



paardrij-instructie

www.librabalans.nl

06-19025535

*Ik ben Mariska Sala,
instructeur van Equi
Libra.*

Equi Libra streeft naar balans en harmonie tussen ruiter en paard. Door de ruiter inzicht te geven leert deze zelf problemen oplossen. Hierbij gebruik ik o.a. een POP.

Het motte van Equi Libra is Balans is de Basis. Nu kan je paardrijden in balans in vier facetten verdelen: geestelijk en lichamelijk bij de ruiter en evenzo geestelijk en lichamelijk bij het paard.

Als je druk bent in je hoofd met een boodschappenlijstje kan je je niet concentreren op het rijden van schouderbinnenwaarts. En je paard, die voelt alles aan. Juist als jij

niet zo'n topdag hebt, draait hij weg bij het opstijgen... Multi-taken is niet van toe-passing op paardrijden.

- Voordat je op het paard stapt: kom tot rust tijdens het poetsen. Laat alles wat niet met je paard en direct met het rijden te maken heeft los.
- Bedenkt tijdens het losstappen wat vandaag je doel is: alleen naar de ontspanning of wil je verder werken? En zo ja, waaraan?
- Neem hoogstens drie oefeningen om aan te werken. Dan heb je de tijd om een oefening goed te doen en met verbetering af te sluiten.
- In balans zitten, vraagt om lichaamsbewustzijn en een onafhankelijke zit. Niemand

is recht en jezelf corrigeren en gymnastiseren is net zo belangrijk als bij je paard. Andere sporten dan paardrijden en een bezoek aan fysiotherapeut of osteopaat helpen daarbij.

- De correcte houding heeft een verticale lijn door schouder, heup, hak. Geen spiegel? Probeer eens twee maal staan, één keer zitten in plaats van het standaard lichtrijden. Blijf je in balans, dan zit je goed.

Met een combinatie van klassieke dressuur, centered riding en zitles kan aan al de facetten van paardrijden in balans gewerkt worden.

Voor meer informatie kunt u bellen met 06-19.02.55.35 of mailen naar librabalans@gmail.com. Wilt u eerst rustig meer lezen, kijk dan op mijn website www.librabalans.nl

