

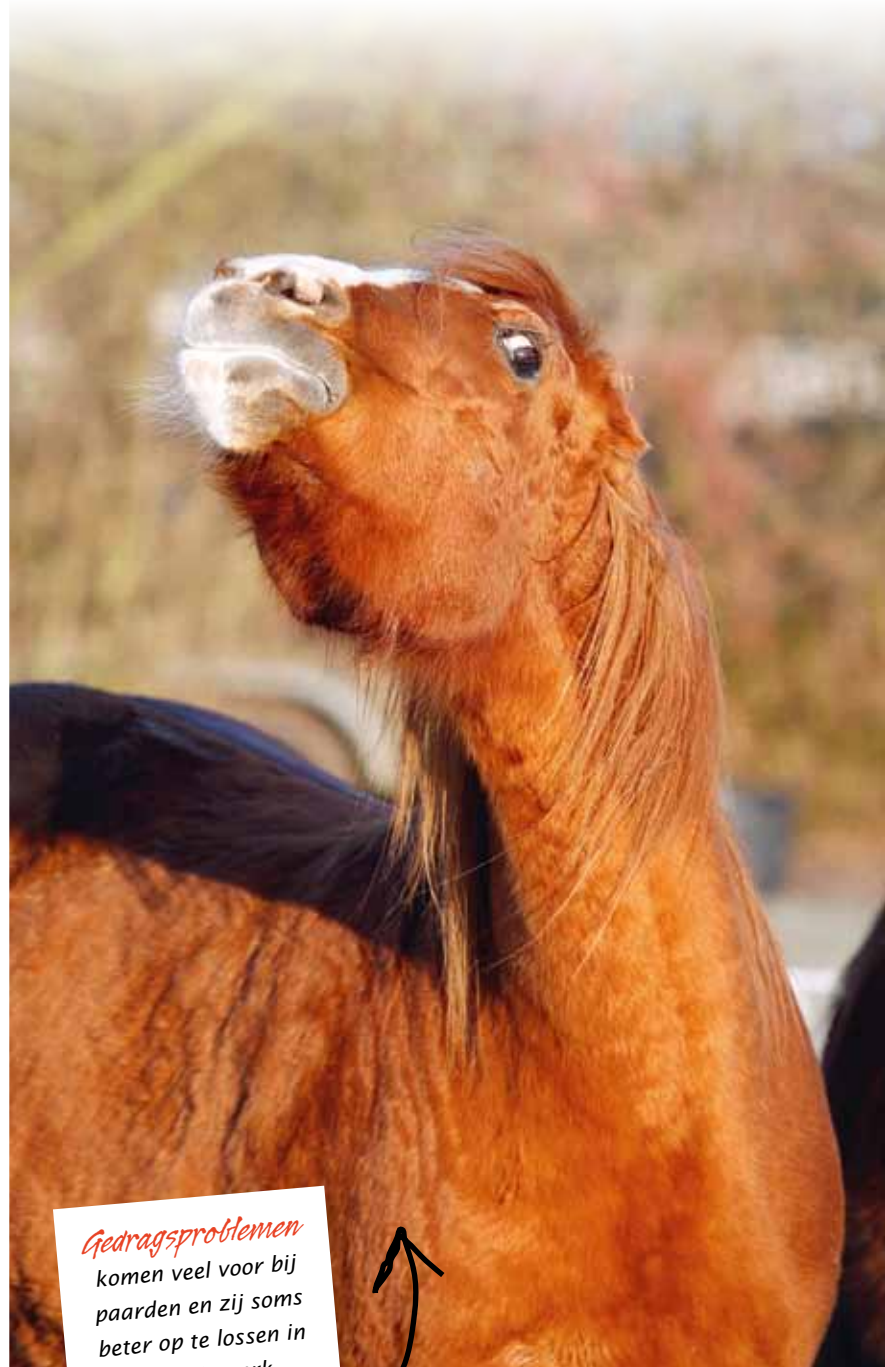
# Horsemanship & mindfulness

## Band trainer en paard essentieel voor succesvolle samenwerking

*Je kunt paarden op verschillende manieren trainen. Het succes hangt voor een groot deel af van de alertheid van het paard en zijn band met de trainer. Paul McGreevy (professor aan de Universiteit van Sydney) en Andrew McLean (die onder meer het Australian Equine Behaviour Centre runt) zijn twee wereldautoriteiten die op dat vlak veel research gedaan hebben. Zij hebben het over nieuwe concepten als 'alert zijn', 'gemoedstoestand' en 'de band met de trainer'. In België heeft onder andere Karine Vandenborre zich verdiept in deze materie.*

Karine Vandenborre heeft een trainingssysteem ontwikkeld met onder meer connectie-oefeningen en het vinden van 'triggers'. Het type mensen dat bij Karine terecht komt, is een groep die het Horsefulness-trainingssysteem al kennen of erin geïnteresseerd zijn. Karine: "Dit systeem is een effectieve, dynamische en paardvriendelijke manier om paarden te trainen op de grond of in het zadel. Alles gebeurt met het grootste respect voor het paard. Dwang en straf komen er niet aan te pas. Daarnaast kloppen er ook mensen bij mij aan, die geen oplossing vinden voor een bepaald probleem met hun paard. Op dat vlak geniet ik vooral bekendheid omwille van mijn omgang met, en training van getraumatiseerde paarden die alle vertrouwen in mensen verloren hebben en daardoor extreem angstig of defensief gedrag vertonen."

De ervaring met de omgang met allerhande verschillende paarden kreeg Karine al op jonge leeftijd mee. Karine: "Na mijn schoolopleiding ging ik aan de slag bij een dressuurstal met een twintigtal paarden. 's Morgens verzorgde ik er de paarden, 's middags en 's avonds bereed ik ze. Na deze job kwam ik te werken bij een dame wiens vier paarden ik mocht verzorgen en berijden. Daarna heb ik twee jaar in een jachtstal gewerkt. Samen met een collega moest ik ervoor zorgen dat twaalf jachtpaarden in conditie bleven. Nadien was ik groom in een sportstal met springpaarden. Ondertussen had ik al ervaring als groom opgedaan bij wijlen baron Casier, een gereputeerd menner bij wie ik veel geleerd heb." Daarnaast kreeg Karine ook de kans om over de grens te kijken: "In de Portugese Algarve heb ik in opdracht van een eigenaar zeventien paarden bereden en verzorgd. Toen ik terugkwam uit Portugal was ik 24 jaar. Kort daarna werkte ik in hoofdberoep bij Baron Casier en in bijberoep als zelfstandige instructrice. Na verloop van tijd heb ik van mijn bijberoep mijn hoofdberoep kunnen maken. Samen met mijn man Tom ben ik zaakvoerder van 'Horsefulness', een samentrekking van 'HORSEmanship' (de kunst om met paarden om te gaan, zeg maar) en 'MindFULNESS', een levenshouding



*Gedragsproblemen komen veel voor bij paarden en zij soms beter op te lossen in het vrije werk.*



## CV

waarbij je jezelf oefent in bewuste, niet-oordelende aandacht, zowel van jezelf als alles om je heen.”

**Tien op tien**

De problemen waarmee mensen met hun paard komen aandragen bij Karine, zijn van allerlei aard. Karine geeft enkele voorbeelden: “Omgaan met paarden met dominant of angstig gedrag, het niet kunnen benaderen en vangen van paarden, trailerproblemen, bijten en hapen naar kleding of touw, rijtechnische problemen, snel afgeleid zijn, paarden die niet willen stilstaan, paarden die niet willen vertrekken bij het longeren, paarden die te gespannen zijn tijdens het longeren, enzovoort. Met andere woorden: alle gedragsproblemen, relationele problemen en rijtechnische problemen.”

Bestaat er zoiets als ‘Bij Karine wordt alles tien op tien’? We vroegen het op de vrouw af: “Ja, ik kan nagenoeg alle problemen oplossen. De enige moeilijkheid is dat ik er niet altijd een termijn op kan plakken, waarbinnen het probleem opgelost zal zijn. Bij sommige problemen kan het zeer belangrijk zijn om de ‘trigger’ te vinden. In dergelijke gevallen weet ik nooit op van tevoren wanneer ik de ‘trigger’ zal vinden. De ‘trigger’ is de aanleiding waarom een paard een bepaald gedrag vertoont. Soms moet ik in het verleden graven, en dat is niet altijd mogelijk. Ik probeer zoveel mogelijk ‘in real time’ te werken, ‘op het moment zelf’ dus. Ervaring leert mij dat meestal de trainer aan de basis ligt van het probleem met het paard. In dat geval train ik zowel paard als trainer.”

*De 36-jarige Karine Vandendorre is professionele instructrice en trainer van paarden. Vanuit haar rijke binnen- en buitenlandse ervaring richtte ze haar bedrijf ‘Horsefulness’ op. Dankzij haar succesvolle paard-vriendelijke, zelf ontwikkelde manier van trainen, krijgt ze aanvragen uit onder meer België, Nederland en Ierland. Karine is getrouwd met Tom en moeder van Fee (5 jaar). Op hun authentieke boerderij in Mater hebben ze drie paarden en drie pony’s. Karine heeft vele dvd’s bekeken, boeken gelezen en her en der cursussen gevolgd die verband houden met haar beroep en daarnaast deed ze al heel vroeg, heel veel praktijkervaring op. Toen ze nog naar school ging, opteerde ze tijdens de jaarlijkse sportdag voor ‘tennis’ en ‘paardrijden’ (in Bloso Waregem). Ze was meteen gebeten door de paardenmicrobe.*

*Karine: “Maar ik ben afkomstig uit een arbeidersgezin met vier kinderen. Toen ik mijn moeder vertelde dat het leuk was geweest in Bloso Waregem, zei ze ogenblikkelijk dat paardrijden een te dure hobby was. Enkele maanden later kreeg ik van mijn ouders een ‘Grabbelpas’ cadeau. Dankzij deze pas kon ik tijdens de zomervakantie toch op een goedkope manier paardrijden in een manege. Ik hielp daar zodanig veel mee in en rond de stallen dat ik na verloop van tijd in ruil gratis mocht paardrijden.*

*Andrew McLean:*

*“Paarden die een betere band hebben met hun trainers, hebben een sterker veiligheidsgevoel”*





*Beetje jammer....*



*...Veel leuker!*

## *De 'trigger' is de aanleiding waarom een paard een bepaald gedrag vertoont*

### **Observatie in vrijheid**

Karine's werkwijze is zeer transparant: "Ik begin steeds met de observatie van het paard in vrijheid. Op die manier kan ik al enkele zaken detecteren, zoals de vertrouwensband tussen paard en trainer, de rangorde en de mate waarin de trainer zijn idee kan bijstellen. Zolang deze drie pijlers niet optimaal zijn, werk ik eerst daarop met behulp van diverse oefeningen in vrijheid, gevolgd door grondwerk oefeningen. Uiteindelijk is het belangrijk dat er een zeer sterk vertrouwen bestaat tussen paard en trainer, alsook dat de trainer zich hoger in rang kan opstellen op momenten dat het nodig is en dat hij leiding kan geven. De reden waarom ik met het paard in vrijheid werk, kan ik illustreren aan de hand van een voorbeeld. Stel dat een paard problematisch dominant gedrag vertoont en de neiging heeft om aan te vallen wanneer de trainer iets van druk gebruikt. Als je zo'n paard aan het touw vasthebt en je wilt het uit je ruimte zetten, dan heb je kans dat hij naar je toe komt om aan te vallen, omdat hij beseft dat het vasthangt. In zijn beleving kan het maar één ding doen en dat is aanvallen. In vrijheid is het gemakkelijker om een dergelijk paard assertief uit je ruimte te zetten en kun je dus beter aan de dominantieverhouding werken. Het is veiliger werken, dan aan een touw. Nog een tweede voorbeeld: sommige paarden komen heel braaf mee aan het touw, maar lopen weg zodra het touw wordt losgemaakt. In zo'n situatie weet ik dat er iets aan de hand is. In vrijheid komt de waarheid sneller aan het licht. Het is een weerspiegeling van hoe paarden zijn en zich gedragen."

Is er een actieve of passieve betrokkenheid van de trainer tijdens de sessies? "Actief. De trainer moet altijd aanwezig zijn. Als hij voldoende ervaring heeft, mag hij uiteraard ook bij hem thuis een aantal aangeleerde grondwerk oefeningen proberen uit te voeren, eventueel aangevuld met online-ondersteuning. Naast 'voldoende ervaring' is de bijkomende voorwaarde dat er geen tijdsdruk mag zijn. Een trainer

die zijn paard oplegt dat het over twee maanden dit of dat moet kunnen, is verkeerd bezig. Trainer en paard moeten samen evolueren, zonder deadlines. Ik beschouw een probleem niet als een probleem, maar als een uitdaging om eruit te leren. Neem voldoende tijd om het probleem op te lossen. Wees geen piekeraar, ...al moet ik toegeven ik vroeger ook een piekeraar was. Je mag je tevens nooit spiegelen aan wat anderen beter kunnen, want dat is het slechtste wat je kunt doen."

### **Instrumenten**

Tijdens haar sessies maakt Karine gebruik van verschillende instrumenten: "Het belangrijkste is de lichaamstaal. Wie zichzelf groot maakt tegenover het paard, straalt een bepaalde energie uit, die verschillend is van de energie van iemand die zich passief opstelt. Een paard leest lichaamstaal, zoals wij een boek lezen. Deze taal is universeel. Er zijn zaken die terugkeren: wanneer een paard zich in de omgeving van een hond bevindt, dan voelt hij perfect aan of de hond hem zal aangevallen of niet. In deze situatie is de hond het roofdier en het paard het prooidier. Een paard voelt ook zeer goed aan of zijn ruiters al dan niet angstig is. Elke reactie van de trainer, hoe minimaal die ook is, wordt onmiddellijk waargenomen door het paard. Naast de lichaamstaal gebruik ik nog andere instrumenten zoals mijn stem, een touw, een halster en een zweep. Tijdens grondwerk oefeningen, longeroefeningen en oefeningen in vrijheid maak ik gebruik van een koetsierszweep, omdat deze lang is. Een dressuurzweep daarentegen gebruik ik tijdens oefeningen waarbij het paard dicht bij mij staat. Een zweep is het verlengstuk van het menselijk lichaam en is bovendien geschikt als aanwijsmiddel, aanraakstok, hulpmiddel om lawaai mee te maken of een vervanging van zit-, been- en teugelhulpen tijdens het werk aan de hand. Tot mijn instrumentarium behoren eveneens de manier waarop en de richting waarin ik mij beweeg,

alsook de positie die ik tegenover het paard inneem in de paddock, manege of weide.”

Tijdens de “9th International Society for Equitation Science Conference”, die van 17 tot 19 juli 2013 plaatsvond in de universiteit van Delaware, hadden ook Andrew McLean en Paul McGreevy het over een enkele nieuwe concepten zoals ‘alert zijn’, ‘gemoedstoestand’ en ‘de band met de trainer’. Volgens het duo bestaat er een sterk verband tussen alertheid en het succes van ‘operante conditionering’. Voorbeelden van ‘operante conditionering’ vanuit de leefwereld van het paard zijn: ‘Ik sta stil om gegroomd te worden, ik krijg een wortel’, ‘Ik zet een stap zijwaarts, de druk van het been van mijn ruiter verdwijnt’. Hoe groter de alertheid, hoe groter de kans op succes. Karine voegt hieraan toe: “Als het paard nerveus is, dan is de kans groot dat hij bij bepaalde handelingen zal weglopen of wegspringen. Een paard kan enkel iets aanleren wanneer hij totaal ontspannen is.”

De gemoedstoestand van een paard speelt eveneens een significante rol. “Net zoals bij mensen kan ook bij paarden deze toestand van dag tot dag verschillend zijn. Op het ene moment zijn ze speels, op een ander moment prefereren ze grazen boven werken, enzovoort. Het is belangrijk om de volle medewerking te krijgen van je paard. Probeer zijn interesse te wekken. In dit verband is het handig om de liefingsoefening van het paard te kennen, omdat je dan de sessie kunt beginnen met die oefening en op die manier de volle aandacht van het paard kunt krijgen. Na die oefening kun je verdergaan met andere of nieuwe oefeningen”, aldus Karine.

#### Band tussen paard en trainer

McLean en McGreevy wezen tijdens de conferentie ook op het belang van de band tussen het paard en de trainer. McLean verklaarde dat paarden die een betere band hebben met hun trainers, een sterker veiligheidsgevoel hebben in tegenstelling tot paarden die een minder sterke band hebben met hun trainers. Een paard is van nature een prooidier. Een paard met een onveilig gevoel is een angstig paard, een paard dat om zich heen kijkt en weinig of geen aandacht heeft voor de trainer. Als daarentegen het paard een goede band heeft met de trainer, dan zal het rustiger en meer bij de les zijn. De band paard-trainer is één van de stokpaardjes van Karine: “In het vrije werk zijn de eerste drie oefeningen gebaseerd op deze band. De eerste oefening is ‘samen zijn’. Samen zijn met het paard is een belangrijke, maar niet evidente oefening. Niet evident, omdat elke mens nu eenmaal graag ‘iets’ doet. Een mogelijke oefening is het lezen van een boek in de weide, waarin je paard graast. De tweede oefening noem ik ‘de ontmoeting’. Dit is bij elkaar komen zonder dat er iets moet. Ik plaats opzettelijk een koppelteken tussen ‘ont’ en ‘moeting’ om het ‘niets moeten’ te accentueren. Als ik naar een paard stap, hoeft het niet per se te denken dat het een halster om zich zal krijgen. Niets moet! Ik kan evengoed naar een paard stappen om het bijvoorbeeld aan mij te laten snuffelen of om nieuwsgierigheid te wekken. Tijdens de eerste twee oefeningen tonen we dat we goede bedoelingen hebben met het paard. We trachten te bereiken dat het paard ons opzoekt, zelfs al weet hij dat het zal moeten werken. Ik twijfelde eraan om de oefening ‘samen zijn’ als een oefening op zich te benoemen. Vanuit mijn ervaring heb ik toch beslist om het op te nemen in het Horsefulness trainingssysteem. Ik heb er zeer positieve reacties op ontvangen van leden die het met succes hebben geprobeerd.”

Karine noemt de derde connectie-oefening ‘groomen’: “Paarden die de beste maatjes zijn, zullen elkaar geregeld liefdevol krabben en wrijven. Tijdens de derde connectie-oefening wordt dit ‘groomen’



Als het paard geen goede band heeft met de trainer, dan zal hij weinig of geen aandacht hebben voor de trainer.

geïmiteerd op voorwaarde, dat je weet dat het paard dit leuk vindt. Sommige paarden houden niet van ‘groomen’ of hebben er geen behoefte aan. In deze gevallen ‘groom’ je beter niet, want dat zou de band tussen paard en trainer juist kunnen verzwakken. Het komt er steeds op aan om de signalen die paarden uitzenden op te vangen. Een paard aanraken is soms minder krachtig dan simpelweg bij een paard staan. Als je een signaal ontvangt om te ‘groomen’, probeer dan tijdens het ‘groomen’ de juiste plekjes te vinden.” Volgens McLean kan de hartslag van een paard dalen wanneer het onderling ‘groomt’ met een ander paard, en zelfs ook wanneer het ‘gegroomd’ wordt



Uiteindelijk is het belangrijk dat er *een zeer sterk vertrouwen* bestaat tussen paard en trainer, dan bereik je het meest.

door een mens. Door meer aandacht te besteden aan de behoefte van het paard aan affectie, kan de band tussen paard en trainer sterker worden.”

### Horsefulness Academy

Aangezien steeds meer mensen een beroep willen doen op de kennis en kunde van Karine, ziet ze zich genoodzaakt om minder lessen te geven. De tijd die hierdoor vrijkomt, besteedt Karine onder meer aan haar online-platform. Ze heeft een Horsefulness Academy opgericht, een ledensite (met maandelijks of jaarlijks te betalen lidgeld) waarop Karine haar theoretische bagage en praktijkervaring deelt met leden die het Horsefulness-systeem willen leren kennen, begrijpen en toepassen. Karine verduidelijkt: “Het is een soort online-school waarbij leden kunnen genieten van persoonlijke coaching. Ze krijgen tevens video's te zien, kunnen commentaar geven, opmerkingen en tips van andere leden lezen, video's van andere leden bekijken, en dergelijke. Het meermaals bekijken van eenzelfde video biedt als voordeel dat je steeds meer details kunt ontdekken. Als het volgen van lessen een te dure aangelegenheid is, dan kan de Academy een volwaardig alternatief zijn. Het kan tevens een oplossing zijn indien de af te leggen afstand te groot is. Wie lid is of wordt van Horsefulness Academy krijgt exclusieve toegang tot alle videolessen, e-books, pdf-bestanden, cursussen, The Personal School en het forum.”

De communicatie tussen Karine en haar klanten verloopt niet exclusief via de elektronische weg: “Nee, ik geef ook lessen en trainingen bij mij thuis of op locatie, al is dit in mindere mate dan vroeger. Ik organiseer tevens trainingsweken. Een trainingsweek houdt in dat de klant gedurende drie tot vijf opeenvolgende dagen twee uren per dag bij mij traint. Het doel wordt vooraf duidelijk besproken. Ik geef enkele voorbeelden van zaken waarop tijdens zo'n week getraind wordt: leren longeren, bitloos rijden, beter leren paardrijden, angst voor paarden overwinnen, de relatie paard-trainer verbeteren of een paard vlotter de trailer leren opgaan. In dat laatste voorbeeld zal ik zelf gedurende een viertal sessies in aanwezigheid van de trainer met zijn paard de trailer opgaan. Als dit probleemloos verloopt, geef ik de teugels aan de trainer en is het aan hem om met zijn paard de trailer op te gaan. Last but not least leid ik Horsefulness Instructeur-Trainers op. Deze dynamische instructeurscursus behelst twaalf opleidingsdagen per jaar. Tussendoor moeten de cursisten thuis trainen, opdrachten vervullen, verslagen schrijven, op verplaatsing paarden trainen die ze niet kennen, met elkaars paarden oefenen, enzovoort. Tijdens het tweede jaar moeten ze zelf lesgeven aan anderen.”

De band tussen paard en trainer is de rode draad die door het hele verhaal heen loopt. De eerste drie connectie-oefeningen van het Horsefulness-trainingsstelsel van Karine kunnen deze band versterken. Als je dit stadium bereikt hebt, kun je verder oefenen, trainen en eindeloos plezier beleven aan de opleiding van de edelste viervoeter ter wereld. ■

