

Anne Muller, Amazone, nr 4

Het Skala der Ausbildung' - de ARBO 'wet' voor vierbenige werknemers

'He nee, bah dressuur', niks voor mij hoor. 'Ik zie niet in dat ik rondjes moet rijden om ergens te komen'. Als dit dressuur in haar volle omvang zou zijn geef ik je volledig gelijk. Maar dressuur is niet alleen dat olympisch kunststukje of de daarvoor benodigde 'saaie' rondjes (c.q. saaie instructie). Dressuur is de gehele leerschool die het paard doorloopt, van veulen tot rijpaard. Van de crèche, via de kleuterklas naar de basisschool, eventueel middelbare. Dan wellicht maar zeker niet noodzakelijk het HBO of de Universiteit.

Je kunt niet niet scholen. Elke vorm van contact tussen mens en paard werkt vormend ofwel dresserend. Van het eerste contact met een zojuist geboren veulen, de eerste prik van de arts tot het dagelijks aan en uit doen van het licht op stal, heeft effect op het gedrag van de dieren. Bewust of onbewust, onze aanwezigheid alleen al is van invloed. Elke handeling zal gedrag en rangorde bepalend zijn. Want tenslotte willen we wel dat hij (in meer of mindere mate) naar je luistert en doet wat je vraagt. Al dan niet op basis van een redelijke tegenprestatie, braaf een pootje geven, komen als geroepen, stoppen als jij dat wilt, gaan als jij het zegt. Dat is ook al dressuur, zorgen dat je veilig over straat kunt. Graag wil ik het perspectief, waarlangs te veel mensen een negatief beeld vormen van DE dressuur, in een breder kader te plaatsen. Elk paard heeft namelijk behoefte aan (en recht op) een basale vorm van 'bodybuilding'. Alleen het paard dat rechtgericht in evenwicht gaat zal in staat zijn de ruiter met duurzaam behoud van ontspannen ruggebruik te dragen.

Blijf nog even bij me, ik ga je (nog) niet vertellen dat je terug op les moet. Er zijn meer wegen die naar Rome leiden. Zelfwerkzaamheid, bewegingsbewustwording, gerichte spiergroep-training (zie artikel Pilatus in Amazone 1). Vooral als je moeite hebt met zomaar dingen van een ander aannemen. Ben je, net als ik, een beetje kieskeurig en dus lastig coachbaar? Ben je er misschien zo een die zichzelf wel een lesje kan leren, een doehetzelfver? Ook goed... want als je begrijpt; wat er, waarom de bedoeling is, is het meeste werk gedaan en kan je ook zelf veel doen en vooral laten. Zolang je je aan de regels durft (kunt) houden is dressuur in haar puurste vorm paardwelzijnsbevorderend. Elementaire of basis dressuur is bedoeld om je paaZonder dressuur geen paard; een citaat uit het 'Blauwe boekje'(*); Het (elk) paard draagt op grond van zijn (aangeboren) lichaamsbouw het grootste deel van zijn gewicht op de voorhand. Omdat deze gewichtsverdeling door de dicht aan de schouder zittende ruiter nog ongunstiger wordt, is het ook beter voor de gezondheid en tredzekerheid van het paard als de achterhand meer gewicht overneemt. Een zekere mate van verzameling is dus voor elk paard van belang. (red. (-)).

De geleerden zijn het er al een poosje over eens; paarden zijn er niet op gebouwd om ruiters of andere zware lasten te dragen, niet van nature, dat moeten ze leren. Onze lieve Heer gaf het paard niet panklaar cadeau! De ruiter brengt het paard, door zoiets simpels als in het zadel plaats te nemen, hoe dan ook uit zijn natuurlijk, door evolutie verkregen, evenwicht. De ruiter moet de voorwaarde van evenwicht (relationeel maar dus ook fysiek) schéppen én bestendigen om zich al doende te verzekeren van een 'shokproof' bondgenootschap. Dat je daaraan werkt heet basisdressuur. Wist je dat of doe je eigenlijk maar wat?.

Het wiel is al...

Door tweeduizend jaar vallen en opstaan loopt een rode draad. Een skala van zaken waar we het steeds over eens konden worden. Wat we nu het 'Skala'noemen is in essentie het distillaat van de kennis van de gezamenlijke klassieke meesters. Al doende leerde men. Alles is al geprobeerd, zaken zijn bijgesteld in de loop der tijd en nog zijn we zeker niet uitgeleerd.

Het steeds gemoderniseerde 'skala' omschrijft de voorwaarden waaraan elke training zou moeten voldoen om diervriendelijk te zijn. Doordacht van de eerste warming up tot de laatste coolingdown. Geen strak, rigide voorschrift, wel een leidraad die verdacht veel lijkt op wat Xenophon al eeuwen roept, de ruiter gaat zoals hij staat!

Een pleidooi

De theorie is heel erg duidelijk STEEDS en DOORLOPEND ontspannen, o.a.daardóór in balans (rechtgericht). Een paard wordt dan VANZELF gehoorzamer. Logisch als je een voor hem begrijpelijk traject volgt!!! Maar steeds meer mensen rijden paard, steeds minder ontvangen een klassiek stukje scholing. Niet belast met de erfenis van eeuwen zoekt menig ruiter in de praktijk toch de meest voor de HAND liggende oplossing. Denkt u ook nog dat teugels zijn om te remmen? Moet hij eerst gehoorzaam en dan wellicht ontspannen?!? We weten toch dat spanning meer spanning oproept . Hoe efficiënt zijn we eigenlijk. De kortste weg naar het doel is niet altijd een rechte lijn. Ik begin langzaam te ontdekken dat het geduld en het simplisme, dat het skala me voorstelt te gebruiken, me sneller, prettiger en meer ontspannen op weg helpt. Ik raak nog zelden in paniek, wel ga ik steeds vaker terug langs 'af', het welzijn van mijn paarden komt boven mijn persoonlijke verlangens te staan. Het skala geeft me antwoord als ik denk WAT NU?

Het 'skala'in haar meest elementaire vorm beschrijft naast algemene richtlijnen een aantal basis principes, als een regenboog vormen ze samen dat unieke 'plaatje'. Tact, Ontspanning, Aanleuning, Rechtgericht = balans, Impuls, Verzameling en Oprichting. Wellicht zal je de laatste stap, 'Oprichting', niet zetten maar alle andere voorwaarden van het skala zijn, in meer of mindere mate, van toepassing op elk gebruiksdoel en op alle combinaties. Op z'n Hollands; niemand ziet graag een kreupelig, gespannen, met klapperende teugel, kromgaand, sloom en uit elkaar gevallen paard waar de dop uit is getrokken, maar er zijn er nog een heleboel.

Geef ik het recept de schuld?

Het skala is alleen als je het zo wilt zien een keurslijf. Voor mij is het een nuchter boodschappenlijstje. Stel dat ik een cake wil bakken, het is de zoveelste poging en nu wil ik wel een echt toffe cake. Dan vraag ik het mijn oma, ze geeft me het recept (uit het 'Margriet' kookboek, haar standaardwerk). Ik maak een boodschappenlijstje. Dan haal ik de ingrediënten in huis en volg de aanwijzingen. Als ik dat niet strikt doe is het resultaat voor mijn eigen rekening, toch? Of geef ik het recept de schuld?

Brownies, sachertorte, muffins of tapas

Smaken mógen verschillen, die zijn persoonlijk. Trainingsstijlen of diciplines ook maar als je een paard in basis of op hoger niveau waar dan ook, verantwoord, voor wilt trainen, krijg je zowieso steeds opnieuw te maken met deze basiselementen uit de klassieke dressuur. Gezond rijden doe je als je op elk niveau en op elk moment zoveel als mogelijk aan de basis-voorwaarden tracht te voldoen. Elke echt juist uitgevoerde oefening van een simpele cirkel tot een galoppirouette, van een beetje conditie tot 'niet kapot te krijgen', voldoet aan het klassieke recept; tact, ontspanning, balans, aanleuning. Deze oefeningen zijn versterkend en opbouwend. Maken een paard krachtig en vitaal. Dan kan hij het sjouwen, dat showt! Dat zet het publiek op de stoelen, dat zorgt dat hij (buiten) niet struikelt maar zijn voeten optilt.

Alles waat TE voor staat...

Nou heb ik een paard waar ik mijn handen TE vol aan heb! Ik heb haar niet in, maar wil haar wel uit de problemen helpen. Aldus zijn we onderweg, leren van alles over ataxie, adhd en dreigende hoefkatrolontstekingen. Het gaat helemaal niet altijd van een leien dakje. Telkens zet ze me voor nieuwe vraagtekens. Maar waar ik vroeger dacht; wat nu? Redeloos en radeloos kon staan, is nu motto; éffe checken!

Wil ik weten waar het vandaag, op dit moment, precies fout gaat; systematisch loop ik eerst het lijstje voor MIJZELF af. Heb IK tact, ontspanning, balans? In zo'n 90 % van de gevallen valt er wel wat aan mijn houding of beweging te versleutelen. Dan ga ik op wel 100 manieren door de bocht en 'lees' de interpretaties van mijn paard. Pas als mijn paard naar wens reageert, mijn bedoeling volledig matcht, dan heb ik mijn antwoord.

Alleen als ik mijzelf volledig heb nagelopen en het lukt nog niet lekker zoek ik het bij het paard. Ben ik ontspannen maar mijn paard niet, biedt ik balans aan maar ontloopt het paard het liefst de dans? Zo vogel ik door deductie, afstrepen, uit waar ik mijn dame mee kan helpen vandaag. Tijd om ongeduldig te worden heb ik niet meer, ik heb het veel te druk met het testen van mogelijke oplossingen en het me verbazen over de variabele der resultaten. En als de rust TE ver te zoeken is, galopperen we rondje na rondje in licht verlichte zit tot ze voorwaarts neerwaarts zakt, haar ei kwijt is en dan zien we weer verder.

Het skala werkt op deze wijze, systematisch, NIET schematisch. Als de toetsen van een piano, maak je eigen liedje, pas het aan op je paard.

Zelf gebruik ik het skala dus letterlijk als een checklist. Ik vul zo mogelijk aan wat even niet op voorraad is, niet alleen als ik zelf rij maar ook in de groepslessen op de manege. Het gaat voor je werken, ik zie onze paarden mooier worden. Ook als dat opnieuw en opnieuw voorwaarts neerwaarts rechtrichten op een bospad of binnenhoefslag betekend tot het paard de bedoeling begrijpt en aanleuning op twee teugels KAN nemen. Een paard leert niet van disbalans of spanning een paard leert van rust en geduld en het zo vaak als nodig opnieuw uitleggen, wat dat aan gaat zijn het net kinderen. Ervaren ruiters overigens ook of ben ik nu te eerlijk?

Een persoonlijke interpretatie

Tact; vraagt je te kijken of alle passen even groot zijn. Staat zijn ene been net zo lang op de grond als het andere. Blijft een voet langer in de lucht dan zijn buurman. Is zijn ene pootje even lang? Een paard dat zonder ruiter tactmatig gaat, is niet kreupel en kan aldus arbeid verrichten. Aan de ruiter om het een leven lang zo te houden. Een scheve combinatie kan nooit tactmatig gaan en slijt aldus sneller.

Ontspanning

Alleen als je het, thuis en uit, voor elkaar krijgt om ALLE oefeningen, ook die achter gesloten deuren, ontspannen (met glimlach) uit te voeren voldoe je aan deze (onmogelijke?) voorwaarde. Ontspanning is naast doel, volgens mij VOORAL middel. Dóór ontspanning krijg je balans, aanleuning etc. Alleen aan een ontspannen paard kan je aflezen of hij zich krom trékt onder je of krom is van zichzelf. Het is maar een weet. Alleen aan een ontspannen paard kan je iets uitleggen. Elke vorm van spanning traint spanning. Doe wat je niet laten kunt, maar kun je laten wat je doet? Op elk niveau? Ook als het er op wat voor manier dan ook op aan komt?

Impuls

Waaronder wat mij betreft valt traploos verstelbare tempowisselingen leren rijden en en verschillende paslengtes kunnen maken. In een oogwenk, ook weer nogal letterlijk. Niets is zo fijn als een luisterend paard. Looplust. Als gaat hij op de maat van jou muziek, de ruiter bespeelt het paard als een instrument. Van wals naar tango en terug! Kan je schakelen in alle gangen, hoeveel versnellingen heeft jou paard? Alleen als het paard onvoorwaardelijk en in de juiste mate reageert op de voorwaarts drijvende en/of begrenzende hulpen is er sprake van impuls. Impuls geeft een pas meer lengte of hoogte, het paard maakt de beweging ruimer door langer in de lucht te blijven, zweefvliegen dus..

Aanleuning

Wil het paard met je meedoen? Hoe voel je dat? Moet je aldoor aandrijven, heb je niets in je handen of rij je op de slippende handrem omdat alles sneller gaat dan je lief is? Dan is aanleuning je punt van volle aandacht. Zowel voor jou als

voor je paard. Als het paard bij de les is voel je het op beide teugels licht vragen naar je hand.

Kinderen die met aanleuning moeten leren rijden krijgen 'doe alsof' aanwijzingen; koekhappen, grazen, stofzuigen, de speurhond. Of zoals ezeltjes lopen voor worteltjes, ze gaan graag op hun doel af. Dat voel je op twee teugels. Zoniet ga je terug naar impuls of ontspanning.

Rechtrichten (uitlijnen en balanceren)

Wat nu? Mijn paard trekt naar links, hij is niet uitgelijnd, hij valt over de schouder weg. Het chronisch kromme paard zal door het werk aan ontspanning en impuls, eerst in zijn kromme houding, zijn aanleuning van vandaag vinden. Een krom paard kan ontspannen in aanleuning gaan en daardoor rechtrichten, uitbalanceren onder de ruiter. Laat het paard maar even scheef gaan zolang je maar op twee teugels even veel contact aanbiedt. Dan wachten, 90% van de paarden zoeken 'vanzelf' balans, als het balans is wat je zelf te bieden hebt !?! Het rechtgerichte paard laat zich 'kanaliseren' als ware het water in de loop van een door mensenhanden uitgestippeld traject.

Het rechtgerichte, ontspannen en met aanleuning en impuls gaande paard zal **UIT ZICHZELF** gaan **NAGEVEN!** Aan de teugel gaan zonder aan werkelijke weerstand te denken. Ruiters die zagen worden overgeslagen. Als de ruiter de voorwaarde van balans weet te scheppen zoekt het paard de ruiter op. Hij nestelt zich als het ware onder je. Letterlijk komt zijn rug een paar centimeter omhoog, het paard draagt nu de ruiter meer met de buikspieren. Hij wordt nageeflijk en doorlaatbaar. Er is sprake van ontspannen 'ruggebruik'.

Verzameling

Een tactmatig, ontspannen, in aanleuning gaand, dragend paard zal door het opwekken van minder of meer impuls zijn krachten op aanvraag meer of minder bundelen. Denk aan een fles champagne, met omzichtigheid geopend zal er altijd nog een lichte plof hoorbaar zijn wanneer de kurk de fles verlaat. Dit paard staat klaar voor je, is aanwezig en alert. Voor een perfecte (ontspannen en tactmatige) piaffe kan je even schudden voor gebruik. Voor het veilig oversteken van een drukke weg moet ik 'de bubbels' onder controle kunnen houden. Op het strand kan het een keer knallen maar dat is iets anders. Verzameling is niet iets dat je letterlijk kunt vragen, het laat zich niet in een doosje proppen of in een kooitje vangen. Verzameling is het **RESULTAAT** van het werk aan de basis voorwaarden ; takt, ontspanning, aanleuning, gerichtheid en impuls. Ontspannen verzameling **ONTSTAAT** gelijk nageeflijkheid **VANZELF**, als je je **STRIKT** aan het boodschappenlijstje hebt weten te houden. Een juist verzameld paard kan 'voorwaarts denken als hij achterwaarts gaat en vice versa'

Elke mate van de juiste verzameling heeft tot resultaat dat het paard, ten opzichte van de uitgangssituatie, meer 'uitbalanceert' op vier benen. Het paard dat verzameld gaat draagt relatief meer gewicht op de achterbenen, gebruikt zijn lichaam efficiënter, komt tot meer evenwichtige prestaties en zal winnen aan kracht, souplesse en conditie.

Oprichting

Je meer je paard in evenwicht en met ontspanning en impuls zich onder je verzameld, des te sprekender zijn impact en uitstraling, des te hoger het zich (in rang gaat ge)dragen. Een paard dat wint aan zelfvertrouwen, trots is op zichzelf, krijgt letterlijk meer 'adel'. Hij ontwikkelt een ego. Het laat zich zien, hij showt zichzelf. Een paard dat zich op deze wijze gaat oprichten, zal, zonder verlies van ruggebruik, zijn hoofd op in plaats van voor zijn schouders dragen. Ruiters die vragen worden ook nu overgeslagen! Impactvolle oprichting is het resultaat van de ruiter die de boodschap losjes weet te GEVEN!. Jij trots, hij trots, jij trots, wij trots!

Het Skala ofwel de basisafrichting van het rijpaard.

Ik wil geloven dat we, als we gezamenlijk het skala consequent toepassen, vanaf de eerste rijles op de manege, we veel paarden veel leed kunnen besparen. Het skala vraagt de ruiter 'de lange weg te wandelen'. Het doet een schijnbaar appèl op ons oeverloos geduld. Ontwikkel je inlevingsvermogen en handel zo consequent als mogelijk. Werk aan je eigen tekortkomingen voordat je die aan je paard toeschrijft. Via de losse teugel en de zachte aanleuning gaan we eerst voorwaarts neerwaarts. Dan via licht diep en rond, naar 'waterpas' en licht verzameld op de loodlijn, de basiswerkhouding. Dit paard is klaar voor gelijk welke discipline dan ook. Elk paard kan nog sterker worden en zich successievelijk meer verzamelen en oprichten. Maar al ga je maar tot de basis, je zal ontdekken dat het oudste recept voor de weg naar Rome eenvoudig en paardsparend werkt. Ruiter en paard gaan zoals ze in het leven staan. Piece of cake.

() Het 'Blauwe Boekje' = een gezamenlijke uitgave van KNHS, FNRS, NHB Deurne en FN verlag der Deutschen Reitlichen Vereinigung, titel; Paardrijden Basisopleiding voor Ruiter en paard (ISBN 90 5877 392 2). Het eerste deel in een reeks voor ALLE in Nederland op te leiden instructeurs, gebaseerd op het duitse standaardwerk 'Skala der Ausbildung'.*