



# KOPPIE ERBIJ ZITLES VOLGENS WENDY MURDOCH

Beter paardrijden in een paar minuten, dat willen we allemaal wel. Het kan volgens de Amerikaanse zitspecialist Wendy Murdoch. Ze heeft een methode ontwikkeld waarmee ze je brein leert je lichaam beter te voelen en aan te sturen. Bit-redacteur Tessa van Daalen volgt een les.

W e zijn nog geen vijf minuten aan het praten of ik lig op mijn rug in het gras. Wendy Murdoch houdt een houten plankje tegen mijn voetzool en beweegt daarmee voorzichtig heen en weer. „Als je me in jouw artikel nu maar niet afschildert als een raar tovervrouwtje”, lacht ze. Zonder haar bijbehorende uitleg bestaat die kans wel. Want wat is ze in hemelsnaam aan het doen? „Bewustwording creëren”, zegt ze. Als ik even later over het gras loop, voelt het alsof mijn ene been langer is dan het andere. Wendy glundert, haar doel is bereikt. Later, in de sportschool, legt ze het uit: „In je brein zit een soort kaart van je hele lichaam. Maar niet alle onderdelen staan daar even duidelijk op. Als je bepaalde lichaamsdelen minder goed gebruikt, worden die vager op de kaart. De zenuwbanen naar die plek worden niet meer benut. Je kunt die plekken dus ook niet meer goed aansturen, al zou je het willen. Maar je kunt je brein herprogrammeren, de kaart weer duidelijker maken. Dat is wat ik doe, en wat je zelf kunt doen met mijn methode. Ik maak je lichaam bewust van zichzelf. Dat is nodig om jezelf als ruiter te verbeteren. Want je zit vast in je eigen manier. Als iets je niet lukt, ben je geen slechte ruiter, maar is je kaart in je hoofd niet helder genoeg op alle punten.”

#### VERANDEREN

Tijdens haar clinics stort de Amerikaanse een enorme hoeveelheid onliners over de deelnemers heen. Die klinken volstrekt logisch, maar het kost soms even tijd om ze te verwerken. „Een paard is niet bezig met wat hij allemaal zou moeten kunnen, die leeft in het heden. Hij vertelt het je wel als je iets doet dat hij niet prettig vindt. Maar als je zelf niet met het hier en nu bezig bent, sta je daar niet genoeg voor open.” En wat denk je van deze: „Pas als je iets in de gaten hebt, heb je een keuze of je er iets aan wilt doen.” Of: „Het moeilijkste is wat je niet doet.” Ze legt uit dat iedere ruiter vastzit in zijn eigen patronen.

„Zolang dat effectief genoeg is, blijf je daarbij. Je hebt dan immers geen reden om te veranderen. Pas als je zelf pijn krijgt, of merkt dat je paard minder loopt, ben je bereid om te kijken of daar iets aan kan worden gedaan. Veranderen begint altijd met ongemak en je hebt doorzettingsvermogen nodig om patronen te doorbreken.” Volgens Wendy schiet de traditionele instructie tekort. „Aanwijzingen worden steeds op dezelfde wijze herhaald, in de hoop dat het kwartje op miraculeuze wijze valt. Of er wordt een probleem geschetst, bijvoorbeeld als je scheef zit, zonder aan te geven hoe je dat kan veranderen. Sommige instructeurs gaan steeds harder schreeuwen, alsof de rui-

veel grote namen uit de paardenwereld gestudeerd en werkt onder andere samen met de bekende Amerikaanse paardenprofessor Hilary Clayton. Haar werkwijze is om te zien op zijn minst bijzonder. In de rijbaan rijdt één van de deelnemers rond met een kromme rug en naar voren gebogen schouders. De dressuurinstructeur in mij kan niet wachten om daar iets aan te doen. Wendy zegt er niets van. „Alles is een houding. Het gaat erom of het functioneel is. Ik kan haar wel rechtop zetten, maar dat doet ze dan met spanning, want het is haar houding niet.” Ze roept de amazone bij zich, prikt met een vinger in haar buik, houdt een houten bordje onder haar

## ‘Wendy heeft mijn probleem in een paar minuten ontleed’

ter het al niet hard genoeg aan het proberen is. Of ze laten mensen zonder beugels rijden, waardoor ruiters alleen maar meer gaan knijpen. Er wordt niets opgelost.” De Amerikaanse vindt dat problemen uiteen gerafeld moeten worden en per onderdeel behandeld. „Ik probeer ruiters inzicht te geven en ze zelf te laten ervaren wat er gebeurt. Dan zoeken we een nieuwe, simpele manier die effectief is. Ook die moet je je eerst eigen maken. Experimenteer, onderzoek, ga heen en weer tussen verschillende manieren om iets te doen. Je paard vertelt het je wel wat het goede is. Er is maar één regel: pijn is niet goed. Dan doe je te veel.”

#### FUNCTIONELE BEWEGING

Wendy's methode is gebaseerd op Feldenkrais. Het draait allemaal om bewustwording en functionele beweging. Wendy heeft een wetenschappelijke opleiding gevolgd, bij

voetzool en beweegt daarmee. „Je probeert te veel je best te doen”, zegt ze vermanend. „Voel. Verken je mogelijkheden.” Het wonder geschiedt. De amazone rijdt weg en gaat steeds beter rechtop zitten.

#### OEFENINGEN

Diezelfde middag zitten we met een grote groep op matjes in een sportschool. Het gesprek gaat over beweeglijkheid van ons lichaam. We moeten beter leren voelen en daar heeft Wendy een oefening voor. We liggen op onze rug, knieën gebogen, voeten op de vloer. „Til je linkervoet op en houd hem evenwijdig aan het plafond.” Nog niet zo'n eenvoudige opgave voor mij als stijve dressuurruiter van middelbare leeftijd. Het verbaast me hoe aardig het lukt. Maar dat is dus niet de bedoeling. „Het gaat er niet om dat je het kunt, je moet voelen waar het stukt, waar het zwaar wordt. Probeer dan »



Tessa moet haar hakken naar buiten houden, op een ontspannen wijze, zonder kracht.

bewust manieren te vinden om het makkelijker te maken. Voel bijvoorbeeld of je je adem inhoudt." Ik doe het nog een paar keer en merk inderdaad dat ik mijn buik aanspan en stop met ademen. Door bewust te ontspannen, gaat het veel makkelijker. Dan moeten we op onze buik liggen, linkerknie gebogen met de voet evenwijdig aan het plafond. Wendy vraagt of we zeker weten dat onze voet parallel is. We mogen even spieken. Echt niet dus. Een duidelijk geval van signalen van mijn lijf, die niet goed doorkomen in mijn hoofd.

En dan de leukste oefening. We draaien weer op onze rug, een voet omhoog, met een houten plankje of een stevig boek op onze voetzool. Dat valt niet mee. Ik hoor links en rechts van me plankjes vallen. Wendy vraagt of we onze voet kunnen bewegen, zonder dat het plankje valt. Als ze voorstelt dat we ons omdraaien zonder het plankje kwijt te raken, klinkt ongelovig gelach. Ik denk twee tellen na en rol me dan tot mijn eigen verbazing redelijk gemakkelijk om met het plankje nog op mijn voetzool. Ik kan een triomfantelijk geluid niet onderdrukken. Maar de verwachte bewondering blijft uit. Dat is dus niet de bedoeling. „Je bent veel te doelgericht. Het gaat niet om het doel, maar om het proces. Voel waar het moeilijk is. Als je hiermee al zo op het eindresultaat bent gericht, dan ben je dat met je paard ook." Ik ben perplex. Dat is namelijk precies mijn probleem. Wendy heeft mij in een paar minuten haarfijn ontleed en me daarbij zelf laten inzien waar het misgaat.

### NIEUWE HOUDING

En dan de ultieme test. Ik ben aan deze clinic begonnen om iets aan mijn beweeglijke onderbenen te doen. Met mijn trouwe Socrates stap, draaf en galoppeer ik rondjes aan een lange teugel, terwijl Wendy kritisch toekijkt. Daarna doe ik hetzelfde met de teugels aangenomen. Ze vraagt me van B naar E te wenden en maakt 'aha'-geluiden. Dan moet ik bij haar komen. „Je zit is bijna goed. Soms gaat het echter om millimeters." Ze legt haar hand op mijn onderrug, ik moet mijn bekken iets meer kantelen en iets verder voorin het zadel blijven zitten. Gevolg is dat ik mijn rug bol maak, maar dat is niet de bedoeling. „Richt je borstbeen naar voren." Ik doe braaf wat ze zegt en houd mijn adem in. Weer fout. Wendy prikt in mijn onderste ribben. „Die moeten bewegen als je adem haalt." Ik probeer het en voel hoe ik ontspan in de nieuwe houding. Dan mag ik een rondje stappen. Ik doe erg mijn best om in de nieuwe houding te blijven, als Wendy me vraagt af te wisselen tussen mijn oude houding en de nieuwe, zodat mijn brein het verschil leert. Dat vind ik lastig. Doelgericht als ik ben, wil ik liever in de nieuwe houding dooroefenen. Maar ik doe braaf wat ze gezegd heeft, zowel in stap als in draf. En dan gebeurt het. Als ik in mijn oude houding ga zitten, komt het hoofd van Socrates omhoog en houdt hij in. Zodra ik de nieuwe positie aanneem, zakt zijn hals en neemt hij grotere passen. „Luister naar je paard, hij geeft je het antwoord", zegt Wendy.

### NACHTJE SLAPEN

Maar wat moet ik doen aan mijn beweeglijke onderbenen? „Daar kan ik pas iets mee, als je

op de juiste manier zit. De beweeglijkheid van je onderbenen komt in jouw geval voort uit je onderrug en bekken", zegt Wendy. Ze draait en trekt aan mijn linkerbeen. Ze beweegt het been zo dat de knie naar het zadel toedraait en het bovenbeen langer wordt. Ik moet mijn hakken naar buiten houden, maar op een ontspannen wijze, zonder kracht. Mijn bekken moet 'openen'. Pas als het voor haar 'los' voelt, krijg ik mijn been terug en mag ik weer een rondje. Het voelt heel gek, alsof ik twee verschillende benen heb. Wendy is nog niet helemaal tevreden. Het houten bordje komt tevoorschijn. Mijn voet wordt erop gezet en Wendy beweegt ermee. Ik wil het zo graag goed doen dat ik meebeweeg, maar dat mag niet. Ik moet loslaten. Als Wendy even later mijn stijgbeugel onder mijn voet schuift, heb ik dat niet eens in de gaten. Na een paar rondjes is het andere been aan de beurt. Ik rijd rond in de nieuwe houding. De toeschouwers geven aan dat het een wereld van verschil is. Niet alleen zijn mijn benen stiller en zet mijn paard zijn achterhand er meer onder, de scheefheid in mijn zit die Wendy en passant ontdekte, is ook ineens veel minder geworden. Ik ben te druk met het voelen van alle nieuwe indrukken om het te beamen. „Je moet er eerst een nachtje over slapen. Je brein heeft tijd nodig om dit alles te verwerken." De dagen erna rijd ik thuis rond met Wendy's stem in mijn hoofd. Of het verschil maakt qua beweeglijkheid kan ik niet controleren, want ik heb geen spiegel. Wel voel ik dat mijn paard anders beweegt, de achterhand is er meer onder. Voor mij genoeg reden om ermee door te oefenen." 🐾

## CLINIC

Wil je meer weten over de methode van Wendy Murdoch of zelf meedoen aan een clinic? Kijk op [www.murdochmethod.nl](http://www.murdochmethod.nl) voor meer informatie.

Wendy Murdoch geeft drie exemplaren weg van haar boek 50 5-Minute Fixes to Improve Your Riding. Winnen? Stuur een e-mail naar [bit@eisma.nl](mailto:bit@eisma.nl) met daarin je adresgegevens. Bit verloot onder alle inzendingen drie gelukkige winnaars.

