



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.

Net als de mens, is geen paard recht. Het heeft een voorkeurskant en staat die kant op gebogen. Van nature loopt een paard met het gewicht grotendeels op de voorbenen. Wanneer een ruiter op de rug gaat zitten, zakt de rug door en komt teveel gewicht op de voorbenen. Overmatige slijtage in voorbenen en rug is het gevolg.

In het rijden merkt de ruiter dit ook: plat door de bocht, een vierkante volte, het hoofd in de lucht, niet in de goede galop aanspringen, niet kunnen doorzitten, rugpijn...

Wanneer de ruiter in balans is, met rust in het hoofd en een onafhankelijke zit, kan deze zich op zijn paard concentreren.

Door voorwaarts-neerwaarts rijden vraag je een paard zijn gewicht meer naar de achterhand te verplaatsen. Bij voorwaarts-neerwaarts maakt het paard zijn bovenlijn, van nek tot staart, bol. Daarvoor moet het de buikspieren aanspannen. Gevolg is het kantelen van het bekken, waardoor de achterhand meer onder

het lichaam komt. Zo kan er gewicht van voor naar achter verplaatst worden. Door de aangespannen buikspieren, ontspant de paardenrug. Hierdoor zit de ruiter op een soepele, ontspannen rug. De beweging is vloeiend in plaats van hobbelig. Ander punt is de scheefheid. Het paard buigt, net als de ruiter, naar één zijde beter in. Met gymnastiseren, het soepel maken door veel buigingen te rijden en zijgangen, krijg je het paard recht gericht.

De klassieke dressuur is gebaseerd op het Skala der Ausbildung. Stapsgewijs wordt gewerkt aan een soepel, recht gericht paard, dat in balans met zijn ruiter beweegt. Dat is Harmonie.

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

