

## Een pleidooi voor 'zuivere' stelling

door Anne Muller

### Mag het een beetje meer...

'Meer stelling' roept de instructeur 'ik zie geen stelling, je paard moet méékijken'. Op de volte linksom zet de, niet van huis uit briljante maar zeker zeer beslist willende ruiter, het hoofd van het paard 'wat naar links'. 'Ja, zo is het beter' klinkt het. De instructeur gaat over op een ander onderwerp, de ruiter denkt dat ze 'stelling' rijdt. Hoe lang zal ze dat nog denken...? Zo kom je nog met geen twintig jaar rijles één stap echt verder.

Ik zet mijn vraagtekens bij de 'pedagogische waarde' van deze 'les'. Stelling is volgens mij namelijk iets heel anders dan een beetje 'naar links gezet'? Wanneer onze ruiter dat uitgelegd zou krijgen heeft ze een kans het te gaan begrijpen, wellicht komt ze dan vandaag nog een stapje verder.

Daarom nu eens een heel artikel over een pietluttig onderwerp, voor het gros van de ruiters over iets ogenschijnlijk onbelangrijks! Een beetje meer of minder meekijken, kan je daar 4 of 5 pagina's over vol schrijven? En is dat nodig? Ja, dat denk ik dus wel. Fouten of onzuiverheden in je BASISBEGRIJP krijg je later altijd (!) voor je kiezen!

### Definitie(f)

Stelling; wat is het waar heb ik het voor nodig? Hoe doe ik dat? Uit de klassieke voorschriften, boeken en vakbladen heb ik (steeds) begrepen dat 'stelling' bestond uit; een ontspannen vanuit het midden naar links of rechts, roterende (draaiende) beweging, over een horizontaal vlak\*, van het hoofd van het paard ten opzichte van de éérste halswervel (enkelvoud dus). Met als gewenst resultaat dat wanneer het paard 'stelt' naar b.v. links; zijn rechteroor en neusgat zich nog steeds loodrecht boven elkaar bevinden en als het ware 'vóórgaan' op de volte, in de wending, de travers of b.v. bij het appuyement. Aldus wordt het paard bij de wending naar links, niet links korter maar maakt het rechts zijn hals langer. De kwaliteit van de algehele lengtebuiging hangt o.a. af van de zuiverheid en mate van de stelling. (\*een tafel is b.v. een horizontaal vlak, een pottenbakkersschijf is een roterend horizontaal vlak).

### Modern meegaan of vasthouden aan oude voorschriften

Helder, duidelijk, snap ik, wordt aan gewerkt. Las ik echter laatst in mijn nieuwste 'handboek voor instructeurs' dat bij het beoordelen van stelling 'enige halsbuiging' (zie verder), tegenwoordig is toegestaan. Op het eerste gezicht niet echt iets om een normen en waarden discussie over te beginnen maar voor je het weet is 'stelling' namelijk 'iets van vroeger' en 'een beetje naar links gezet' ook al goed genoeg voor een M-proefje. Er schuilt mijns inziens gevaar in het, op deze wijze, 'afzwakken' van wat voorheen dus een glasheldere omschrijving was. Als zodanig was de definitie voor stelling goed over te brengen in de rijbaan. Stelling is namelijk vaak de eerste enkelvoudige *gewrichtsbeweging* van het paard die een ruiter kan gaan begrijpen. De eerste stap op weg naar lengtebuiging.

## **The real thing**

Wat ik dus, van nu af aan maar 'zuivere' stelling noem, is een heel eenvoudige beweging van de hoofd/halsverbinding, als een als kop in kom (vuist van links naar rechts in handpalm). Stelling is zelfs zeer jonge leerlingen bij te brengen. Tegen de tijd dat een ruiter stelling werkelijk begrijpt en vloeiend (!) van links naar rechts en weer terug kan komen zal het uitleggen van 'halsbuiging' vaak niet meer noodzakelijk lijken. Eenvoudig traploos voortborduren op 'zuivere stelling, als de kringen die een steen in het water maakt, en de ruiter zal door het begrip 'stelling' een helderder beeld verkrijgen van zuivere hals- en lengtebuiging.

Daar, bij zuivere stelling, het paard slechts één deel ten opzichte van één ander deel dient te bewegen ontwikkelt de ruiter zo naar alle waarschijnlijkheid, een meer diepgaand besef en gevoel voor de cruciale details die de kwaliteit van het grote geheel beïnvloeden. Door in een rij- of theorieles delen en hun functie's los van elkaar te belichten ontstaat er voor de leerling juist samenhang.

## **Parels**

Een wervelkolom is als een parelsnoer. Meerdere delen vormen samen een geheel. De meeste kralen kunnen schuiven en draaien of kantelen om hun as, andere zijn vastgelopen door b.v. opgehoopte afvalstoffen of spanning op de draad.

Als de ruiter, dmv de teugels, als het ware de eerste kraal (het hoofd van het paard), over een horizontaal vlak vloeiend kan laten rollen óver de tweede kraal (de atlas cq eerste halswervel), praten we over zuivere stelling. Dan is de stap naar de tweede kraal (atlas) bewegen ten opzichte van de derde (draaier), dan de derde t.o.v. de vierde, vijfde, zesde, zevende (d.w.z. halsbuiging) natuurlijk niet ver meer weg.

## **Puzzelen**

Gezeur om details? Zou kunnen, maar kom nog eens wat dieper met me mee in het onderwerp. Ik ben beroepsidoot. Lastig bewegende paarden fascineren me, ze leren me de uitzonderingen die de regels bevestigen. Geef me een paard dat scheef gaat, niet kan ontspannen, dat niet aan de teugel 'wil', op de voorhand hangt en/of slecht stelling en buiging geeft, ik ga zitten en ik ben zoet TOT ik de puzzel heb opgelost en een werkplan kan uitstippelen. Bokken en steigeren is niet mijn hobby, slecht bewegen is dat wel. De meeste 'puzzel' paarden zijn geen probleempaarden. Ze worden slechts gereden door (op dit werkvlak) minder adequate ruiters.

## **Beperkingen**

Voor de paarden die niet in een 'handomdraai' kunnen wat er gevraagd wordt heb je wat meer inzicht nodig in de 'optimale' bewegingsmogelijkheden van paarden in het algemeen en de beperkingen van dit paard in het bijzonder. Met alleen het 'dressuurproevenboekje' in de hand kom je er dan niet. Je zit recht, je ontspant, je ademt door en je handen zijn stil, ja toch? En waarom loopt dan b.v. 'Kaatje Kriebel' nog steeds met haar neus in de lucht? Voor een aantal paarden gaat het ruiterspad niet over rozen maar over doornuitsteeksels, spanning, wervelschijven en zenuwtrekjes. Doet dit paard hetzelfde onder een veel hoger opgeleide ruiter, dan zoek je deskundige hulp. In alle andere gevallen kan je waarschijnlijk nog veel (aan jezelf) verbeteren.

### **Kennis halen bij de humane therapie**

Binnen de humane gezondheidszorg beschikt men over zeer gedetailleerde omschrijvingen van ELKE (deel)beweging die een gestel (lichaam) in staat zou moeten zijn te maken onder optimale omstandigheden. Zó leert een bewegingstherapeut (je?) zien of - en welk - probleem je wáár hebt! Doordat hij weet wat je zou móeten kunnen. Waar je, tot en met het kleinste gewrichtje, toe in staat hóórt te zijn. Zodra je weet hoe je in de problemen komt, vindt je de weg eruit! Als je weet hoe de vork in de steel steekt, of meer letterlijk; als je weet hoe een hoofd op een hals zou moeten kúnnen draaien, ontdek je afwijkingen éérder en kan je vroegtijdig je koers bijstellen.

### **Wat als jij nou...?**

Dan pakt de therapeut je dus bij je nekvel, knijpt er eens in en toetst de hard/zachtheid van de spiermassa's en de aanhechtingen van de banden. Hard weefsel is gespannen, zacht is ontspannen, heel simpel! Vervolgens doet hij van alles met je hoofd, zachtjes schudden, beetje rekken en draaien, heel indrukwekkend allemaal, maar pas als jij ho! DOET\* (spant of terugtrekt van pijn of ongemak) weet hij waar het precies zit. Huis-, tuin- en keukendiagnose voordat kleine probleempjes grote jongens worden? Kind kan de was doen!

### **Balans, beweging, ontspanning**

Zo de fysiotherapeut, zo ik als ruiter. Als ik ga zitten op een 'puzzelpaard' dan ga ik natuurlijk steeds eerst op zoek naar een rug onder me en toets de kwaliteit. Hard of zacht, doorlaatbaar of (nog) ontoegankelijk?. De teugels in mijn hand vertellen me daarna in luttele seconden hoe het gesteld is met de (ont-)spanning in het hoofd/ hals gebied. Als tijdens het losrijden blijkt dat het paard niet gemakkelijk naar links en rechts meekijkt weet ik dat een probleem zich nu manifesteert in de afdeling 'stelling'. Wanneer het paard wel mooi meekijkt maar niet vloeiend buigt en/of nageeft in de hals zet ik namelijk een andere serie oefeningen in, dan wanneer ik werk aan de kwaliteit van de stelling. Des te preciezer ik weet waar, welke spanning of blokkade optreedt, des te efficiënter ben ik met het losmaken. Dat je nooit alleen aan stelling werkt maar steeds tegelijkertijd aan algehele ontspanning, tempo en onafhankelijke balans moet wel duidelijk blijven.

### **Drie categorieën**

Problemen in het 'stellen' splits ik voor de eenvoud voorlopig uit in drie categorieën. Balansproblemen, bewegingsproblemen of spanningsproblemen. Of evt. een combinatie van deze. Wanneer ik tijdens het losrijden van een 'nieuw' paard merk dat het zich niet 'lekker' laat sturen maar ik krijg stilstaand op of naast het paard (handarbeid) wel stelling op aanvraag, dan heb ik te maken met een paard dat het moeilijk vindt (met of ook zonder extra gewicht?) balans te bewaren.

### **Balansproblemen**

Een balansprobleem uit zich (o.a.) in problemen met de stelling. Een paard dat niet op zijn eigen benen loopt maar b.v. een beetje in zijn vel hangt voel je regelmatig steun zoeken op het bit. Onbelast op de volte, evt aan de lossige longeerlijn, loopt dit paard slordig en 'stelling buitenwaarts'. Hij kijkt niet mee in de richting waarheen hij zich beweegt. Laat je bij dit paard op een cruciaal moment de teugel plotseling 'schieten' zal het in negen van de tien gevallen struikelen over een zandkorrel.

Ik heb een opgroeiende puber in huis. Daar lijkt het wel een beetje op. Regelmatig weet hij niet waar zijn eigen armen en of benen uithangen. Mijn puber moet er gewoon overheen groeien, net als elk ander jong dier, maar er zijn er dus bij die er, met of zonder hulp van de ruiters, een gewoonte van hebben weten te maken. Die blijven struikelen over de staldrempel, die steeds opnieuw, liefst met het zadel op hun rug, de deurpost verbouwen.

Als je in het zadel zit lijkt het soms alsof je steeds even een héél paard in je handen sjuwt. Deze paarden moeten een stapje terug in de opleiding. Uitbalanceren op 4 benen a.u.b. Begin naast het paard. Leer dit paard bijvoorbeeld op een lichte aanwijzing van een stokje, één voor één zijn benen onafhankelijk optillen en zó steeds een paar tellen te blijven staan. Deze oefening herhaal je regelmatig.

Of b.v. deze: één stapje naar voor - één stapje naar achter. Ook kan je hem of haar langzaam (bijna in slowmotion) over een serie balkjes laten stappen. Tik het voetje aan dat het paard niet voldoende optilt. Belonen als het goed gaat! Je kunt b.v. het 'labyrint' lopen (zie foto). Doe slaloms tussen springstaanders (lepels verwijderen). Rij ruig terrein en bospaden (kalm aan nu) met kuilen en uitstekende wortels. Als het paard deze opdrachten (eerst in stap etc) oplost op een 'lossig' teugeltje begint het handiger te worden en zal het minder steun op je hand zoeken. De stelling zal geen probleem meer zijn, áls balans je probleem was. Naarmate het beter gaat voer je de moeilijkheidsgraad van de oefeningen op.

Maak b.v. een waaier van springbalken of wandel eens over een hindernis van 20/30 cm. Achterwaarts (leren) gaan kan helpen, maar alléén als dit zonder druk (op de teugel) lukt (anders steeds weer op de grond beginnen). Tien keer de trailer op en af, ook zo'n multi-pedagogisch verantwoorde opdracht. Met een beetje geluk heeft Bruno Bulldozer nu wel begrepen dat hij zijn evenwicht grotendeels dient te bewaren op zijn vier benen en niet met zijn onderkaak.

### **Bewegingsproblemen, vast 'pakken' of vast zitten?**

Bij bewegingsproblemen (aangeboren, aangeleerd of overkomen) voel je iets heel anders in de teugels. Ik ga even terug naar de vergelijking 'wervels zijn als parels aan een snoer'. Als een of meer parels aan elkaar blijven kleven of 'vast' komen te zitten voel je dit terug in je teugels. Zit het paard aan de linker of rechterzijde vast dan voel je dat doordat de tegenoverliggende teugel 'sterk' wordt. Een paard dat rechts sterk het bit 'vastpakt' heeft (meestal) links ergens een 'probleem' (c.q. een verkeerde bewegingsgewoonte die hij letterlijk niet op wil 'geven'). Hier zijn alle oefeningen voor het rechtrichten op zijn plaats voordat je simpelweg aan 'stelling' kan werken. Kom je er met het doen van de standaard oefeningen voor het rechtrichten (vraag je instructeur een lijstje) niet uit vraag dan de fysiotherapeut of dierenarts de beweegbaarheid van de wervelkolom van je paard, wervel voor wervel, te testen. De vraag is zit je paard werkelijk ergens vast of zet hij de boel alleen vast als...

### **Spanning heb je niet: die maak je, en dat kost...**

Paarden die problemen hebben met het ontspannen van het schoft/schoudergebied (neus omhoog en/of kin naar vóór) en/of paarden met b.v. rug- problemen, blijven hun hoofd te hoog dragen (de toplijn aanspannen) ofwel met een holle rug en/of hals lopen. Zo maak hij zijn rugspieren kort en verminderd gevoelig (vermijdingsgedrag). Automatisch worden daardoor de spieren van de buik, borst en de onderhals getraind en dus langer en sterker, een vicieuze cirkel dient zich aan. Deze paarden ontwikkelen een 'kophals', veel 'front weinig

kont', vrijwel traploos zet het daarmee de tong in de onderkaak of tegen het gehemelte (rooster) vast en van ontspannen stelling kan zo geen sprake meer zijn (de toplijn loopt bovenlangs van puntje neus tot puntje staart). Dus eerst uitzoeken waarom het dier niet ontspant voor je een breekijzer pakt en je een weg naar stelling baant.

### **Ook niet ontspannen...**

Een andere vorm van vermijdingsgedrag is het 'achter het bit' kruipen. Een paard kan ook te diep inrollen (kin hoog op de borst), op je teugels voel je bijna niets meer. Lekker losjes of foute boel?

Foute boel! De ruimte die bij dit paard tussen hals en onderkaak overblijft is niet voldoende om de stelling ontspannen te laten zijn, de met dit 'oprollen' vaak gepaard gaande opgezette lymfeklieren, direct achter de oren zijn vaak een teken dat een paard niet lekker kán meekijken. Zo'n paard laat ik, bijvoorbeeld op de buitenrit, zoveel mogelijk voorwaarts/ neerwaarts (pittig doorlopen en hoofd laten zakken) tot de aanleuning (contact dat het paard op de teugel neemt) en de algehele doorlaatbaarheid zich heeft hersteld. Het kan even (of evt maanden) duren voor ik serieus verder kan met mijn 'stelling' verhaal.

### **Oefeningen voor de ruiter: voelen wat het paard voelt\***

Ga ontspannen op een stoel zitten met je hoofd óp (niet voor of achter) je schouders, blijf 'losjes'.

\*Let op! Pijn of spanning bij het doen van deze oefeningen is een signaal, een deel van je lichaam roept; help! Los het probleem op, evt met deskundige begeleiding van een oefentherapeut, ga niet bij de pakken neerzitten en verder vastroesten!!!. Vaak is het niet het paard dat 'vast' zit, maar de mens op zijn rug die z'n kaken verbeteren op elkaar zet en aldus te vroeg achter de geraniums belandt.

### **Atlas voelen**

De eerste wervel van je ruggengraat bevindt zich letterlijk exact tussen je oren en achter je neus. Knik heel langzaam JA, JA, JA met je hoofd ( 2-3 cm is nu voldoende). Bij het paard kan je deze beweging vergelijken met verticale 'nageeflijkheid' van de hoofd/hals verbinding. Wanneer je van je paard deze beweging vraagt toets je hiermee tevens de (ont-)spanning van het kaakgewricht.

### **Toplijn van de hals verlengen (ofwel diep en rond gaan)**

Rol, heel LANGZAAM je hoofd omlaag, tot het puntje van je neus naar je hart wijst. Observeer wat er met je nekwerfels en het gebied tussen je (ontspannen afhagende) schouderbladen gebeurt. Met een beetje oefening leer je de werfels één voor één 'afrollen'. Voor het paard heet dit; de toplijn (van de hals) verlengen. Het paard versoepelt op ontspannen wijze precies die spieren in de hals en het schoft- schoudergebied die het straks gaat gebruiken wanneer verzameling en oprichting in zicht komt (dat is wanneer zijn staart zakt en hij zijn hoofd meer op ipv voor zijn schouders leert dragen.

### **Stelling voelen als een paard**

Zet je oren weer boven je schouders, kantel je hoofd een heel klein beetje naar links of rechts. Zó, dat je oren daadwerkelijk boven je schouders blijven en je neus op de plaats draait. Let op, alleen je hóófd bewegen. Dat is dus maar een héél (pietluttig?) klein stukje.

Voel hoe de linkerzijde van je hals uit kan rekken als je rechteroor naar je schouder toe beweegt. Deze beweging heet voor het paard STELLING in de hoofd/hals verbinding.

### **Halsbuiging voelen**

Wanneer je de beweging uit de vorige oefening groter maakt (alsof je water uit je oor op je schouder wil laten lopen), en je observeert wat er gebeurt als je de beweging heel langzaam maakt, hoop ik dat je wervel voor wervel kan\* voelen afrollen. Als dominosteenjes die een voor een vallen. Tak, tak, tak...

Halsbuiging...

### **Draaier voelen**

Als je je neus langzaam over een horizontale lijn van links naar rechts beweegt voel je je tweede nek-wervel, de draaier. Wanneer je stelling vraagt aan je paard en het dier 'geeft' een beweging vanuit het gebied van de draaier zal het kantelen met het hoofd. Kantelen is een ongewenste beweging, zodra de oren van het paard zich niet meer loodrecht boven de neus van je paard bevinden spreken we van kantelen. Ook dit is vermijdingsgedrag. Het paard vindt de opdracht 'stelling' lastig en bakt er het zijne van. Hij wil iets niet, maar hij wil je wel terwille zijn, dus dit doet hij er voor in de plaats.

### **Achter het bit kruipen**

Breng je kin, op een zo hoog mogelijk punt naar je borst. Achter het bit gaan is een ongewenste beweging, het paard ontloopt communicatie en trekt zich als een slak terug in zijn 'huis'. De stelling zal slechts mondjesmaat en stroef zijn.

### **Vermijdings- en/of compensatiegedrag wordt waarneembaar.**

Als paard of mens bewegingsbeperkingen heeft, zal hij/zij juist andere (niet gewenste) bewegingen wel gaan maken waardoor hij één of meerdere onderdelen kan ontzien of deelbewegingen kan voorkomen.

Als je weet wat je paard zou móeten kunnen doordat jij, of minstens je lesgever, je een klein beetje hebt verdiept in de anatomie en bewegingsleer, signaleer je afwijkingen voordat het ingeslepen patronen zijn geworden. Natuurlijk hoef je geen dokter te worden en álle uitzonderingen te kennen die de regel bevestigen. Maar de regel zou je wel moeten kunnen kennen. Wat is recht en wat is krom? Ook door zelfonderzoek, oefeningen, stretches (en wortelspelletjes met je paard) leer je waar jij en je paard toe in staat zijn. Hoever kan je buigen, hoever buigt het gemiddelde mens? Hoever kan ik mijn schouders of hoofd draaien etc. Wat kan de gemiddelde mens eigenlijk? Kan je dat ook of heb je zo je grenzen?

Voor veel mensen gaat 'meer onderzoek' echt te ver. Er zijn dan ook hopeloos veel varianten op het thema 'niet de bedoeling...'. Binnen het kader van dit artikel is het onmogelijk hier compleet over te zijn. Het zou praktischer moeten kunnen. Voorkomen is altijd beter dan genezen. Het is veel eenvoudiger ruiters in de basis aan te leren 'wat wel' de bedoeling is! Maar daar heb je dus wel eenvoudige, haarfijne definities bij nodig en oeverloos geduldige lesgevers en -nemers.

Het lijkt me vooralsnog uit pedagogische overwegingen juist, de materie zo simpel mogelijk te houden. Aldus wil ik er stellig voor te pleiten de definitie van stelling te laten wat die is; een glasheldere omschrijving van een deelbeweging (zonder halsbuiging).

Laten we in de vakliteratuur zaken als stelling en halsbuiging blijvend op zichzelf staand omschrijven. Zo kunnen we de onderdelen als zodanig los van elkaar begrijpelijk uitleggen aan ruiters in basislessen, want ook halsbuiging is iets heel anders dan; 'een tikkie naar links gezet'. De delen vormen uiteindelijk toch een samenhangend geheel en de ruiter zou tijdens de basisopleiding stap voor stap inzicht moeten kunnen verkrijgen in het 'mysterie van de gymnastiserende dressuur'.

Als inzicht verkrijgen en vooruitgang boeken is wat je wilt, neem dan ook geen genoegen meer met 'een beetje naar links gezet' en ga voortaan voor 'zuiver' door de bocht. Vraag je instructeur hiernaar want het verschil kennen is het verschil kunnen!