

Gouden Handen

**over het bij paarden toepassen van voor mensen bedoelde massagetechnieken
door Anne Muller, gepubliceerd in tijdschrift Amazone**

In het herfstnummer van dit blad schreef ik een artikel over de mogelijkheden die ons open staan de kwaliteit van de rij- instructie op een hoger niveau te brengen. Dat er zoveel meer in de boekenkast staat dan paardenboeken alleen. Er zijn zo véél vakgebieden interessant en toepasselijk als je meer van je sport of hobby wilt maken, of gewoon beter wilt gaan rijden en meer uit je paard halen. Wat kan je (zelf) doen om het lichaam van je (manege)paard in een (nog) betere conditie te brengen?

Toen wij onze manege overnamen, had 95% van de ruiters nog nooit gehoord van rijden op lichaamstaal, balans en gewichtshulpen. De stal stond vol met doodgewone manegepaarden. Leuke dieren, lieve dieren en ook valse dieren maar vooral veel stijve en scheve dieren. Platte of holle ruggen, veel onderhals, veel front en weinig kont. We hadden eigenlijk geen idee waar en wat we beginnen moesten. Het kon niet de schuld van de paarden zijn dat ze er zo uitzagen en onze schuld was het ook niet, dus daarom gaven we die (voorzichtig) aan de klanten. Van de toen 200 zijn er hooguit 10 boos geworden en weggelopen. De rest is, soms mopperend, soms laaiend enthousiast begonnen aan de zware klus ingesleten gewoontes te veranderen. Maar wat je eenmaal geleerd hebt automatisch te doen, goed of fout, krijg je er nauwelijks meer uit. Toch moet dat ons gezamenlijk wel een beetje gelukt zijn want we boeken resultaat.

Als je vandaag door de stal loopt staan er grotendeels dezelfde paarden maar ze zien er heel anders uit. Ze hebben meer kleur op hun wangen en appeltjes op de kont. Ze zijn absoluut speelser en vaker in voor een geintje. Het duurt tijdens het werk veel langer voor ze gaan zweten en zelfs de oudste paarden (resp 30 en 26 jr) hebben een glimmende vacht. Langzaam maar zeker ontwikkelt zich een betere bespiering bij alle paarden. Van de kleinste pony die nog steeds nooit aan de teugel hoeft te lopen, maar het inmiddels vaak uit zichzelf doet, tot het grootste (1.85 meter) probleem wat we hadden staan. En dat alleen door anders te gaan zitten en anders te gaan denken.

Nu pas kunnen we de ruiters op een eerlijke manier aan de teugel leren rijden, kan het paard doen wat er gevraagd wordt zonder zich ongemakkelijk of in een keurslijf getrokken te voelen. Nu kunnen we zien of een paard een hulp negeert, of gewoon niet in staat is deze uit te voeren. Wanneer een paard goed gezond is en ontspannen loopt, mag je verwachten dat het in staat is stelling en buiging te tonen of dat het hoofd tot aan de grond kan zakken. Zoniet, heb je een signaal te pakken.

Een voorbeeld; het paard loopt overdag buiten in de groep, tijdens het spelen krijgt het een klap op de schouder. 's Avonds bij het poetsen reageert het paard sterk op de gekneusde plek. De ruiter, onbekend met basis- diagnose negeert het signaal, vindt het paard wat humeurig, maar gaat rijden. Het paard begint wat stijf maar doet het na een kwartiertje al stukken beter, alleen een beetje zwaar op de hand. Het dier heeft voor zichzelf uitgevogeld hoe het de pijnlijke schouder kan sparen. Drie maanden verder is de kneuzing, waarvan we niet wisten, reeds lang genezen maar het paard blijft zwaarder op de hand en wij hebben geen idee... Door te zijn blijven lopen met een op het oog misschien niet zo ernstige

blesure, hebben we het paard ongewild een andere manier van bewegen en dragen aangeleerd. Als dit gedrag niet op tijd gecorrigeerd wordt gaat het hele gestel zich aanpassen aan de nieuwe houding en beweging. Spieren veranderen van vorm, pezen komen onder spanning, rekken uit of verliezen hun veerkracht. Langdurige stijfheid of verspannen gebruik van het gestel veroorzaakt op den duur slijtage en vroegtijdige veroudering. Kortom het paard wordt langzaam minder mooi, gaat wat stijver lopen en is met 15 jaar een oud paard.

Als we een, in principe gezond paard, tegenkomen dat eenvoudige gymnastische oefeningen niet of niet goed kan uitvoeren onder een gevorderde ruiter wil dat zeggen dat er iets aan de hand is. Bijvoorbeeld wanneer een paard aan één kant geen stelling geeft zonder dat de ruiter aan de teugel hoeft te sjorren, of het dier klemt het bit tussen één of twee kaken en blijft trekken of hangen aan de handen van de ruiter. Naar mijn smaak gebeurt het te vaak dat we op dat moment denken met karakter en gewoontegedrag te maken te hebben, soms alleen omdat we geen idee hebben wat er echt aan de hand is (geweest). Het paard heet dan eigenwijs te zijn; hij wil niet luisteren, hij is lui, hij is dominant, hij is een stresskip. Dat zou allemaal best waar kunnen zijn maar bij dit soort écht fysieke signalen kan het zijn dat het paard iets heel anders probeert te vertellen. Paarden kunnen jaren met een klacht lopen zonder pijn te tonen of echt duidelijk kreupel te gaan. Ze sterven vaak liever in het harnas dan te laten zien dat een probleem zich aan het ontwikkelen is. Het is voor een prooidier niet normaal met zijn zwakke kant te koop te lopen. Toch doet het dat als je goed kijkt wel, bekijk en vergelijk verschillende paarden eens met de ogen van een timmerman. Elke a-symmetrie in de bespiering, elke harde spier, elke plotselinge of chronische weigering een oefening in balans uit te voeren kán een stukje informatie zijn over de fysieke conditie. Niet dat we nu ineens besluiten dat elk scheef stapje minimaal duidt op een traumatische blokkade maar als gedrag blijvend is, dat wil zeggen zich langer voordoet dan drie maanden en er zelfs door een gevorderde ruiter geen beweging in te krijgen valt wordt het wat mij betreft tijd de hán den uit de mouwen te steken.

Als je in een vorig leven, lijkt het wel, bezig bent geweest met Shiatsu en andere Oosterse en Westerse massage technieken en ineens heb je 30 eigen dieren, komt er absoluut een moment dat je een paard in je handen hebt en het niet kunt laten. Beetje duwen, beetje trekken, kneden, wachten. Meridiaanschema erbij, toch maar weer boeken kopen, op zoek naar meer mensen aan het werk met paarden. Waarop gelukkig blijkt dat de wereld uitstekend zonder mij kan en niet stil heeft gestaan. Steeds meer mensen passen hun kennis van humane (alternatieve) therapieën toe op dieren.

Dat daarbij enige terughoudendheid op zijn plaats is kan niet vaak genoeg verteld worden. Niet iedereen is zomaar deskundig en als de nood het hoogst is lijkt de 'redding' nabij. De dierenarts is en blijft natuurlijk de eerst aangewezen persoon om mee te overleggen, die stelt de diagnose en dient u eventueel door te verwijzen. Hij of zij zou moeten kunnen vaststellen of uw probleem van louter fysieke aard is en manueel (met de handen) behandeld kan of mag. Samen met hem/haar kunt u, (natuurlijk in goed onderling overleg want u hebt de ideale dierenarts gevonden) bepalen welke hulp of deskundige begeleiding u zoekt. U komt ze tegenwoordig in de betere paardenbladen tegen; Fysiotherapie, Haptonomie, TTeam, Osteopathie, Shiatsu of Acu-Reflex training. In principe moeten al deze mensen in staat zijn verspanningen en disbalans in het bewegingsapparaat te detecteren.

Elke dierenarts kan u helpen aan een lijst met adressen van erkende dierfysiotherapeuten en hij is, wellicht op de hoogte van de (alternatieve) mogelijkheden bij u in de buurt en vooral welke mensen goed bekend staan en wie niet. Van slechts een paar sessies kán het paard jarenlang plezier of ellende hebben. Zorg er in ieder geval voor dat u een iemand vindt die ook uitleggen en onderbouwen kan. Zorg dat u begrijpt waar het exact over gaat, schrijf op wat er verteld wordt. Neem een plaatje van een paard en zet pijltjes terwijl de therapeut uitlegt en diagnose stelt. Vragen komen dáárna. Second opinions ook. Vraag vooral veel over wat u zelf kunt doen of laten. Oefeningen, een ander bewegingsschema, meer, minder of juist anders belasten. Koelen of juist verwarmen, activeren of liever tot rust brengen, meer of minder rijk voeren.

Ook voor de sport, massage

Nou zit gelukkig niet ieder paard tot aan z'n nek toe vast en heeft acuut deskundige hulp nodig, de meeste paarden doen het, naar omstandigheden zeer redelijk. Wat nog niet wil zeggen dat ze geen baat kunnen hebben bij een stevig robbertje sportmassage en een uurtje extra aandacht 'ter lering énde vermaak'. Want zoals elk mens heeft elk paard een voorkeurszijde. De meeste mensen zijn rechts, sommige links. De meeste paarden zijn links, andere paarden vinden de rechtergalop makkelijker. De ruiter moet zich constant bewust blijven van de mogelijkheid dat één kant van ons (paarde)lichaam gemakkelijker beweegt en eerder aanbiedt. Die kant vraagt automatisch (zonder er bewust van te zijn) meer aandacht, een verwend kind dat aan je broekspijp loopt te hangen. Onze volle aandacht tijdens elke activiteit zou moeten liggen bij het werken aan symmetrie, het tot een geheel in balans brengen van de afzonderlijke delen. Dat is geen hoogstaand stukje gevorderde dressuur dat is inzicht en begrip, dat kun je gewoon leren. Er zijn voldoende wegen die naar Rome leiden.

Voor wie preventief en ondersteunend aan paarden wil werken zijn er al verschillende mogelijkheden de bekendste is wel TTeam van *Linda Tellington Jones*. Deze Amerikaanse dame, ontwikkelde hele gebruiksvriendelijke programma's voor dieren om te leren ontspannen of wakker te worden en op hun voeten te letten. Gewoon door het dier op verschillende manieren aan te raken, komt geen toverkunst aan te pas. Ook oude blessures kunnen met deze aanpak verbetering vertonen.

Dan is ook aan te bevelen het boek van *Chris Ölson* (Kosmos, Duits) hij vertelt begrijpelijk en duidelijk, met veel goede illustraties over de belangrijkste te behandelen zones. Met zijn manier van diagnosticeren, door voorzichtig tegen de huid te tikken (alsof je een knikker wegschiet) kunnen we in een oogwenk het lichaam op ongewone (ont)spanningen controleren.

Wieke Huisman past met resultaat ideeën uit de Haptonomie toe in combinatie met TTeam en deed er laatst zelfs een scheutje Freestyle bij/ met *Emiel Voest*. De osteopaat* bij ons aan stal kwam gewoon rechtstreeks uit zijn humane praktijk en zelf hebben we menig goed advies gekregen van *Hans Hansen*; orthomanueel therapeut. Ook de visies van Feldenkrais en Mensendieck zijn zeer toepasbaar als we willen weten hoe we de kwaliteit van de beweging of ontspanning kunnen verbeteren. Feitelijk maakt het niet zoveel uit voor welke techniek, methode of leraar je valt. Wees creatief en combineer inzichten tot een voor jezelf ordelijk geheel. Uiteindelijk is elke methode bedacht om mens en paard zich beter te laten voelen.

Klassieke Oosterse massage

Shiatsu of acupressuur werkt in op het energetisch systeem van het lichaam. Ze stelt dat de Ki (= energie) loopt door een netwerk van meridianen (vergelijk maar met glasvezel). Zo staan de organen als communicerende vaten met elkaar in verbinding en kunnen elkaar dus waar nodig ondersteunen. Of de meridianen nu bestaan of niet, medisch onderzoek heeft uitgewezen dat een met acupressuur behandelde plek tot 8 uur na de behandeling nog een verbeterde doorbloeding van het gebied laat zien. Maar wat ons vooral stimuleert in het inzetten van acupressuur is de reacties van de paarden. De meeste paarden beginnen zelf mee te doen, of staan met een hangende onderlip, lodderig uit hun ogen te kijken en zijn als was in je handen. Niet zelden worden we na een behandeling uitvoerig bedankt en afgelikt. Zuivere toepassing van Shiatsu werkt wat ónze paarden betreft vooral ontspannend.

Bindweefsel massage of Facia stretching

Het bindweefsel of facia ligt tussen de huid en de spierweefsels. Bindweefsel heeft, bij een slechte fysieke conditie, de neiging te gaan plakken. De huid wil minder dan normaal los van de onderliggende weefsels bewegen. Zo kan het op den duur een muurvaste verbinding gaan vormen tussen de verschillende lagen, de doorbloeding verslechteren, de afvoer van gifstoffen en restproducten bemoeilijken en een remmende werking uitoefenen op het bewegingsapparaat.

Het oppervlakte bindweefsel maken we soepeler met de rubber roskam of met vijf vingertoppen tegelijk. Vooral bij de meer gevoelige dieren duurt het een poos voor je werkelijk mag rossen (niet verwarren met raggen). Gun het paard absoluut alle tijd om aan een stevige roterende beweging te wennen. De huid onder de borstel moet meebewegen en niet elk paard vindt dit even grappig. Als het paard moeilijk doet stop je niet, ga je niet zachter of omzichtiger werken maar alléén maar lángzamer. Als je de tijd neemt kun je zo goed als elk paard overtuigen. Zorg dat het paard voelt wat je doet, laat het zijn aandacht erbij houden. Dus niet eten tijdens deze poetsbeurt en soms even zachtjes slingeren met een halstertouw om in beeld te blijven.

Shin Tai

Als we de (hele) huid los hebben van de onderliggende weefsels kunnen we het paard helpen tot een kwalitatief zeer diepe ontspanning te gaan. Door met twee vlakke handen, 25 tot 50 cm uit elkaar, de huid en het weefsel tot op 1 cm diep heel licht op te rekken en dan te wachten. Neem de tijd en haal adem. Het paard zal op een bepaald moment de uitnodiging accepteren en de bewuste plek letterlijk millimeters toestaan, vezel voor vezel ontspannen.

Probeer het paard laag voor laag dieper te laten gaan, als een ui die afgepeld wordt. Deze techniek werkt heel prettig bij paarden die moeite hebben met het verlengen of strekken van (delen van de) toplijn. Binnen de Shin Tai wordt ook veelvuldig gewerkt aan het doorstrekken van ledematen. Dit onderdeel brengt risico's met zich mee en valt niet onder het takenpakket van de leek.

Acu- reflex techniek

Wanneer het paard lekker los in zijn vel zit en bij wijze van spreken tot op het bot ontspannen kan gaan we voorzichtig beginnen met het stimuleren van de reflex punten.

Over het gehele paard verspreid zitten 'aan/uit knoppen'. We kunnen deze sederen = ontspannen vragend, maar nog steeds duidelijk aanraken. We kunnen ook enegetischer, prikkelender werken. Als we de juiste plek en activiteit weten te vinden (per paard verschillend) lok je een reactie uit. Dan komt er beweging in het bekken of het paard verplaatst zijn zwaartepunt. Als het echt goed gaat leert hij zelfs zijn rug strekken als een kat. Het is de bedoeling met deze oefeningen de mobiliteit en elasticiteit van het gestel te vergroten en het paard te laten ontdekken wat hij allemaal met zijn eigen lijf (tegen spierpijn) doen en laten kan.