

Even voorstellen: Anet en John en onze paarden: Klaas, Sancho, Hera en Silver.

Wij zijn Anet en John en komen vanaf april 2011 wonen en werken bij Nemoland Polen. Anet gaat vooral met de paarden werken en John gaat zich bezig houden met bouwtechnische klussen, ecologisch bouwen en duurzame energie. Samen helpen we ook met allerlei hand en spandiensten op Nemoland en gaan zorgen voor de dieren.

In Polen gaan we de volgende activiteiten aanbieden met de paarden:

\* GRONDWERKLES EN COMMUNICATIELES.

Dit is de basis van het contact maken met een paard. Hoe ga je om met een 500 kg wegend levend dier? Als je met een paard werkt, zijn jullie met zijn tweeën de kleinst mogelijke kudde. Het paard als vluchtdier zal moeten vertrouwen op jou als leider. Hoe ben je een goede leider? Het paard zal het je laten zien. Als je de handvatten die het paard je aanbied ter harte neemt, kun je dit natuurlijk ook gebruiken in je dagelijkse leven zonder paarden. Leiderschap op je werk en in je privé situatie.

\* THERAPEUTISCHE LESSEN.

Ontdek hoe je zelf in het leven staat. Wat voor mens ben je eigenlijk echt? Hoeveel 'bagage' sjouw je eigenlijk mee, wat niet bij je hoort en levert dit misschien gezondheidsklachten of stress op bij jezelf? Sta je op dit moment voor een moeilijke beslissing in je leven? Werken met een paard kan heel verhelderend werken. Heb je moeite met bepaalde thema's in je leven die steeds terugkeren? Denk aan angst, loslaten, boosheid, frustraties, ruzies. Het paard als therapeut geeft je een objectieve, verhelderende kijk op je eigen leven en is je graag behulpzaam op je weg naar zelfontplooiing.

\* RIJDEN.

Leer om te rijden met je gevoel, zit en lichaamstaal. Een paard voelt al een vlieg op zijn huid dus 'hulpmiddelen' zoals sporen, zweep en een bit in zijn mond heeft hij niet nodig. Je leert gebruik te maken van je ademhaling, focus en intentie om je paard te laten bewegen, te stoppen, te wenden en van gang te laten veranderen. Leer om te voelen hoe het paard onder je jou lichaam in beweging zet op zijn rug.

\* WANDELEN.

Lekker samen met een paard wandelen in de vrije natuur. Leer te vertrouwen op het paard en geniet van zijn aanwezigheid tijdens de wandeling samen. Voel wat er gebeurt als je al wandelend een eenheid gaat vormen zodat je samen obstakels kun nemen zoals een sloot, berg of afdaling.

Als klein meisje was ik (Anet) al gefascineerd door paarden. De ongelooflijke gespierde massa harig beest wat me ontzag inboezemde maakte me tegelijkertijd ook nieuwsgierig. Het wezen paard wat de ene keer zo zachtaardig uit zijn ogen kon kijken en het volgende moment in al zijn gratie en schoonheid als 1 bonk spiermassa bokkend door de wei kon rennen. Mijn hele leven heb ik rijlessen gehad. Ik ben begonnen op een 'gewone' manege waar de paarden dagelijks hun rondjes moesten lopen met ruiters op de rug. Na gedane arbeid werden ze dan weer opgesloten in hun box. Ieder vrij moment was ik daar. De geur van paardenlichamen, stro en hooi deed me ieder keer weer terugkomen. Ik hielp bij lessen en in de stal om zelf mijn geld voor rijlessen bij elkaar te sparen om toch wekelijks een uurtje op een pony te mogen rondrijden. Een pony inclusief zadel, hoofdstel en bit in zijn mond. Een zweepje in mijn hand en sporen aan mijn laarzen. Want zo hoorde het, dacht ik. Iedereen reed toch immers op die manier? Als een paard te snel ging, trok je aan de teugels, als hij te langzaam ging, spoorde je hem aan met je been of je zweep.

Dit alles veranderde toen ik zelf paarden kreeg op onze boerderij in Groningen. Ik leerde door te kijken naar de paarden op het land het kudde gedrag te observeren en te herkennen. Dat een paard ook een eigen wezen is met een eigen mening en meer voor een mens kon betekenen dan alleen maar op zijn rug zitten. Ik ging me verdiepen in Natural Horsemanship (NH) omdat ik niet tevreden was met mijn manier waarop ik al die jaren met paarden was omgegaan en ze had bereden. Mijn 'oude' manier van met paarden omgaan had

me namelijk veel angst en ongelukken opgeleverd. Ik kwam tot de conclusie dat het anders moest wilde ik plezier blijven beleven aan mijn paarden hobby. Ik volgde diverse trainingen van omgang met paarden, Centered Riding (hoe rijdt je met focus en aandacht) en Rechtrichten (een paard is er helemaal niet op gebouwd om een mens te dragen, dus is het jou verantwoordelijkheid naar het paard toe om hem te leren zijn gewicht naar zijn achterbenen te verplaatsen, zodat hij een ruiter beter in balans kan dragen). Maar vooral mijn paarden zijn mijn grootste leermeesters geweest. Zij hebben me met hun eindeloze geduld geleerd wat ik nu weet en ik leer nog iedere dag bij.

In Polen gaan we ook werken op een Natural Horsemanship (NH) manier. Dit betekent dat we met de paarden gaan samenwerken zonder dwang. Een paard is een kudde- en vluchtdier. Als je een paard alleen houdt zonder contact met zijn soortgenoten en opsluit in een kleine ruimte ontnemen je hem zijn natuurlijke instincten. Dit resulteert vaak in stereotiep gedrag zoals stalondeugden, bokken, bijten, vluchten en/of apathisch reageren. Een paard heeft zijn soortgenoten nodig om zich veilig te voelen en geestelijk en lichamelijk gezond op te kunnen groeien. Een gemiddeld paard weegt 500 kg. Samenwerking moet je dus als leider verdienen. Want als een paard tegen werkt, is hij degene die zijn kilo's tegen je gaat inzetten. Dit kun je niet afdwingen door 'hulpmiddelen' zoals een bit, zweep en sporen. Samenwerking kan alleen ontstaan door contact te maken met je paard. We houden onze paarden daarom in kuddeverband, rijden ze zonder bit en

doen veel grondwerkoefeningen en communicatie oefeningen om het paard te leren samenwerken met jou als leider van de kudde.

Om te leren samenwerken met een paard, vergt het enorm veel concentratie, geduld en doorzettingsvermogen van jezelf. Een paard is altijd in het nu. Hij heeft geen vooroordelen over de kleur schoenen die je aan hebt, of je een goede ruiter of een beginneling bent. Het enige wat voor een paard belangrijk is, is dat je eerlijk bent over je gevoel. Dat je congruent bent, dus dat je gedrag overeenkomt met je gevoel. Omdat een paard een kuddedier is, is zijn veiligheid afhankelijk van het congruent zijn van zijn soortgenoten. Als er gevaar is waarschuwt de leider van de kudde en vluchten ze met zijn alle tot het gevaar geweken is. Daarna gaan ze weer verder met de orde van de dag: lekker grazen zonder zich zorgen te maken. In dit opzicht kunnen wij als mensen dus heel veel leren van een paard. In onze menselijke maatschappij hebben we vooral geleerd om niet te veel naar ons gevoel te luisteren. Altijd vooruit te denken en te plannen en beslissingen te nemen op basis van je verstand. Je mag niet huilen, je moet sterk zijn, je mag vooral niet het achterste van je tong laten zien, je maakt complimenten omdat het zo hoort of je neemt een beslissing op je werk waar je eigenlijk niet achter staat maar je doet het omdat je baas het op die manier wil.

Werken met een paard op een authentieke, congruente manier, geeft je inzicht in jezelf. Hoe je in het leven staat en hoe je je gedraagt als mens. Dit kan zeer confronterend zijn omdat een paard continue jouw gevoelens en emoties spiegelt. Maar als je durft te kijken in die

spiegel en leert van een paard dan kom je bij je echte, authentieke zelf. Pas dan is de basis gelegd om verder te werken met een paard. Om op zijn rug te gaan zitten, om te rijden door de prachtige natuur en om echt te voelen wat het is om samen te zijn.

Onze paarden:

KLAAS:



Klaas is een 21 jarige KWPN ruin. We hebben hem gekocht op de markt in Zuidlaren. Niet de mooie

verkooppraatjes van de handelaar maar zijn enorme afwezige blik in zijn ogen trok me in hem aan. Klaas heeft zijn hele leven als dressuurpaard geleefd. Dus gereden met een stang en trenshoofdstel (2 bidden tegelijk in zijn mond) en altijd op stal geleefd zonder contact met soortgenoten. Toen hij bij ons kwam wist hij geeneens meer dat hij eigenlijk een paard was. Hij was afgestompt en letterlijk kapot gereden. Nu, ruim 5 jaar later is Klaas een open, vrolijk en enthousiaste leermeester voor velen. Door de juiste training is hij zijn spieren weer goed gaan gebruiken en zit hij weer lekker soepel in zijn lijf. Hij is zeer geschikt als therapie paard omdat hij zo eerlijk is en dwars door je heen kan kijken. Ondertussen is hij door zijn leeftijd wel wat strammer geworden, dus op grote bosritten kan hij niet meer mee. Maar in een rustig ritje heeft hij altijd plezier en zal hij heel goed oppassen op degene die op zijn rug zit en nooit een stap verkeerd doen.

## SANCHO:



Sancho is een Criollo ruin van 16 jaar. Semi in het wild opgegroeid op de Argentijnse pampa in een grote kudde. Op de Gaucho

manier zadelmak gemaakt in Argentinië (dus veel trauma's). En als 4 jarig op de boot verscheept naar Italië waar hij opgekocht werd door een Nederlands handelaar. Een echt werkpaard, getraind om koeien te drijven. Het Criollo ras kenmerkt zich door hele sobere paarden die erg op zich zelf zijn en niet snel vrienden worden met de mens. Het heeft me dan ook een aantal jaren gekost om zijn vertrouwen te winnen. Maar nu gaat hij door het vuur voor me. Hij is nog wel zeer eenkennig, dus Sancho wordt alleen door mezelf gereden. Hij kan wel ingezet worden voor grondwerk en communicatie lessen en de therapeutische lessen.

## HERA:



Hera is een 3 jarige Welsh merrie en is bij ons geboren. Een heel puur paardje dus,

zonder trauma's. Vanaf het begin in onze kudde opgegroeid, altijd natuurlijk bekapte hoeven zonder ijzers. Heel speels en leergierig. Wel eentje met een eigen willetje wat ze graag laat zien. Ze is nog niet beleerd onder het zadel. Dit is iets waar ik deze zomer in Polen mee wil beginnen.

## SILVER:



Silver is een 15 jarige merrie. Ras onbekend. Ze heeft dienst gedaan op een manege voor de kinderlessen. Ze

stond op deze manege met gezondheidsproblemen (dampigheid/moeite met ademhalen) toen kennissen haar daar weg hebben gekocht. Na een homeopathische kruidenkuur zijn haar gezondheidsklachten verdwenen en is het weer een vrolijke, speelse pony. Toen onze kennissen hoorden dat we naar Polen gaan verhuizen, hebben ze Silver aan ons geschonken. Ik weet verder nog weinig van haar. In Polen moeten we dus eerst werken aan een goede band tussen ons beide, vertrouwen winnen en rustig beginnen met rijden. Silver is altijd met bit gereden, de overgang naar bitloos rijden moet nog gemaakt worden.

We nodig alle gasten in Nemoland Polen uit, om kennis te komen maken met ons en onze paarden. Ook als je nog geen ervaring hebt met paarden ben je welkom. Veel mensen hebben 'vroeger' wel eens paard gereden, maar zijn om wat voor reden dan ook bang geworden. Toch blijft het wezen paard vaak trekken maar staat angst je in de weg. Aarzel niet, maar kom eens kijken. We werken altijd in alle rust, in het tempo wat je zelf aangeeft.

Graag tot ziens, groeten, Anet & John.