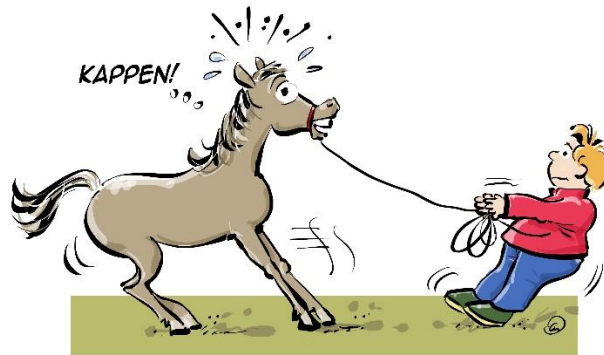


Mijn paard bouwt spanning op zodra ik op hem ga zitten. Helaas krijg ik daar de kriebels van, waardoor ik bang word.



Eigenlijk is het helemaal niet zo vreemd. Want ons brein zegt alleen maar tegen je “de vorige keer ben je gevallen, heb je iets gebroken”. Je brein is er voor je om jezelf te beschermen. Elke keer als je paard zichzelf aanspant zegt je brein tegen je spieren “ook spannen, anders ga je vallen”. In het gekste geval kan je zeggen dat je je paard verkoopt. Je kan een ander paard kopen waar je de ervaring niet mee hebt. Rustig aan beginnen op een bomproof paard.

Nee! Niet doen, dat is niet wat je hart wilt. Je hebt dit paard gekocht omdat hij jouw hart gestolen had. Dan moet het toch zo zijn dat jullie samen aan de gang gaan. We gaan samen proberen om jullie beiden uit de spanning te halen. Hierdoor kunnen jullie elkaar stimuleren om de spanning los te laten.

Samen (ont)spanning

Het is goed als je beseft dat jullie samen spanning hebben. Dat betekent dat jullie ook samen kunnen gaan ontspannen. Alleen hoe doe je dat. Je gaat eerst een stukje met je paard lopen. Ik zie dat je nu al spanning opbouwt. Niet? Oké, kijk maar eens naar je paard. Je loopt zoals je dat net deed. Je kijkt naar je paard hoe die meeloopt. Dan wil ik dat je diep in en uit ademt. Dan kijken we nog eens hoe je paard meeloopt.

Zie je al verschil in je paard? Dat is fijn want dan kan je ook je paard verder gaan helpen. Wanneer je naar je paard kijkt kan je dus of je zelf spanning hebt. Je kan je paard enorm goed helpen door zelf ontspannen te blijven in spannende situaties. Vanuit daar gaan we je paard leren met spannende situaties om te gaan.

Jouw spanning

Je kan je ademhaling pas reguleren als je je bewust bent van je spanning. Hoe herken je nou die spanning. Ik heb je al gezegd dat je het aan je paard kan zien. Toch zou het zo fijn zijn als je het zelf kan herkennen. Wanneer je niet met je paard bezig bent kan het je ook helpen.

- Je voelt regelmatig die kriebel van spanning in je buik
- Je ademhaling zit hoog. Duidelijk geen buikademhaling, soms zelfs een hele korte ademhaling;
- Je hebt spieren gespannen. Bijvoorbeeld je kaken, vingers, armen zijn niet ontspannen.

Dat je spanning hebt weet je vaak al wel. Dan krijg je de reactie van mensen

“Je moet gewoon even doorrijden, dan komt het goed”

“Je hoeft niet bang te zijn hij doet toch niets”

Alleen helpt het niet. Want als je kon doorrijden had je er niet al een paar keer afgelegen. Het hoeft niet zo te zijn dat je eraf gelegen hebt. Je bent misschien vermoeider als je van je paard komt als toen je erop ging zitten. Het kost nou eenmaal erg veel energie om je spieren aangespannen te houden.

Als mensen zien dat je spanning hebt krijg je nog meer mooie reacties:

“Ga eens ademen”

“Je kan je spanning loslaten want er gebeurt toch niets”

Daar krijg ik altijd de slappe lach van. Want je weet dat je spanning hebt, je weet dat je moet ademen. Alleen dat is nou wat niet lukt!

Je bent niet geholpen bij dit soort teksten je bent meer geholpen met een manier om dit te doen.

Zelf ontspannen

Als het je niet lukt om zelf je ademhaling dieper te krijgen kan ik je daarbij helpen.

Allereerst gaan we eens kijken waar de spanning begint. Dat kan zijn op het moment dat je naast je paard staat om op te stappen. Het kan zijn dat de spanning zich pas opbouwt als jullie wegstappen. Ieder mens is anders. Voor mij betekent dat dat elk persoon met spanning iets anders nodig heeft.

Je kan proberen aan de slag te gaan met een visualisatie. Als dit voor jou werkt leg ik de visualisatie van de boom uit. Kan je dit beter met dit direct te linken aan de ademhaling kan je denken aan de zee.

Ben je nu niet iemand die iets kan met een visualisatie? Dan ga ik met je kletsen. Dit kan gaan over vakantie, werk of een andere hobby. Hierin stel ik vooral vragen. Jij moet gaan praten. Want als jij praat moet je over naar een diepere ademhaling.

Basis aan de lange lijnen

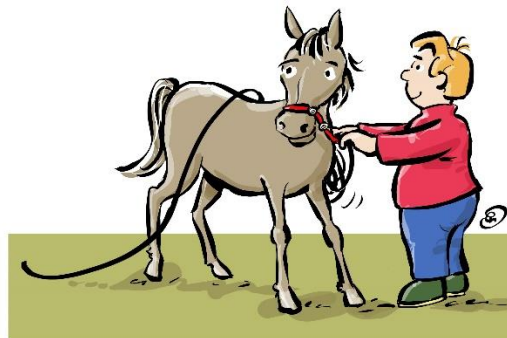
In een eerder blog heb ik al besproken dat je een paard zekerder kan maken door de lange lijnen te gebruiken. Dit gaan we verder uitbouwen. Voordat je gaat beginnen aan de lange lijnen heb ik in de vorige blog uitgelegd dat je:

- Jij en je paard middels loswerken energieën afgestemd hebben
- Jij je paard hebt laten wennen aan de lange lijnen

Dit alles is ook terug te lezen in het e-book [Dubbele lijnen – Zeeuws Paardengedrag](#)

Voordat je met spannende dingen aan de lange lijnen begint. Is het wel zo eerlijk tegen over je paard dat je de lange lijnen eerst een paar keer geoefend hebt. Je paard weet dan waar je aan toe bent.

Daarnaast weet jij hoe je moet reageren als je paard net even anders reageert dan verwacht.



Spanning onder het zadel

Dat jij spanning hebt daar zijn we al mee aan de slag gegaan. Alleen wat als je paard ook spanning onder het zadel opbouwt. Daar gaan we mee aan de slag.

Jullie zijn samen al aan de slag gegaan met de dubbele lijnen. Heel goed gedaan.

Voordat we het zadel met de lange lijnen eraan doen gaan we aan de slag met het zeil. Als jij je paard vasthoudt met een ontspannen houding. Eerst zal ik met het zeil het lichaam van je paard aanraken. We bouwen het samen op. Als je paard reageert door te gaan lopen of iets dergelijks, dan corrigeer jij hem. Als hij stopt met lopen zal ik het zeil van zijn lijf afhalen.

Als dit goed gaat gaan we kijken of je paard ook kan ontspannen. Zodra dit kan gaan we dit uitbouwen. Wil je meer leren over het aanraken met spannende objecten lees dan het e-book [Uitdagend gedrag – Zeeuws Paardengedrag](#).



Als we helemaal klaar zijn met het zeil dan kan je je paard bijna inpakken. Dat is ook de bedoeling. We gaan namelijk het zeil over je paard heen leggen onder het zadel. Wanneer alles gereed ligt gaan we kijken wat je paard doet als hij in beweging gezet wordt. Het kan zo zijn dat hij ontploft, hij kan ook minimaal reageren.

Als hij weg stapt en hij neigt te gaan ontploffen dan gebruik je de tools die je hebt gekregen met de lange lijnen. Haal hem desnoods naar je toe. Tot hij weer ontspant. Pas dan zet je hem weer voorwaarts. Je gaat zien dat de momenten van ontspanning steeds langer duren. Wanneer je paard dit kan kan je naar de volgende stap dat is draven. Wij kijken wat je paard doet. Houdt er ook rekening mee dat je dat wat je wilt zien ook beloond wordt. De beloning kan je geven door je paard naar je toe te vragen. We hadden tenslotte gezien dat hij ultiem ontspant bij jou.

Als jullie dit helemaal kunnen kunnen we gaan kijken of we het zeil groter maken. Daarnaast kunnen we er ook voor gaan kiezen om swimnoodles aan het zadel te maken. Elk onderdeel van de aanraking op het lichaam pakken we op deze manier aan. Alleen als je paard dit allemaal in ontspanning kan, is het tijd om op te stappen.