

## **Artikel in Op en rond de Essen**

Persburo Oude Breuil

31 oktober 2008

### **Ruiter krijgt inzicht in zichzelf door eigen paard**

**GEESTEREN** - Een nieuwe blik op de invloed die je hebt als ruiter op het paard, krijg je op de trainingsdag 'Inzicht door paarden'. Deelname aan twee interactieve workshops, -Spiegelen door paarden en Centered Riding-, geeft de ruiter de gelegenheid meer te leren over de eigen wijze van handelen en rijden en wat het effect daarvan is op het eigen paard. Sanny van Essen, met haar bedrijf Essenzie Trainingen & Workshops gevestigd in Geesteren, en Bernadette Nijhuis geven de workshops op zaterdag 22 november in Oldenzaal voor de ruiter of amazone die belangstelling heeft, om op een andere manier te kijken naar zichzelf, het paard en het rijden.

Veel ruiters en amazones gaan dagelijks naar hun paard of pony om te ontspannen. Daar is weinig sprake van als je hoort waar een aantal van deze paardenliefhebbers mee kampen. Doodmoe van de inspanning van het rijden, met fysieke klachten of frustratie omdat het paard niet doet wat men wil, gaan veel ruiters weer naar huis. Met goede bedoelingen neemt men rijlessen, koopt men een nieuw zadel of schakelt men een paardengedragdeskundige in om het paard weer op het goede spoor te krijgen. Volgens Van Essen en Nijhuis prima initiatieven, maar om het probleem op te lossen gaat het volgens hen verder dan dat.

### **Wisselwerking**

Nijhuis, Centered Riding instructrice: 'Ons werk gaat over de wisselwerking tussen mens en paard. Als je na een lastige dag op het werk met een verkrampt lijf op je paard gaat zitten, zal je paard niet anders kunnen dan jij. Het blijft fascinerend hoeveel invloed onze houding en fysieke gesteldheid heeft op de beweeglijkheid en gehoorzaamheid van het paard. Het paard helpt je om jezelf weer lekker te voelen, als je daar bewust naar handelt'. Naast het fysieke aspect, richten de dames zich ook op de invloed van mentale en emotionele aspecten. Van Essen, coach : 'Als je in het dagelijkse leven bijvoorbeeld moeite hebt met grenzen stellen, heeft dat een direct effect op de omgang met je paard. Hij zal je grenzen constant verkennen en overschrijden wat kan resulteren in een opdringerig paard. Als je bewust bent van je eigen inbreng en uitstraling, en het effect daarvan op je paard, kun je daar gericht aan werken. Dat levert verbetering op in de omgang met je paard, het rijden maar ook voor jezelf als persoon. We leren je grenzen te stellen naar hem maar ook naar je buitenwereld. Het mes snijdt aan twee kanten.'

### **Constance spiegel**

De drijfveer bij de dames komt vooral voort uit het proces wat ze zelf beleefd hebben. 'Paarden en paardensport hebben me altijd in de greep gehad. Na jaren te hebben gewerkt in deze bedrijfstak, realiseerde ik me dat paarden een constante spiegel zijn van je gedrag en gemoedstoestand. Zelf heb ik me in de afgelopen jaren op emotioneel én spiritueel vlak ontwikkeld, juist door de

constante aanwezigheid van deze bijzonder oprechte reflectie-instrumenten. Je hoeft alleen maar lef te hebben om het te zien' aldus van Essen. Toch claimen de beide dames nuchter te blijven. Nijhuis : 'Het is onze droom om ons gedachtegoed op de kaart te zetten, maar het gaat vooral om de praktische toepasbaarheid. Ons streven met onze manier van werken is om zoveel mogelijk ruiters en amazones inzicht en plezier te bezorgen. Gelukkig kunnen we ons eigen gedrag altijd toetsen aan de meest eerlijke vorm van feedback; onze paarden!'

### **Informatie workshopdagen**

Voor meer data, deelname en informatie kunt u bellen met de organisator van deze workshopdagen, Marieke van Asselt, telefoonnummer: 06 55771326 of kijken op de website: [www.inzichtdoorpaarden.nl](http://www.inzichtdoorpaarden.nl)