

Doorzitten of doorzetten

door Anne Muller, gepubliceerd in tijdschrift Bit

Het belang van een goede basis wordt onderschat. Het streven naar de perfecte zit wordt met uitsterven bedreigd. Dat zegt Anne Muller, manege-instructeur. Zij probeert daar iets aan te doen en richt zich op het verbeteren van de lichaamstaal van de ruiter. Doorzitten is daarbij eigenlijk de ultieme test. Maar het is ook een beetje de kip en het ei. Want zonder ontspannen zit krijg je geen ontspannen paard. Dus als je paard niet met een ontspannen rug loopt, krijg je nooit een ontspannen zit...

„Ik kan het niet laten”, verzucht Anne Muller. Bij iedere ruiter die ze ziet kijkt ze naar de beweging. Is het een goeie? Lukt het deze ruiter met dit paard? Komt het door de ruiter of door het paard? „Als het lukt is het zó mooi, daar kan ik dagen van nagenieten. Het ziet er zo makkelijk uit, zo'n doodstil zittende ruiter die voor het oog niets doet.” Muller praat beeldend. Ze heeft het over een 'zacht, rond en magisch contact'. Dat wilde ze overbrengen op mensen zonder aangeboren talent. Dus stortte ze zich op de oude meesters. Wat doen zij. Of misschien wel beter: wat laten zij. „Wat me als eerste opviel bij de echt meesterlijke ruiters is dat ze een paard laten bewegen. Ze laten hem los, op eigen benen lopen, in ontspanning. Ze maken zichzelf niet licht, want ze maken wel degelijk gebruik van hun lichaamsgewicht. Toch ziet het eruit alsof ze op wolkjes lopen, zo licht. De beweging blijft nergens steken. De ruiter vertrouwt zijn paard zijn lichaam toe en daarmee zijn de taken verdeeld: het paard draagt de ruiter en de ruiter draagt de verantwoordelijkheid voor richting en tempo.”

Het is niet zo dat een ruiter die doorzit ook echt stil zit. Hij zit stil ten opzichte van zijn paard. Ze functioneren als elkaars verlengde. De ruiter spiegelt de beweging van het perfect lopende paard, terwijl het paard de houding en de taal van de niet storende ruiter volgt. Daarbij is het belangrijk dat de ruiter niet meer doet dan nodig is. Wat zou je nog voor moeite doen als alles loopt zoals het hoort te lopen?

Nietsdoen

Mullers **werkwijze** is erop gebaseerd dat mensen eerst de gebaren en bewegingen die paarden onderling als taal gebruiken aanleren. Vervolgens ga je de natuurlijke bewegingen van het dier met die taal beteugelen en styleren. Leren doorzitten begint bij Muller met leren nietsdoen. „Niets knijpt, spant, hangt, drukt, perst, propt of trekt. Kort geluk noem ik het, als iemand met kilo's aan de teugel een zogenaamde lichtheid teweeg heeft gebracht omdat het paard een valse knik in zijn hals maakt. Je moet niet zijn mond nageeflijk maken, maar zijn rug. Als een ruiter echt goed zit gaat het paard daarop als vanzelf aan de teugel lopen. Maar misschien stel ik het nu wel erg simpel, zo makkelijk is doorzitten nou ook weer niet.”

Doorzitten betekent dat je probeert te blijven 'plakken' aan een dravend paard. Dat kun je op verschillende manieren oefenen. Door het te doen bijvoorbeeld, heel veel doen. „Een langdurig drama”, vindt Muller. „Niet leuk voor de ruiter en helemaal een bittere pil voor het paard dat de klos is. Ik zie meer in eerst denken en dan doen. Daarom probeer ik bij mijn leerlingen vanaf les één inzicht te geven in het verloop van bewegingen. Pas als je dat begrijpt, kun je proberen het met je lichaam na te volgen. Daarnaast is het belangrijk dat je eerst probeert gewoon de bewegingen van een paard te volgen, zonder daar invloed op uit te oefenen.”

Respect voor het paard, dat immers niets gevraagd werd, zijn wezen maar ook zijn fysiologie, staat daarbij centraal. Een paardenrug is in aanleg niet gebouwd om op te zitten. Een ruiter dient die voorwaarde zelf te scheppen, keer op keer.

Knikkebollen

Iets afleren dat fout is aangeleerd is erg moeilijk. Maar een 'gevorderde' ruiter die niet onafhankelijk kan zitten is eigenlijk helemaal niet gevorderd. Wie tijdens het doorzitten wappert, klappert of klampt heeft in zijn basiszit een bewegingsfout. „Omdat iedereen uniek is, is het lastig om aan te geven wat er in het algemeen fout gaat. Dat verschilt namelijk per persoon. De één zit te knikkebollen, de ander klappertandt, sommige mensen kunnen op de grond al nauwelijks een rechte lijn lopen, laat staan dat dat op een dravend paard lukt. Flapperende onderbenen? Dan moet ik je zien om te zeggen waar het misgaat. Dat kan een aangespannen zitvlak zijn, of te strakke buikspieren of teveel knijpen met je knieën op zoek naar balans. Maar als het niet lukt, ga dan niet van alles proberen. Zoek een instructeur die is gespecialiseerd in zit en beweging. Iemand die het kan uitleggen waar het fout gaat. Je paard zal dat niet doen namelijk.”

Laten we eens een voorbeeld uit de praktijk zoeken. In de manege is een ruiter haar rondjes aan het draven. Afwisselend rijdt ze licht en zit ze steeds een paar passen door. De ruiter is duidelijk aan het zoeken naar een betere zit. Tijdens het doorzitten klapperen de onderbenen van de ruiter zichtbaar t.o.v. het paard. De bovenbenen en knieën zijn strak aan het zadel. Wat nu...

Muller; elk ruiterprobleem is uniek maar kan slechts voortkomen uit een aantal basisproblemen. Ik moet eerst zeker weten dat deze ruiter geen angst heeft op dit paard. Als dat niet zo blijkt te zijn hebben we het dus over een balans, een spannings of een bewegingsvraagstuk. Welke van de drie is moeilijk te zeggen, over het algemeen gaan ze hand in hand.

Muller vraagt de ruiter een moment van haar paard te komen. Gezeten op een grote fysio-bal laat Muller de ruiter in kwestie de basisbeweging voor het doorzitten op de bal maken. Muller observeert de ruiter nauwkeurig en vormt zich een totaalplaatje.

Dan begint ze stap voor stap. Balans; heeft deze ruiter balans, steunt zij op haar hielen of haar tenen? Hoe plaatst deze ruiter haar romp. Deze ruiter plaatst de schouders, en profiel gezien, achter de verticale as, achter het eigen zwaartepunt. De ruiter in kwestie rust duidelijk op de binnenkanten van haar voeten en maakt aldus een beetje x – benen.

Balanstest; Muller geeft de ruiter een duwtje tegen haar rug, de ruiter zet zich schrap. 'Ze valt niet makkelijk naar voor' als Muller haar echter een zetje tegen het borstbeen geeft drukt ze de ruiter moeiteloos uit balans, naar achter.

Muller vraagt de ruiter haar romp meer verticaal te plaatsen, dwz schoudergewricht boven het heupgewricht. Niet zo / , niet zo \ maar zo!

Muller vraagt haar opnieuw, nu in de meer verticale positie de beweging voor het doorzitten op de bal te maken. Muller zoekt uit waar en welke spieren nu nog actief zijn. De ruiter benoemt slechts de binnenkanten van de bovenbenen. Muller is niet overtuigd.

Muller vraagt de ruiter de beweging voor het doorzitten nu in slowmotion te maken. De afwikkeling van de beweging verloopt een beetje schoksgewijs, niet rustig en vloeiend, maar als het ware stotterend.

Muller gaat voor de ruiter in het zand zitten en legt haar handen met de rugzijde, op de binnenzijde van beide knieën. 'Knijp eens met je knieën... voelt dit bekend?' De ruiter knikt; 'm, ja dit gevoel kent ze!'. 'Knijp eens harder' vraagt Muller 'kun je nu voelen welke spieren meeliften? De ruiter benoemt nu ook de spanning in haar bekken en haar onderbuik. Dan laat Muller plots de druk wegvallen. De ruiter moet razendsnel een 'voet 'bijzetten' om niet haar balans te verliezen en om te vallen. De spanning veroorzaakt dus naast bewegings- tevens balansproblemen.

Dan zet Muller haar handpalmen aan de buitenkant van de knieën; 'druk hier eens tegen, ken je deze spieren al? 'Druk eens harder, wat gebeurt er nu in je lichaam?' De ruiter moet toegeven dat ze spieren voelt waarvan ze het bestaan niet kende.

Muller; 'in een reguliere rijles zal je regelmatig horen, 'knieën naar het zadel, tenen naar binnen, dijen aansluiten'. Niks mis met dit plaatje; want als je naar een perfect zittende ruiter kijkt zijn de knieën naar het zadel gericht, dan liggen de dijen aan en kijken de tenen niet naar buiten. Er zijn echter meerdere wegen naar Rome. Als een ruiter gaat knijpen om aan dit ideaal plaatje te voldoen veroorzaakt je als instructeur juist klapperende onderbenen en spanning in het onderlichaam van je ruiter.

Muller vraagt haar ruiter nu haar tenen, 'even fiks overdrijven a.u.b.' naar binnen te draaien. 'wat voel je nu?', 'waarmee maak je spanning, welke spieren gebruik je?' Muller zet de voeten van de ruiter terug in uitgangspositie, parallel aan elkaar. 'Draai nu je hakken eens naar buiten en zak licht door je knieën'. De ruiter doet dit en kijkt vervolgens een beetje verbaast naar haar eigen benen... 'mijn zitvlak ontspant en 'opent' als het ware, mijn knieën draaien naar binnen zonder dat ik hoeft te knijpen, ik steun niet meer alleen op de binnenkant van mijn voet en ik kan nog steeds ademen'. De ruiter grijnst van oor tot oor, het kwartje valt. Muller haalt er nog één keer de skippiebal bij; de beweging is nu een stuk soepeler, de ruiter gaat, met nogal wat om over na te denken, terug op het paard.

'Nu kan ik twee dingen doen' legt Muller uit, 'ik kan deze ruiter een poosje met rust laten, ze het letterlijk verder zelf uit laten zoeken' of, als het nog niet lukt, weer van voor af aan beginnen, maar nu b.v. met de ruiter op het paard. Onze ruiter is inmiddels weer aan het oefenen; sta, zit, sta, zit, zit, zit, zit... De spanning is eraf, de knieën schuiven losjes langs het zadel, de onderbenen bungelen ontspannen, de voeten staan parallel aan de rijrichting, Het ruiterbeen is 'stil' ten opzichte van de beweging van het paard, de ruiter werkt nu aan de balanspositie van haar bovenlichaam. Muller glimlacht tevreden, ging het maar altijd zo gemakkelijk.

Ondertussen is er een tweede ruiter warm gestapt in de rijbaan en begint aan wat overgangen naar draf ...

Muller kan het dus echt niet laten en bestudeert ook deze ruiter een poosje aandachtig. 'Kijk' zegt ze, 'dit meisje steunt met de buitenkant van de voet in de beugel, zie je dat deze onderbenen heel anders flapperen, de oplossing zit hier in de stand van de voeten en is veel simpeler'. Muller is al onderweg...

Schijnovergangen

De aanpak van Muller is erop gebaseerd dat je eerst een beeld in je hoofd hebt van wat er moet gebeuren en hoe je dat kan doen. Dan begint het oefenen, gewoon op de grond zonder paard. Dat kan op allerlei plaatsen. Op je bureaustoel, in de auto of lekker soepel met de fiets over een verkeersdrempel. Pas dan komt er een paard aan te pas en wel een ervaren 'schoolmeester' met een goed passend en lekker zittend zadel. Want op een blok beton kan niemand prettig zitten. Voor noodgevallen plaatst Muller een gelpad op het zadel.

Het oefenen begint in stap door het rijden van overgangen naar uitgestrekte stap en weer terug. Blijft de ruiter los? Blijft het paard los? „Zolang hij zijn hoofd omhoog brengt als de ruiter gas geeft, is het nog geen tijd om aan te draven. Die kan dan dus nog niet genoeg ontspannen en losjes de balans bewaren.”

Pas als dat lukt is het tijd om aan te draven. Ga na een pas of drie terug naar de stap. Desnoods honderd keer, totdat je echt zeker weet dat je ontspannen blijft in je zit. Pas als deze overgangen echt soepel en vloeiend gaan, worden het vier drafpassen en later meer. Dit is voor Muller niet alleen de manier om een beginnende ruiter op weg te helpen, ook een onervaren, jong paard leert zo stressloos wat doorzitten is. „En vergeet vooral niet om terug te gaan naar af als het misloopt. Toch weer spanning, last van je rug? Begin weer met de stapovergangen.”

Na-apen

Muller vindt het belangrijk dat haar leerlingen blijven nadenken over het beeld. Leren doe je vooral ook door na-apen, afkijken en erover dromen. Zoek een voorbeeld, iemand die geweldig kan zitten en boots dat beeld na. „Zo'n ruiter zit altijd loodrecht in het midden, het paard belast minstens vier benen tegelijk. Om de kunst van het doorzitten te doorgronden 'zoom' ik in op de kleinste details. Want alleen als alles vloeiend samenwerkt krijg je dat mooie beeld alsof het vanzelf gaat.”

Behalve het ideale voorbeeld in je hoofd, is het ook belangrijk om inzicht te hebben in de beweging van het dravende paard, zodat je leert begrijpen wat je niet mag verstoren of hinderen. Er wordt steeds diagonaalsgewijs een benenpaar opgetild, dan zweven vier voeten in de lucht. „De achtervoet die onder het lichaam wordt neergezet wordt niet meteen maximaal belast. Dat loopt langzaam op naarmate zijn lichaamsgewicht verder naar voren over de voet komt. De achterbenen vouwen en functioneren zo als schokbrekers, maar alleen als alle gewrichten van heup tot kogel meewerken. Draaf zelf maar eens een stukje met stijve knieën of kromme tenen. Dat gaat dus niet soepel. Zelfs de hoef werkt mee door het hoefmechanisme, waarbij de voet breder wordt tijdens het neerzetten en weer 'sluit' als de voet wordt opgetild. Het paard vangt z'n beweging op met het ontspannen achterbeen, dat veert in en zet af, waarbij het lichaam omhoog en naar voren wordt gestuwd over het andere achterbeen dat het dragende moment overneemt.”

Speelbal

Als een ruiter goed doorzit, dus loodrecht (schouders in dezelfde lijn als je enkels) en losjes boven of net achter het zwaartepunt zit, zal het paard ontspannen en steeds meer gewicht met zijn achterhand dragen. Zijn rug blijft ontspannen en golft mee. De beweging wordt erdoor doorgegeven. De ruiter probeert alleen luchtig in de maat te blijven. Doordat de achterhand meer tot dragen komt, krijgen de voorbenen de kans te doen waar ze goed in zijn: bewegen in plaats van dragen. Een voorbeen dat wordt

ontlast kan optimaal strekken, buigen of opgooien. Daarbij hoort ook een soepel en ongehinderd meebewegend schouderblad.

De goede slingerbeweging van het voorbeen zet de buikspieren van een paard aan het werk. Door het aanspannen daarvan bolt de rug op, waardoor de spieren in staat zijn de ruiter op te vangen als een speelbal op de golven. Muller noemt deze beweging 'rond': „Alleen zo kan je comfortabel doorzitten. Maar dat gaat dus alleen als de ruiter het ook zo kan. Het is niet van: eerst het paard en dan leer ik het nog wel. Het is zoeken en ploeteren en werken aan jezelf. Maar ik vind ook dat er een groot tekort is aan instructeurs die bewegingen van ruiters kunnen corrigeren. Ja, er wordt wel geroepen dat ze stil moeten zitten en zo en sommigen pakken er zelfs een longeerlijn bij. Goed bedoeld, maar het werkt niet. Men zou te rade moeten gaan bij bewegingstherapeuten en fysiotherapeuten. Geen mens is hetzelfde. Als je leert gewaar te worden van bewegingen kun je iemand zo uit de problemen helpen. Sommige ruiters rijden jarenlang rond zonder te 'zitten'. Dat kan door een simpel portie inzicht makkelijk worden verbeterd, waardoor het plezier van paard en ruiter enorm toenemen. Ik besteed met plezier nog jaren aan de verfijning van dit geheel.”

Wat beweegt de ruiter

*Van de hand van Anne Muller is onlangs het boek '**Basis Rijkunst**' verschenen, met als ondertitel '**Wat beweegt de ruiter**'. Met haar toenmalig partner nam ze jaren geleden, met heel andere plannen in het achterhoofd, een complete rijsschool over. Mullers bevinding was echter dat de lessen meestal met de beste bedoelingen werden gegeven, maar dat het eindresultaat te wensen overliet. Haar geweten knaagde vooral ten aanzien van de paarden. Ze had weinig ervaring met het geven van groeps- en manegelessen, maar stortte zich er bij nader inzien vol overgave in. Meer en meer legde ze haar oor te luisteren bij collega's uit het vak. Tot haar verbazing verschilden de meningen over de ideale uitleg aan de lessers, zelfs bij mensen met hetzelfde vakdiploma op zak. Vele jaren van studie volgden, waarbij Muller zich verder verdiepte in fysiotherapie, bewegingsleer, haptonomie, biomechanica en allerlei lesmethoden zoals T-team en Alexandertechniek. Dat leidde tot een boek.*

De eerlijkheid gebied te zeggen dat het geen eenvoudig leervoer is voor bij de openhaard. Het boek mikt deels op ruiters die het ècht willen leren en deels op instructeurs. De laatste groep krijgt veel handreikingen om beeldender uit te leggen hoe een beweging makkelijker kan worden gemaakt of gevolgd.

Anne Muller, Basis Rijkunst - Tirion Uitgevers BV, ISBN nummer 90 5210 549 9.