

Bit - artikel: Zitles

Anne Muller; 'Ik kan je houding en zit niet in één dag veranderen'

Tenen die naar buiten steken, benen die niet stil liggen, wie kent de problemen niet?

Arda Boelsma (17), Liecke van Harten (17) en Ina Rozema (42) hebben alle drie problemen met hun beenligging. Anne Muller, houding en zit deskundige geeft de amazones tips hoe het beter kan.

In manege De Burght, net buiten Barneveld, gaat Anne met de drie fanatieke amazones aan het werk. Voordat de drie in het zadel zitten, vertellen ze hun problemen aan Anne. „Ik heb moeite om mijn voeten naar binnen te draaien”, laat Ina als eerste weten. „Als ik mijn voeten naar binnen draai, dan ga ik heel krampachtig zitten. Dat houd ik niet lang vol.” Arda kan haar onderbenen niet goed stilhouden. „En ik draai mijn rechtervoet meer naar buiten dan mijn linkervoet.” Liecke vindt dat ze haar hakken optrekt en dat ze snel naar rechts hangt in het zadel, waardoor haar voeten op ongelijke hoogte hangen.

Observatie

Terwijl de amazones de manegepaarden losstappen, observeert Anne hun houding en zit nauwkeurig. Al snel ziet ze dat de problemen niet alleen te maken hebben met de beenligging. „Ina probeert met haar zit haar paard voorwaarts te duwen, daardoor stuwt ze achter de beweging van haar paard aan. Op deze manier belast ze het paard te veel, omdat ze achter in haar zadel zit. Bij Arda lijkt het alsof ze haar onderbuik aanspant en haar heupgewricht vastzet. Haar bekken kantelen naar achteren en gaan niet mee naar voren. Bij Liecke lijkt het of ze meer op haar linkerzitbeenknobbel zit, waardoor ze tegen de wervelkolom van haar paard hangt. De beenproblemen van de amazones zijn een gevolg van een verkeerde houding en zit. Dus daar beginnen we mee.”

Klok

Ina is als eerste aan de beurt. Ze rijdt haar hele leven al paard, maar dat gebeurt pas sinds kort op de Barneveldse manege. Ina draait tijdens het paardrijden haar tenen naar buiten en daar heeft ze met lopen ook last van. De opdracht 'tenen naar binnen' roept bij haar veel spanning en vraagtekens op. Daarom begint Anne niet bij haar benen en tenen. Ze gaat eerst aan het werk met de balanshouding van de romp, zodat Ina zichzelf en haar paard niet meer tegenwerkt. Anne vergelijkt Ina's lichaam met een klok. „Je heupen zijn het middelpunt. Van je heupgewricht naar je schouder is de grote wijzer en van je heup naar je voet is de kleine wijzer. Je hoort in een rechte lijn te zitten, op zes uur.” Ina knikt instemmend. Om Ina bewust te maken dat ze nu achter de beweging aan rijdt, laat Anne haar expres wat te ver naar voren zitten. „Ga maar eens op vijf voor zes zitten.” Ina buigt haar bovenlichaam wat naar voren. „Ja, goed zo. Wel soepel in één lijn blijven zitten, van je oor naar je schouder naar je heupgewricht. En maak je rug niet bol. Zak nog maar een beetje met je

schouders. Je gewicht laat je in het zadel.” Als Ina de grote verschillen kan voelen, dan voelt ze het ook als ze te ver naar voren of achteren zit. Anne laat Ina verschillende dingen voelen. Alles draait om de bewustwording en bewegingsgewaarwording. De bilspieren worden aangespannen en weer ontspannen, de knie wordt naar buiten gedraaid en weer naar binnen. Terwijl Anne met Ina bezig was, is Ina onbewust weer op tien over zes gaan zitten in plaats van vijf voor zes. „Denk aan de klok!”

Huiswerk

Na alle oefeningen stapt Ina's paard veel gemakkelijker weg met haar. „Ik zit al veel meer ontspannen in het zadel. Ik hoef niet meer zoveel te drijven. En mijn paard laat ook lekker zijn hoofd zakken”, vertelt Ina enthousiast. „Je doet het prachtig! Je duwt al een stuk minder met je zit. Als je achterover helt met je romp en dus te veel op je 'staart' in een luie stoel zit, dan vallen je tenen vanzelf meer naar buiten. Nu je meer in je lood zit, gaat het al stukken beter. Je houdt je tenen al meer naar binnen. Het paard laat jou precies zien hoe het moet. Let maar eens op zijn hoofd. Als jij achterover zakt, dan gaat het hoofd omhoog en het tempo omlaag. Als je meegaat in de beweging gaat het hoofd omlaag en het tempo omhoog.” Een goede test voor Ina om te voelen of ze met de beweging meewerkt, is het rijden van de verlichte zit, zowel in stap als in draf. „Val je in de verlichte zit naar achteren, dan heb je nog huiswerk te doen. Je hebt vandaag veel verschillende dingen gevoeld en nu is het de keuze aan jou wat je het fijnste vindt. Het begin is er, je begrijpt nu wat de bedoeling is. Maar een verandering moet je je op termijn eigen maken. Ik kan je houding en beweging niet in één dag veranderen, dat kun je alleen zelf.” En daar is Ina het mee eens. „De tips van Anne zijn erg handig. Ik heb voor het eerst het goede gevoel gehad. Hopelijk houd ik het ook vol, zodat ik mijn paard en mezelf niet meer tegenwerk.”

Rechtop

Arda is de volgende die aan de beurt is. „Ze is zeker geen foute ruiters, maar ze zit iets achter de beweging van het paard.” Anne pakt de teugels en stapt met het paard van Arda weg. De amazone valt wat terug in het zadel. „Kijk, jouw paard vertrekt wel, maar jij komt erachteraan. Je hoort in het midden te blijven zitten, maar je komt iets achter de beweging aan. Je hoort te zitten alsof je staat. Als je je paard wegdenkt, dan hoor je op je voeten terecht te komen. En dat kom jij niet.” Om Arda te laten voelen dat ze niet recht in het zadel zit, vraagt Anne of Arda haar benen voor het zadel wil leggen en of ze naar voren wilt leunen. „Ga maar lekker ontspannen op je paard zitten. Alsof je dronken bent”, grapt Anne terwijl ze met het paard een paar passen voorwaarts stapt. Dit keer valt Arda niet naar achteren. „Je zit nu meer op je zitbeenknobbels. Je gewicht hoort precies in het midden te liggen. Begin je al iets achter de beweging, dan is het moeilijk om weer in het midden te komen. Nu je wat naar voren zit, is het makkelijker om recht in het zadel te komen.”

Draaiende heupen

Behalve het recht in het zadel zitten, moet Arda haar heupen losser maken. „Arda zet haar heupgewricht helemaal vast. Ze beweegt haar bekken alleen van achteren naar voren. Je moet je heup losmaken in plaats van vastzetten.” Anne besluit om samen met Arda wat oefeningen op de grond te doen. Anne zakt ver door haar knieën en 'sluit' de hoek tussen bekken en bovenbeen. Arda kijkt lachend toe. Het ziet er inderdaad wel grappig uit. „Kom, probeer eens met je

heup te draaien. Dat is niet zo makkelijk voor je hè? Leun maar wat naar voren, voel je het?" En ja, eindelijk voelt Arda haar heupgewricht. „Je hebt nu gevoeld hoe je je heupen lossen kunt maken. Dat moet je straks op je paard ook doen. Niet meer de boel vastzetten! Het rijden van de verlichte zit helpt je daarbij." Een ander probleem waar Arda moeite mee heeft, is haar waarneming. Dat bleek tijdens de oefeningen die ze met Anne deed. Anne wil het zekere weten en vraagt aan de amazone of haar armspieren hard of zacht aanvoelen. Maar ze voelt het niet. „Ik heb altijd al problemen gehad om bepaalde dingen te voelen", legt Arda uit. „Zoals het vierkant halthouden met mijn paard in een proef, dat duurde wel even voordat ik in de gaten had hoe dat voelde. Maar het gaat gelukkig wel steeds beter." Anne geeft Arda de tip om een keer voltige uit te proberen. „Dan kun je meer met je zelf bezig zijn in plaats van met je paard. Je moet eerst gaan voelen, voordat je verder kunt."

Zitbeenknobbels

Als laatste is Liecke aan de beurt. Haar probleem is dat haar voeten op ongelijke hoogte hangen. En dat komt niet doordat haar beugelriemen op ongelijke hoogte hangen. „Je zit niet loodrecht boven je paard", legt Anne uit. „Je zit op je linkerzitbeenknobbel, daardoor zit je scheef." Door wat heen en weer te schuiven in het zadel maakt Anne Liecke bewust van haar zitbeenknobbels, zodat ze duidelijk ook haar rechterzitbeenknobbel voelt. „Ja, ik voel het. Ik heb te veel druk op mijn linkerzitbeen, daardoor zak ik naar rechts. Ik voelde net mijn beide zitbeenknobbels erg goed, daar moet ik in vervolg goed op letten." Doordat Liecke maar op één zitbeenknobbel zit, hangt ze tegen de wervelkolom aan. „Daardoor krijg je een andere beenbeweging tijdens het lichtrijden. Tijdens het oefenen moet ze eerst het paard rechtrichten, dan eraan denken dat ze op beide zitbeenknobbels zit en vervolgens veel rechte lijnen rijden", adviseert Anne. Ook Liecke neigt naar hetzelfde probleem dat Arda heeft: het vastzetten van haar heupgewricht. Daarom laat Anne haar dezelfde oefeningen doen. Voor Liecke is het wel wat makkelijker dan Arda, aangezien Liecke geen problemen heeft met haar gewaarwording.

(illustratie - In een kader)

Anne's theorie

Volgens Anne Muller rijden veel te veel ruiters hun rondjes eigenlijk zonder te weten wat ze precies aan het doen zijn. „Ze sturen hun paard rond, maar vergeten om naar zichzelf te kijken. Binnen de humane oefentherapie leert de cliënt zich bewust worden van zijn eigen bewegingspatronen ten opzichte van een kader van assen en loodlijnen. Als we binnen de ruitery ook algemene afspraken kunnen maken over wat recht en soepel mee bewegen is, kun je jezelf vergelijken met deze norm. De klok is maar een stuk simpel gereedschap. Zes uur is recht, dat is de norm. Als je in de spiegel kijkt en het is daar vijf over zes, weet je waar je huiswerk voorlopig zit. De lesgever moet goed in de gaten te houden welke reactie een correctie of aanwijzing oproept. Wat bij de ene ruiters prachtig werkt, zal bij een andere ruiters wellicht spanning oproepen. Werken aan houding en beweging is een verantwoordelijk en precies klusje."