

## Over mij - Yoga en paarden als weg voor het leven

Paarden kwamen eerder in mijn leven dan yoga. Toen ik 10 jaar was mocht ik op rijles bij de plaatselijke manege. Mijn ouders hadden niets met paarden, maar zagen dat het mij goed deed én lieten me altijd gaan. Uren en uren heb ik op de manege doorgebracht en ik mestte vele stallen uit om een extra uurtje les te verdienen. Op mijn 14e was ik de koning te rijk met mijn eerste baantje: paarden poetsen en stappen op een chique dressuurstal in de buurt.



Het kwam niet van een eigen paard, maar vanaf mijn 12e heb ik wel altijd een verzorgpony of -paard gehad. Van shetlander tot fjord tot voormalig jachtpaard met stokmaat 1.80m. Ik vond alles leuk en voel me ongelooflijk gezegend met mijn jeugd tussen de paarden.



Met de verzorgpony's en -paarden maakten we eindeloze tochten over heide of door het bos. Er was altijd weer iets nieuws te verzinnen: zonder zadel achterstevoren een sprongetje maken, met z'n tweeën erop en dan keihard in galop door het bos, een dagrit maken naar een pannenkoekenhuis met stalling en dan met gevulde buik net voor het donker weer op stal. In de zomer zwommen

we met de paarden in een vennetje in het bos, om daarna gauw met kletsnatte kleren terug naar huis te rijden.

Terugkijkend betwijfel ik of al die vrolijke plannen zo verantwoord waren voor de paarden. Hoewel we nog jong en licht waren zou ik nu nooit meer met z'n tweeën erop in rengalop gaan. Gelukkig stonden deze paarden wel 24 uur per dag met elkaar in de wei en hadden ze niet veel blessures. Maar over de rijtechnische kant, de belastbaarheid van paarden en de achtergronden van goed horsemanship wist ik toen nog niet veel. Het is geweldig dat er tegenwoordig zoveel meer over bekend is en ik leer elke dag bij.

Fjordenpaard Gimber bleef 20 jaar in mijn leven, met haar had ik een heel bijzondere band. Ik dwaalde het liefste alleen met haar door het bos en over de hei. Vaak ging ik zonder zadel en ik heb meermaals de ervaring gehad dat ik haar reed met alleen mijn gedachten. Zo'n diepe verbinding ervaren met een paard gun ik iedereen.

Toen ik 10 jaar geleden zwanger werd van mijn dochter en deze lieve fjord met welverdiend pensioen ging heb ik enkele jaren niet gereden, maar zoals dat gaat: ik bleek niet zonder paarden te kunnen.



Inmiddels rijd ik sinds een jaar of zes IJslanders bij en heb ik regelmatig les om de training voor paard en mijzelf op peil te houden. Toen ik na de bevalling weer begon met paardrijden had ik namelijk een goed voornemen. Om mijn rijtechniek en lichaam zo op peil te krijgen dat ik het paard niet in de weg zit én dat ik ruimte in hoofd en lichaam over heb om op diep niveau verbinding te maken.

Dat valt overigens nog niet mee als je daar op latere leeftijd mee begint! Het blijkt een continue proces en ik ontdek steeds weer een diepere laag. Doorgronden en me eigen maken wat goed horsemanship is - op fysiek en mentaal niveau - is een belangrijke missie van me geworden. Daarom stapte ik ook direct in de opleiding tot Ruitervitaal Coach toen ik deze tegenkwam en lees ik graag boeken of volg ik cursussen van leraren die met dit onderwerp bezig zijn.



Ik verwacht overigens niet dat ik ooit uitgeleerd zal zijn en dat vind ik ook het mooie. Levenslang leren, ik vind dat een ongelooflijk feestelijk vooruitzicht. Ik ben voornemens om minimaal 120 jaar oud te worden en mijn reis in de yoga en paarden ten volle te beleven. :)

Misschien lopen we samen een stukje op of kan ik je helpen op j uw weg met paarden? Neem gerust contact op, ik vind het altijd leuk om andere ruiters te ontmoeten.