

## **Basis rijkunst volgens Anne Muller** **artikel voor tijdschrift Amazone**

Anne Muller (41) had jaren geleden in Rotterdam een facilitair centrum op het gebied van New Age. Er werden allerlei cursussen gegeven, van acupressuur, massagetrainingen tot Tai Chi en Afrikaanse dans. Door omstandigheden moest het centrum verplaatst worden. Ze kon 'netjes' weg en greep haar kans op zoek naar een nieuwe uitdaging. Eigenlijk door toeval, kwam ze in de gelegenheid een manege over te nemen. Ze reed altijd al paard, ze is ooit begonnen als 'Pennymeisje' en had aldus een zwak voor de manege.

Inmiddels is haar eerste boek verschenen: Basis Rijkunst, Wat beweegt de ruiter? Ze heeft daarin getracht de biomechanica en de wetmatigheden van het paardrijden zo helder mogelijk in beeld te brengen. Een gesprek met een gedreven persoonlijkheid die via de ruiter iets probeert te doen voor het doorsnee (manege)paard.

### **Gedoofde ogen**

De paarden in de manege die ik overnam, hadden in onze ogen geen plezierig werk. Een blij paard danst, een boos paard bokt, een paard met pijn verkramp en een paard dat de hoop op de toekomst heeft opgegeven dooft de lichtjes in zijn ogen. Na een poosje in de rijsschool sprankelen de dieren meestal niet meer, lopen afwezig hun rondjes als konden ze zich zo beschermen tegen gebonk, gepluk en getrek. De realiteit voor het schoolpaard is dat hij zo veel mogelijk moet kunnen verdragen.

Overdag wilde ik communicatietrainingen geven met diezelfde paarden. Paarden zijn geweldig in het confronteren van mensen met hun eigen gedrag. Meer nog dan de humane trainer zijn ze altijd 100% eerlijk. Een paard geeft kritiekloze feedback. Ik maak tijdens workshops gebruik van de uiteenlopende karakters van de dieren. Tijdens een training mogen (moeten) ze reageren op iets wat ze niet bevalt. Op een fysieke handeling die lichamelijk ongemak veroorzaakt. Op signalen die ze niet begrijpen mogen ze reageren met onbegrip of 'foute' interpretaties. Zo werden de paarden wakkerder, uitgenodigd tot interactie en samenwerking.

Maar in de manegelessen zag ik ze terugkruipen in hun keurslijf. Die ogen, ik kon dat niet zien. Nou was ik zeker geen geboren talent in het zadel, dus waar ik de moed vandaan haalde is me zeker wel gevraagd, maar ik moest mij er wel tegenaan bemoeien. Met mijn achtergrond, hier was iets tastbaars waar ik aan kon werken! Niets gezweef en wierook. In de massagepraktijk werkte ik ook met houding en beweging, klachten en hoe die te voorkomen. De stap naar de manegeles was maar klein. Ik maakte een keus, schoof heel wat plannen op de lange baan en ging op onderzoek uit. Wat is het perfecte plaatje, waar zijn we het gezamenlijk over eens, wat is goed en wat is fout?

## **Tandwielen**

'Paardrijden moet je voelen' zeggen ze dan. Mee eens, maar wat moet je dan voelen en hoe doe je dat? Zo kwam ik onder andere in contact met Centered Riding, een visie die ontwikkeld is door Amerikaanse mevrouw Sally Swift. Zij heeft veel gebaseerd op de Alexander-techniek maar ook andere dingen erin verweven zoals ademhalingstechnieken en technieken uit Oosterse sporten. Natuurlijk sprak me dat aan, het was net thuiskomen. Door Centered Riding kwam ik tot mijn eerste overgang op de zit: door uit te ademen kon ik mijn paard langzamer laten gaan! Een openbaring, zonder aan de teugels te komen, je paard toch zo iets essentieels duidelijk maken. Dat biedt perspectief...

Bij het lesgeven legde ik ze zoveel mogelijk uit over houding en zit. Liet mensen op paarden zitten en ging letterlijk met een waterpas en een loodlijn laten zien waar en wanneer iemand recht of scheef zat. Want alleen echt recht is recht. Subjectiviteit wilde ik uitsluiten en dat kan slechts op basis van tastbaar bewijs. De waterpas als feedback op je persoonlijke gevoelswaarneming. Later zijn we dat de streepjescode gaan noemen. Nog is het een belangrijk deel van de basis maar het resultaat viel vooralsnog behoorlijk tegen. Ruiters gingen stijf als een soort robot door de bak. Ik miste de plank. Nadenken over en werken aan houding is prima maar ik liet ze tevéél nadenken en ging me afvragen hoe ik in hemelsnaam het gevoel voor de beweging over kon brengen, met minder woorden en meer gevoel.

Een goede vriendin van mij is paardenschilderes, ze is een kei in het vangen van de beweging in beeld, op doek dus. Met haar had ik de eerste gesprekken over de tandwielen. Hoe zie je of iets klopt of niet. Wat bepaald de richting van je penseelstreek. Zo werden de deelbewegingen van het lichaam middels gevisualiseerde 'tandwielen' een begrijpelijk plaatje. Alle delen samen vormen een geheel. Zit ergens een schroefje te los of te vast? Loopt het ergens spaak dan loopt het óveral spaak. Het is een meer dan eenvoudige kijk op de zaak. Een kind dat redelijk links en rechts van elkaar kan onderscheiden kan de les doen. Alles staat met alles in verbinding en is van invloed op elkaar.

## **Kijken, kijken en tekenen**

Het leek een bruikbaar idee, de praktijk moest het leren... Met streepjescode en tandwielen maakte ik de eerste serie tekeningen. Door met liniaal en passer te werken kan je een objectieve tekening maken. Met andere woorden, er zijn dus duizenden manieren om scheef te zitten maar er is er maar één loodrecht, waterpas en perfect rond! Het timmermansoog of de Gammahandleiding. Natuurlijk heeft niet iedereen dezelfde scherpe waarneming maar als je een leidraad hebt, een gebruiksaanwijzing in 'taal voor gewone mensen' maak je meer kans. Wij hebben nu een school waar we, ja ook nog, dag in dag uit vallen en weer opstaan, maar de paarden worden op de lange duur alleen maar mooier, leuker en sterker, zowel fysiek als mentaal.

Het waren lange dagen, overdag in de manege, 's nachts achter de tekentafel en met mijn neus in de klassieken. Wat me opviel is dat we het theoretisch over het grote geheel wel eens zijn. Er zijn niet zoveel teksten waar ik over struikel en ja natuurlijk zijn er duizenden wegen naar dat éne Rome. De een doet het in Freizeit, de ander professioneel en de slimme jongen noemt het een product, de besten geven hun visie ter inzage en de kritische lezer leest opnieuw en opnieuw hetzelfde.

Balans, eenvoud, ontspanning. Het leren 'laten', in plaats van 'doen, doen, doen'. Ontspanning is noodzakelijk. Lachen is leren en leren is lachen.

### **Theorie en praktijk**

De illustraties in diezelfde boeken echter vertellen een heel ander verhaal. Een ramp voor het oog van de perfectionist. De foto's en tekeningen doen afbreuk aan veel mooie woorden. Maar het is de praktijk; welke rijhal je ook binnenloopt je ziet hetzelfde beeld, dat van de foto's. We tonen een resultaat dat niet lijnt met de theorie en de visie van een Xenophon. 'De ruiter dient te zitten alsof hij staat'. We zeggen en schrijven dat we recht moeten gaan zitten maar we hebben binnen de ruitersport nog nooit durven vaststellen wat dan precies recht is. Daarom kunnen we zo slecht overbrengen hoe je dat doet; goed zitten!

Als we het eens zouden worden over recht en krom en stoppen met roepen dat het ongeveer zus of een beetje zo moet wordt het al een stuk aannemelijker dat instructeurs dezelfde taal spreken.

Een goede zit is eerst ontspannen, daarna komt het werk aan de mee- of de tegenbeweging (de tandwielen) en dan pas gaan we eerst de ruiter en dan het paard recht richten. Het resultaat is een onafhankelijke zit die loodrecht kan inwerken op het zwaartepunt paard.

### **Bewegingsgewaarwording**

Om aan anderen uit te kunnen leggen, moet je uit eigen ervaring kunnen putten. Rijden, (jippie) zelf heel veel rijden. Alle groepen mee op buitenrit! Elke keer weer uitproberen, voelen, denken; dat is het niet, ja, dat kan 'm zijn. Eindeloos veel kijken naar hoe mensen te paard zitten en hoe paarden onder hen en door hen bewegen. Uit, wat inmiddels een ver verleden lijkt, komt mijn kennis van het menselijke bewegingsapparaat mij nog steeds van pas. Als ik ruiters help, kan ik door respectvol een been, enkel of arm te (laten) bewegen, iemand laten voelen waar wat beweegt of juist niet, wat ze zouden moeten voelen en wat niet. Die bewegingsgewaarwording, daar gaat het om, leren voelen. In het begin alleen in stap. Tot je je paard niet meer, nóóit meer, de schuld ergens van geeft. De paarden zijn, nu ook in de manege dus, de toetssteen geworden. Hij is coöperatief en interactief en spiegelt slechts jouw beweringen en bewegingen. Het leuke is dat je de paarden voor zichzelf ziet opkomen, natuurlijk laten we niets uit de hand lopen maar sinds protesteren mag zijn onze paarden meesterlijke leermeesters aan het worden. Brilljante acties, volop uitdaging en charmante uitvluchten zijn het door ons gewenste gevolg. De ruiters weten exact waar ze aan toe zijn en werken aan de oorzaak, zichzelf!

Naast het werken met plaatjes, uitleg, voorbeeld en aanraking is ook de uitleg aan de hand van metaforen van analogieën heel bruikbaar. Zeg tegen mensen, dit voelt bijvoorbeeld als rolschaatsen, fietsen, balletdansen of koorddansen. Op zo'n manier gaat het leven, krijg je het idee dat je niet iets vaags aan het doen bent, maar dingen die je al kent en kunt. Dan weet je duidelijk wat er van je lichaam gevraagd wordt, welke beweging precies? 'Alsof je de bal van je voet van het gaspedaal áf haalt', zó!

Een ander voorbeeld, je zwaartepunt. Hoe leg je iemand uit waar het zwaartepunt van een paard ligt? En dan ook nog dat dat zwaartepunt in een scheve bocht anders ligt dan als je rechtop door de wending komt. Dan kom ik met het voorbeeld van de knikker. Stel je voor dat er een grote ronde schaal in de buik van je paard staat met daarin één rollende knikker. Vraag je je af waar de knikker heen rolt op het moment dat je een wending rijdt? Dan weet je waar het zwaartepunt van je paard zit en dat je dus je gewicht niet de hele andere kant uit moet bewegen met je lichaam, als je wilt dat het zwaartepunt paard recht onder je blijft!

### **Overbrengen**

Niet iedere instructeur zal het makkelijk vinden om de juiste bewegingsgewaarwording op zijn leerlingen over te brengen, maar ik weet zeker dat het te leren valt, voor iedereen. Geef instructeurs en leerlingen een stappenplan, niet alles tegelijk, de stof verdeeld in logische stappen. Daarnaast is het toch gewoon een kwestie van zelf veel rijden en veel uittesten, kritisch zijn op je eigen bewegingspatroon, les blijven nemen, samenwerken met collega's en vooral durven je creativiteit los te laten in de beelden die je gebruikt. Daar moet je wel gemotiveerd voor zijn, ja, niet op de automatische piloot les willen geven. Hangen aan de bakrand is passé.

Wij zijn gaan werken met zo een stappenplan. Je draait een manege dus de aanpak moest een midden vinden tussen commercieel, universeel en paardwaardig. We maakten een schema met acht blokken. Zelf zie ik het liefst dat deze in een periode van drie maanden gegeven worden. Dingen moeten ook de tijd krijgen om te bezinken. Maar alles achter elkaar door heeft ook voordelen. Elk blok duurt drie uur, waarvan één uur theorie is en twee uur praktijk. Het eerste blok is bijvoorbeeld gewijd aan lichaamssignaal taal. Leer je pupillen dat lichaamstaal altijd iets betekent. Het paard registreert actie/ reactie. Ervaar dat je een zuiver signaal kunt afgeven anders doet je paard iets anders. Als je 'stap' bedoeld maar 'ho' doet, stapt dit schoolpaard niet weg. Pas als je het juiste signaal geeft stapt het paard aan in de gewenste richting.

### **Lachen**

Voor een groep van acht personen staat bij ons minstens een gevorderde instructeur en zo nodig twee door de wol geverfde assistenten (instructeurs in opleiding). We hebben een klein maar stevig team van mensen, instructeurs en

assistenten, die er voor gaan. Er hangt ook een fijne sfeer daardoor. Vanaf les 1 oefening 1 hanteren wij ons tekeningenboek. Wie er ook de cursus geeft iedereen weet wat de volgorde is en welke voorbeelden erbij horen. Omdat geschematiseerde plaatjes objectief zijn, kan iedereen er mee uit de voeten. Als je een rode draad hebt voor de instructeurs, breng je eenheid in het lesgeven. Daar gaat het om, dat basisles geven universeel is, met respect voor het individu en haar (fysiek) dialect.

Natuurlijk is het mijn overtuiging dat elke manege met veiligheidscertificaat zou moeten beschikken over een degelijk basis stappenplan, dat elke klant minstens een keer in zijn leven, liever eerder dan later zou moeten volgen. Niemand wordt ooit te oud of te gevorderd om te leren. Ik zie graag dat leerlingen leren en plezier hebben, maar ook paarden en instructeurs moeten kunnen blijven groeien en ontwikkelen. Blijft dat lesgeven wel met vaart en spanning gebracht moet worden, elke dag hutspot is niet leuk. En lachen, laten we vooral veel lachen.

### **Lichaam**

Verandering begint bij jezelf. Cliché maar waar. 'Maar veranderen is zo moeilijk' De makkelijkste weg is tastbaar te beginnen, met het fysieke deel. Door de bewegingspatronen van je lichaam naar wens bij te stellen of te veranderen. Ik ben 41 en ik heb nog nooit zo'n coöperatief lichaam gehad. Vroeger zat ik vast aan mijn eigen lijf. Als ik nu eens verkeerd gelegen heb en daardoor nekpijn heb opgelopen, rijd ik dat los op mijn paard. Hoe beweeg ik goed of fout, hoe kom ik in en hoe kom ik uit de problemen, dat zou eigenlijk iedereen moeten weten. Met behulp van biomechanica, bewegingscurven en parabolen is het allemaal in beeld te brengen. Kijkend naar topsport valt het op dat mensen nog records breken. Dat kan dus alleen maar als er aan ons nog wat te verbeteren valt. Paarden breken nauwelijks nog records en dat komt omdat ze al optimaal bewegen. Je kunt ze eigenlijk niet harder meer laten gaan. Wanneer je nog onderweg bent en op zoek naar meer en beter kun je slechts zelf leren het goede voorbeeld geven, letterlijk met je lichaam, dan kan het paard, ongestoord, tot zijn optimale individuele prestatie komen. Ik ga wijken dus doet mijn paard dat ook. Als je het goed doet, gaat alles op een gebaar, ja als ware het een gedachte.

Een plezierige bijwerking van het vinden van fysiek evenwicht is fysiek overwicht zonder krachtpatserij. Door de bewegingsrust die je uitstraalt, krijg je meer gedaan van je paard (lees omgeving). Doordat je nu uit, in plaats van in de problemen komt, wordt je hoofd helderder en kan je logischer denken. Je zelfvertrouwen groeit en emotionele balans is je deel. Wat mij betreft is daar niets vaags aan. Voor vage zaken moet je bij mij niet zijn. Goed bewegen is te leren met het juiste gereedschap, niks alternatief of anders. Ik ben gewoon van en voor de afdeling ruiters. De basis is mijn onderwerp en dat zal het voorlopig nog wel even blijven. Hoewel ik af en toe wel sta te popelen om bepaalde Grand Prixruiters eens aan hun staart te mogen trekken, met alle respect natuurlijk.