



Bevindingen filmpjes

Eerst een compliment voor je vriendelijke manier van rijden. Het is duidelijk te zien dat je het paard graag de ruimte geeft. Maar uiteraard kom je niet voor niets bij mij en zijn er aandachtspunten in je lichaamsgebruik. Die heb ik hieronder voor je uitgeschreven. Lees ze rustig door en als je daarna nog vragen hebt, roep maar!

In het algemeen zit het zwaartepunt van je ruitershouding te hoog, dat zorgt voor onbalans en compensatiespanning. Je zwaartepunt ligt nu in je nek en schouders. In de ideale wereld ligt het laag in je bekken. Omdat je zwaartepunt nu zo hoog ligt, mis je letterlijk een basis waarop je kan steunen. Heel concreet heb je bijvoorbeeld weinig beugeldruk. Je benen/beugels liggen dan ook voor de lichaamslijn.

Opvallend is dat de mobiliteit in je onderrug sterk beperkt is. Dat is het gebied waar je normaliter de beweging van je paard opvangt. Omdat dit bij jou niet het geval is, zorgt het voor compensatiepatronen in je lichaam. Zonder vergroting van de beweeglijkheid van je onderrug, verhelp je die compensatiespanning niet of nauwelijks.

Een cruciaal compensatie element is dat je je bovenlichaam, en met name je nek en hoofd, achter het lood brengt. Dat doe je onbewust om alsnog wat ruimte in je onderrug te creëren. Alleen heeft dat als gevolg dat je je onderbenen naar voren brengt. Naar voren gestoken (onder)benen maken je onderrug weer strak en zo ontstaat er een vicieuze cirkel. Het is dus niet zo vreemd dat je dit niet zomaar doorbroken krijgt.

Door verstrakking van je rug en benen, ontbreekt het verend vermogen van je wervelkolom. Dat geeft een gespannen beeld. Met name het einde van je wervelkolom, het atlasgebied is erg rigide. Mijn inziens komt dat voort uit twee dingen. Ten eerste moet je puur anatomisch gezien je atlasgebied vastzetten, omdat je achter je loodlijn hangt. Zou je het in die positie los laten, klapt je hoofd naar achteren. Ten tweede heb je de persoonlijke natuur om letterlijk en figuurlijk je kiezen op elkaar te zetten. Dat heeft je veel gebracht, alleen in het paardrijden blokkeert het de beweging, zowel van jou als je paard.

In de intakesessie is gebleken dat er in je atlasgebied een fundamentele oplossing ligt. Dit gebied spiegelt je lage onderrug. Ontspanning in de atlas betekent vergroting van de mobiliteit van de onderrug. Daardoor kan je beter, functioneler, de beweging van je paard opvangen. Rug en benen verliezen dan de noodzaak om zich aan te spannen. Je been hangt dan ontspannen naar beneden en de rug herwint haar verende werking. Allemaal nodig om goed te kunnen zitten. Ook krijg je dan functioneel contact met de beugels, waardoor je steun ervaart en nog beter los kan laten.



Trajectindicatie

De atlas en lage onderrug zijn preciaire gebieden, dus ik draag zorg voor subtiele oefeningen. Combinatie mat – rijlessen is nodig, juist omdat het zo subtiel ligt. Dit krijg je moeilijk enkel te paard uitgevonden.

Trajectafspraken

We hebben geen concrete afspraken gemaakt. Gezien de subtiliteit van het gebeid waarin we werken is het raadzaam zeker nog 1 keer privé bij me langs te komen. Uiteraard ben je vaker welkom, het is maar net hoever je wilt gaan. Goed te weten is dat er keuze is tussen losse lessen en lespakketten waarin korting zit verwerkt. Actuele tarieven vind je op mijn site.