij in niet zo'n beste stemming daardoor. Toch was bolleke heel aandachtig en liet hij zich graag benaderen. Dit omdat ik mij niet anders voordeed dan ik mijn voelde, maar mijn gevoelens volledig de vrije loop liet. Er ontstond hierdoor een heel innig contact, alsof Bolleke mij moed gaf. Ik ben ervan overtuigd dat hij helemaal niet zo open was geweest naar mij indien ik mijn gevoelens had verstopt. Dit had hem zeker wantrouwig gemaakt, waardoor hij van me weg ging lopen. Ik spreek uit ondervinding, want ik heb het zelf al ervaren met hem... (en veel andere paarden).

Omdat het kuddedieren en prooidieren zijn, beschikken zij over een uiterst sensitief vermogen om gemoedstoestanden, energie en sfeer waar te nemen. Ze merken aan jouw spierspanning, ademhaling en microgezichtsmimiek hoe jij je écht voelt, ook als je het probeert te verbergen door een schijnbaar andere houding aan te nemen. Als jij je bvb onzeker of bang voelt, maar toch doet alsof je het allemaal wel weet en een stoere houding opzet, dan kunnen paarden zenuwachtig of wantrouwig worden. Dat komt omdat ze niet weten wat ze van jou kunnen verwachten. Je gedrag is namelijk niet in overeenstemming met jouw onbewuste lichaamstaal en energie en dat maakt hen verward. Ze kunnen geen hoogte van je krijgen. Van zodra je je echter voortdurend zoals je je voelt, en dat zelf ook aanvaardt, zal je zelf rustiger worden en het paard met jou ook!

Bewustwordingsoefeningen en meditatie kunnen je helpen als je het moeilijk hebt om bepaalde gevoelens en emoties toe te laten, te aanvaarden en daarna los te laten.

Tip 10: Luister naar je Paard!

Deze tip hoort eigenlijk bij tip 4 over grondwerk, want tijdens het doen van grondwerk leer je luisteren naar (de lichaamstaal van) je paard. Toch merk ik dat veel mensen, die al jaren met horsemanship bezig zijn nog steeds te weinig luisteren. Vandaar dat ik er extra nadruk op leg! Paarden laten constant weten wat ze leuk en niet leuk vinden, wat je goed of fout doet, waar hun aandacht is of net niet, wat ze graag willen doen en wat niet ... alleen zien veel mensen deze subtiele signalen niet of ze redeneren nog altijd in de trant van: "Ik zeg, jij doet!".

Het is heel leuk als je je paard ook initiatief laat nemen. Het is toch de bedoeling dat je paard graag MEE- werkt? Dan moet je goed leren kijken en luisteren naar je paard, want je paard neemt vaker initiatief tot iets leuks, opbouwends en nuttigs dan je soms denkt.

Een voorbeeld: onlangs was ik met een jong paard aan het vrijwerken. Op een bepaald moment liep hij in schouderbinnenwaarts langs de hoefslag (bij schouderbinnenwaarts brengt het paard zijn voorhand naar binnen en treedt hij beter onder met zijn binnenachterbeen). Ik kon 2 dingen doen: NEE zeggen en hem opnieuw helemaal de hoefslag opsturen, dus ook met zijn voorhand (want dat was mijn oorspronkelijke plan), of JA zeggen. Ik deed het laatste, want dit was de eerste keer dat hij uit zichzelf deze gymnastiserende oefening uitvoerde tijdens de training. De dagen erna kon ik gemakkelijk een schouderbinnenwaarts vragen. Dit omdat ik hem uitvoerig beloond had toen hij het "per ongeluk" gedaan had. Maar ook omdat hij me zelf de aanwijzingen getoond had die hij persoonlijk nodig had om deze oefening uit te voeren!

Maar paarden geven ook aan wanneer ze iets níet leuk vinden: bvb een zadel opleggen. Dan is dat een reden om te zoeken naar de oorzaak om daaraan te werken. Of ze willen een opdracht niet uitvoeren en laten dit merken door (licht) verzet. Dan heb je het misschien niet juist gevraagd: onduidelijk, te snel, te veel druk, ... Toon dan aan je paard dat je hem begrijpt en stel je vraag anders. Veel kans dat het dan wél lukt. Het is dus nodig dat je de lichaamstaal en energie van je paard perfect leert lezen, zodat je begrijpt wat je paard je wil vertellen!

Luister dus evengoed naar je paard als je zelf wil dat het paard naar jou luistert, want...

"Naar diegenen die het best luisteren, wordt het best geluisterd."

(onbekend)



ECHT luisteren is afstand doen van overtuigingen, oordelen en verwachtingen.

ECHT luisteren omvat naast kijken en horen, ook aanvoelen, oprechte interesse en inlevingsvermogen.

Echt luisteren is je blikveld openen...

Moge deze 10 tips jou stimuleren om te werken aan de relatie met je paard ! Hopelijk zal je ze niet alleen lezen, maar doe je er effectief ook wat mee! Hoe meer tips je ervan toepast hoe beter de band met je paard zal worden! Dus print dit boekje uit, steek het in een mooie map en leg het ergens waar je het dikwijls terug zal vinden om het regelmatig na te lezen! En weet: Goede relaties ontstaan niet zomaar, je moet er aan werken en *blijven* aan werken! Begin er NU aan!

Ik wens je alvast heel veel succes samen met je paard! Dat jullie band sterker dan ooit mag worden!



Karine Vandenborre

Ps: laat je me jouw ervaringen met deze 10 horsefulness-tips weten ? Op mijn site kan je onder de knop 'gratis e-books' jouw reacties, vragen, opmerkingen en eventuele extra persoonlijke tips kwijt!

Mijn site: www.horsefulness.be

Ik heb ook een persoonlijke facebookpagina: <https://www.facebook.com/karine.vandenborre>

Of neem een kijkje op mijn facebookfanpage: <https://www.facebook.com/mindfulhorsemanship>

COPYRIGHT

© 2011, Karine Vandenborre
Uitgegeven in eigen beheer.
Contact: info@horsefulness.be

Alle rechten voorbehouden.

Ik heb heel hard mijn best gedaan om dit e-book voor jou te schrijven! Ik heb er echt heel veel tijd en energie in gestoken en ik zou het dan ook heel fijn vinden moest je daarvoor waardering tonen! Ik hoop dan ook dat je het copyright kan eerbiedigen. Wil je mijn teksten, artikels of een deel ervan overnemen of gebruiken voor doeleinden die niet privé zijn en/of voor doeleinden die een financieel doel hebben, stuur me dan gewoon een mailtje zodat ik jou de voorwaarden daarvoor kan laten weten.

*Aangezien het echter een gratis e-book is, mag je hem natuurlijk wel verdelen en doormailen als je er geen geld voor vraagt of aan verdient aan iedereen die interesse erin heeft! Of stuur mensen gewoon door naar mijn stie waar ze dit e-book ook gratis kunnen downloaden. **Spread the word!***

DISCLAIMER

Ik heb mijn best gedaan om de informatie die ik je geef in dit document zo juist en zo goed mogelijk weer te geven. Het gebruiken en toepassen van deze informatie door jezelf of door anderen valt echter niet onder mijn verantwoordelijkheid. Ik, Karine Vandenborre, kan door niemand en op geen enkele rechtstreekse of onrechtstreekse wijze aansprakelijk gesteld worden voor ongevallen, schade of andere gevolgen als gevolg van eventuele onvolkomenheden, onjuistheden en/of onvolledigheden in de verstrekte informatie.