

Workshops Centered Riding & Tteam »

Gastdocent: Nelleke Deen, fysiotherapeut humaan en paard en Centered Riding Instructor level IV (www.nellekedeen.com)

Open Clinic Centered Riding

Centered Riding stelt de ruiter en paard in staat om in harmonie en op een natuurlijke wijze samen te werken.

Centered Riding kijkt in eerste instantie naar de balans en de houding van de ruiter. Er wordt gekeken of de ruiter het paard niet stoort; zit hij wel in de beweging, zit hij niet te duwen, tegengedraaid of ingeknikt bij bepaalde oefeningen?

Het hoe en waarom van de houding en zit wordt helemaal geanalyseerd.

Daarna werkt Centered Riding aan de ruiter samen met het paard, een paard kan alleen recht lopen en goed in balans gaan als zijn ruiter dat is.

Centered Riding helpt ruiters met rugklachten en of andere ongemakken te blijven rijden.

Centered Riding is geen doel op zich maar een hulpmiddel om het rijden mooier, aangener, hamonieuuser en vooral leuker te maken voor zowel ruiter als paard.

Centered Riding kent daarvoor een vierledig streven:

- rijden met zo min mogelijk spanning,
- rijden met zo min mogelijk inspanning
- rijden zonder het paard te hinderen
- rijden met plezier

Centered Riding is gebaseerd op enkele leerstukken

-zachte ogen – is een middel ter bewustwording van het eigen lichaam en dat van het paard. Het maakt de blik “ruimer” je bent je meer bewust van wat er in je omgeving gebeurt, je gebruikt het al in het verkeer, je ziet bijvoorbeeld een kind oversteken en je ziet het gedrag van de andere verkeersdeelnemers zonder bewust te focussen.

Een strakke concentratie op het paard (“harde”ogen) veroorzaakt hinder, spanning en inspanning. Er is gevoelsverlies en het verlies om te anticiperen op andere ruiters. Een ruimere blik geeft de mogelijkheid tot het bouwen van een voorbereidend mentaal plaatje van de te rijden wendingen, hindernissen enz.

-de juiste ademhaling – is een middel om de spanning in zowel het eigen lichaam als in dat van het paard te verminderen. Via de ademhaling communiceren paarden onderling. Het bijvoorbeeld inhouden van de adem zorgt voor spanning. Een juiste ademhaling onder alle omstandigheden geeft de mogelijkheid er zo mee te spelen dat hulpen zachter, onzichtbaarder en efficiënter kunnen worden en dat de ruiter minder moe wordt.

-het centreren -is een middel om als ruiter te leren vanuit balans te werken. Ons centrum zit net onder de navel vlak voor de laatste lendenwervel laag in ons bekken, al onze bewegingen hebben dat uitgangspunt. Het gaat erom, controle hebben over die basis van onze energie. Door het centreren komt het zwaartepunt lager te liggen, de zit wordt dieper, rustiger en dus stabiel. De balans en dus de controle wordt gemakkelijker.

- de gestapelde blokken - is een middel om veel beter te zitten. Schouder, heup en hiel komen boven elkaar. Enkels, kniën en heupen worden stabiele schokdempers, alle gewrichten zijn in hun middenpositie (dus niet eindstandig), waardoor er veel stiller wordt gezeten.
- Het zwaartepunt van het eigen lichaam en dat van het paard komen boven elkaar. Het paard komt beter in balans en kan vloeiender bewegen.
- het aarden of gronden - is het resultaat van het rijden met zachte ogen, en het rijden vanuit je centrum met een goede efficiënte ademhaling en houding (de gestapelde blokken). Het is als rijden met "de voeten op de grond" en met een mentaal plaatje, duidelijk weten wat je wilt, rijden met een plan.

We maken gebruik van oefeningen op

- de grond, voor het verbeteren van de ademhaling en om de begrippen gronden en visualiseren duidelijker te maken, we gebruiken oefeningen uit de Alexander techniek, Yoga, Tai Chi, Feldenkrais en Pilatus
- een fysiobal, om de stap-, draf- en galopbewegingen te analyseren en te leren, de ademhaling te beheersen, de blokken boven elkaar te houden en te "gronden".
- een trampoline, om het verschil tussen de opwaartse beweging en neergaande beweging te oefenen en dit te leren aanwenden bij over- en zijgangen. Je leert hoe je de opwaartse beweging van het paard kan ondersteunen en vergroten, zowel in de draf als in de galop. De trampoline leert je ook een betere timing van overgangen en galopwissels.

Zowel het oefenen op de grond, de bal als op de trampoline verbeteren de balans en de coördinatie, het maakt dat we bij het rijden bewust onze gewrichten kunnen openen en sluiten.

Het belang van een gerichte manier van ademen wordt ook onmiddellijk gevoeld.

- het paard, om alle hierboven genoemde oefeningen te integreren in de praktijk van het rijden

Bij de Open Clinic- en vervolgdagen wordt er met de trampoline gewerkt en wordt er o.a. op de teugelvoering, wendingen ,overgangen en zijgangen ingegaan.

Prijs: 320 euro deelnemers, 145 euro toeschouwer, inclusief 2 dagen op basis van vol pension, lesmateriaal, overnachting paard of huur paard stoeterij

Data: 23, 24 juni 2012, minimum aantal deelnemers 4, maximum aantal deelnemers 12, maximum aantal toeschouwers 6

Tteam voor Paarden

TTEAM staat voor "Tellington Touch every animal awareness method".

De TTEAM methode wordt over de hele wereld toegepast door hondentrainers, gedrags-therapeuten beroeps- en vrijetijdsruiters, dierenartsen en dierenfysiotherapeuten.

Door een andere benadering biedt TTEAM nieuwe mogelijkheden voor training en daarnaast oplossingen voor lichamelijke ongemakken en gedragsproblemen. Het dier wordt gestimuleerd zijn lichamelijke en geestelijke balans te (her)vinden.

TTEAM is gemakkelijk te leren en bestaat uit:

De Tellington TTouch: een vorm van aanraking die stimulerend werkt en een ontspannend, genezend- en bewustwordingseffect heeft op het gehele lichaam.

Lichaamswerk :werken met staart, mond, oren en poten voor de bewustwording en verbetering van de lichamelijke, geestelijke en emotionele balans

Grond oefeningen die tot doel hebben de gehoorzaamheid, concentratie, coördinatie en de balans van het dier te verbeteren. Met behulp van obstakels wordt het dier uitgedaagd z'n 'bodem-oog-coördinatie', lengtebuiging en lichaamsbeheersing te verbeteren, geduld te hebben, te wachten en zich op een ding te concentreren.

Waarom TTEAM?

- De TTEAM methode: kweekt begrip tussen mens en dier
- leidt tot een verstandhouding gebaseerd op samenwerking
- erkent het individuele leerproces van mens en dier
- stimuleert het leervermogen van het dier
- verbetert de communicatie tussen mens en dier

TTEAM heeft bewezen succesvol te zijn voor paarden bij:

- problemen bij poetsen, optuigen en toiletteren
- verzet bij dierenarts en hoefsmid
- shock en koliek in afwachting van de dierenarts
- angst en schrikachtigheid
- kreupelheid, onregelmatigheid
- pijn door rugklachten
- afwijkende lichaamshouding en staartdracht
- verzet, bokken en steigeren
- bijten en slaan
- laadproblemen
- verminderde prestatie

Linda Tellington-Jones

De grondlegger van de TTEAM-methode, Linda Tellington-Jones is een begrip in de internationale paardenwereld. In vele disciplines, waaronder springen, dressuur, military en endurance, bereikte zij de top. Haar endurance-record op de 100 mijl hield zes jaar stand, evenals het record voor de uitstekende conditie waarin zij haar paard over de finish bracht.

Tellington-Jones combineerde haar kennis en ervaring in de klassieke rijkunst met de principes van de Feldenkrais methode. De Feldenkrais methode stelt mens - en ook dier - in staat in één enkele sessie te leren een gewoonte te veranderen. Daartoe wordt gebruik gemaakt van ongewone bewegingen die het lichaam nieuwe mogelijkheden biedt. Linda Tellington-Jones is deze methode toe gaan passen op paarden en later ook op andere dieren. Door dieren op ongebruikelijke wijze aan te raken (de TTouches) en ongewone bewegingen te laten maken (lichaamswerk en grond oefeningen) wordt het dier zich meer bewust van z'n eigen lijf en leden.

Het uiteindelijke effect kan zijn: een andere houding en gedrag, vermindering van pijn, soepelere spieren en gewrichten, een beter verlopend genezingsproces en een dier dat zich beter concentreert en beter meewerkt.

Verander de houding van een dier en je verandert ook zijn gedrag.

The TTouch that teaches

Uit onderzoek aan het biofeedback instituut in Colorado (U.S.) is gebleken dat de cirkelvormige TTouches (1 ¼) de activiteiten van vier hersengolfpatronen, alfa, beta, theta en delta tegelijkertijd activeert bij zowel het dier dat de touches ondergaat, als bij de mens die de touches uitvoert.

Uit het jarenlange onderzoek van Maxwell Cade met behulp van Mind Mirrors naar hersenactiviteit bleek dat deze speciale combinatie van de 4 hersengolfpatronen wijst op een ideaal werkend brein (bij de mens). Iets dat door hem de "awakened mindstate" werd genoemd,

Op grond van deze onderzoekresultaten, Cade's inzichten in deze materie en de praktijk ervaringen van een groot aantal TTeam practitioners over de hele wereld, nemen we aan, dat de TTouches, ook bij een dier het leervermogen stimuleren.

(uit: *Hondentraining*, Linda Tellington-Jones, 2000)

Een "better use of self".

Linda Tellington Jones haar werk is sterk beïnvloed door haar jaren lange samenwerking met de Fysicus Moshe Feldenkrais. Hij stelt, dat we maar 5% van onze hersencapaciteit gebruiken en dat het zenuwstelsel in een enkele les een nieuw bewegingspatroon kan leren. Feldenkrais heeft bewustmakende ongewone niet bedreigend bewegingen /oefeningen ontwikkeld, die pijnvrij moeten worden uitgevoerd, met als doel verankerde reacties (gewoontes) van het lichaam te veranderen, waardoor een groter deel van de hersenen wordt aangesproken en het lichaam een beter gebruik van zichzelf kan maken (better use of self).

Linda heeft dit concept vertaald naar dieren. Zij is er van overtuigd, dat veel zogenaamd ongewenste gedragingen van dieren terug te leiden zijn naar pijn, ongemak en spanning ergens in het lichaam. Met behulp van TTouch, lichaamswerk en grond oefeningen kunnen we dit doorbreken en het dier een andere mogelijkheid van reageren bieden dan dat wat hij tot nu toe kende.

De primaire reacties zoals vluchten, verstijven en vechten helpen we zo te controleren.

Het doorbreken van een cirkel

Gewoonten in bewegingspatronen komen op zeer jonge leeftijd al in onze hersenen vast te liggen als gevolg van een "vallen en opstaan" (trial and error). Bijvoorbeeld, zodra we hebben uitgevonden hoe we moeten eten, kruipen, zitten, staan, of lopen zijn er nog maar weinig prikkels nodig om dat ene onbewuste bewegingspatroon uit te voeren. Echter gewoonten kunnen soms inefficiënt, onproductief zijn en soms worden we door pijn, verwonding of ziekte gedwongen een ander patroon te vinden dat daarna komt vast te liggen. Het is dus mogelijk dat een ongewenste gewoonte aan een bepaalde prikkel komt vast te liggen.

Een ongewenste gewoonte van een dier kan aan elke willekeurige prikkel komen vast te liggen. Bijvoorbeeld een slechte gewoonte zit als het ware vast aan een hard geluid, een commando, een ruk aan de riem of spanning. De voorwaarden voor een vicieuze cirkel zijn daarmee aanwezig. Bijvoorbeeld een commando prikkelt ongewenst gedrag, waarop weer een commando volgt dat weer ongewenst gedrag prikkelt en zo voort. Hetzelfde kan gelden voor spanning, angst en pijn. Het doel van TTeam werk is dit patroon te doorbreken, het dier andere mogelijkheden van reageren, je zou kunnen zeggen, andere "gewoonten" aan te bieden. Ook door het dier bewust te maken van, waar hij spanning, pijn en ongemak vasthoudt, kan zijn zelfregulerend vermogen hier beter op inspelen en leert hij lichamelijk, geestelijk en emotioneel beter in balans te komen.

Prijs: 295 euro deelnemers, 145 euro toeschouwer, inclusief 2 dagen op basis van vol pension, lesmateriaal, overnachting paard of huur paard stoeterij

Data: 21, 22 juli 2012, minimum aantal deelnemers 4, maximum aantal deelnemers 12, maximum aantal toeschouwers 6