

PAARDRIJDEN IS ALS *tango dansen*

Wil je beter leren rijden en heb je nog een wekelijks vrij uurtje over? Ga tango dansen! Dat is het advies van de Belgische paardencoach Ingrid Hens. "Bij deze Argentijnse dans is de vrouw als het paard en de man als de ruiter en dat is ontzettend leerzaam. Zo heb ik echt leren volgen en leerde mijn man het verschil tussen leiden en lijden."

Het leek Ingrid Hens gewoon erg leuk om samen met haar man Luc Van Hoecke de tango te leren dansen. Het werd niet alleen leuk, maar ook erg leerzaam. De twee paardenliefhebbers en -coaches kregen interessante inzichten over zichzelf én paardrijden. "Waar je bij de tango over de man praat, zou je ruiter kunnen zeggen en waar je vrouw zegt, kan het over het paard gaan." Alleen kan dat 'paard' bij de tango terugpraten. En daar moest Van Hoecke erg aan wennen. Want Hens praatte veel. Ze noemt dat zelf 'feedback geven'. Iedere keer als zijn lichaamstaal niet duidelijk was, zij hem niet begreep en dus niet kon volgen,

zei ze er iets van en helaas voor Van Hoecke ligt bij de tango de verantwoordelijkheid voor eventuele fouten helemaal bij de man. Die moet tenslotte leiden. Dat is zijn rol. "Van de vrouw wordt een grote bereidheid gevraagd en ze moet de signalen van de man natuurlijk wel willen aanvoelen", zegt Hens. "Dat is een interessant aanpassingsproces waarbij je leert om zijn signalen steeds beter te onderscheiden en daar sneller op te reageren. Zo heb ik echt leren volgen en leerde mijn man het verschil tussen leiden en lijden." Beiden kregen met elke dansles meer begrip voor hun paarden en realiseerden zich dat goed rijden een net zo subtiel

spel is. "Zowel paardrijden als de tango is een weg naar zelfontdekking en zelfontwikkeling."

LICHAAMSTAAL

Voor de tango leer je wel basistechnieken, maar zijn er geen vaste figuren. De man maakt zelf combinaties en bepaalt hoe en wanneer hij die maakt. Alles mag, zolang het maar in het ritme van de dans is. "De tango is geen opgelegde dressuurproef", zegt Hens. "De dans is volledig afhankelijk van het moment, de omstandigheden, de mogelijkheden en de opportuniteiten." Als vrouw moet je volledig afgaan op je gevoel in het moment zelf. Dat begint al



bij de eerste les. Man en vrouw staan dan tegenover elkaar, maar hoe gaan ze bewegen? Met welk been beginnen ze en in welke richting? "De man brengt zijn lichaamsgewicht naar één kant en de vrouw volgt. Het been dat los is, vertrekt", zegt Hens. "De man weet te allen tijde op welk been de vrouw staat en zij houdt haar gewicht op dat been tot hij het signaal geeft dat ze op haar ander been moet gaan staan. En zoveel invoelingsvermogen zou je eigenlijk ook als ruiter moeten hebben", zegt ze. Tijdens het dansen zou de vrouw op haar beurt geen stap mogen zetten die niet door de man is ingeleid. Ook een paard zal wachten op een volgende aanwijzing of

opdracht als hij echt goed aan de hulpen staat en is afgestemd op zijn ruiter.

LIJDEN

Mannen en ruiters kunnen alleen 'dansen' als hun vrouwen en paarden snappen wat de bedoeling is en als ze welwillend zijn die op te volgen. Zijn aanwijzingen moeten dus duidelijk zijn, maar ook zachtvaardig en afgestemd op haar. "Brute aanwijzingen of bewegingen die ingaan tegen de harmonie storen haar of het paard en roepen weerstand op in plaats van afstemming en instemming." Als de ruiter niet duidelijk is met zijn lichaamstaal kan het paard besluiten zijn eigen plan te trekken. Dat doen vrouwen

ook. Het paard en de danseres zitten dan niet meer 'in het moment', maar gaan hun eigen weg. Dat kunnen verschillende wegen zijn. Soms doen ze wat ze denken dat de man of de ruiter wil. Ze experimenteren wat: 'Misschien bedoelt hij...?' Soms denken ze zelfs vrij zeker te weten wat hij wil. Een paard springt dan bijvoorbeeld in galop, omdat het buitenbeen van de ruiter naar achter gaat en dat is een bekende aangeleerde hulp. Maar misschien wilde de ruiter eigenlijk een zijgang inzetten. Zodra vrouwen en paarden het overnemen, verandert voor mannen en ruiters het leiden in lijden. En als de ruiter lijdt, lijdt het paard vaak ook. Want helaas worden fouten

»

'Bij de tango is de vrouw als het paard, de man als de ruiter'

het dier vaak verweten. De ruiter onderzoekt de 'feedback' van het paard dan niet, maar gaat harder en bruter duwen en trekken in een poging duidelijk te zijn. "Maar om vooruitgang te boeken moet hij juist het gesprek aangaan en bekijken wat hij anders kan doen. Werkelijk volgen kun je niet afdwingen. Je kunt het alleen verdienen, net als respect." Hoe krijg je dat voor elkaar? Ga er in ieder geval vanuit dat het paard doet wat hij dacht dat je bedoelde. Daar kun jij als ruiter al veel van leren. Door de druk van je buitenbeen dacht het paard dus aan galop. Waar ging het dan mis? Welke dubbelzinnige signalen gaf je? Misschien was je te snel met je nieuwe opdracht en was het paard daar nog niet aan toe. Kijk naar alle aanwijzingen van je 'danspartner'. Grote aanwijzingen zoals het in galop aanspringen als daar niet om gevraagd wordt, en kleine aanwijzingen zoals het zwiepen van de staart. "In de tango mag de vrouw niets meer en niets minder doen dan wat ze voelt dat de man aangeeft. Dat is erg frustrerend voor de man. En een vrouw kan het hem nog geduldig en zachtmoedig uitleggen. Dat kunnen paarden niet. Ik heb tijdens het dansen wel ervaren hoe moeilijk het is voor mannen om duidelijk, ondubbelzinnig en zacht te leiden. Ik heb ook ervaren hoe moeilijk het is om te volgen, om verwachtingen los te laten en je te laten leiden en je over te geven aan het moment."

DRESSUURPROEF

Wanneer dansers net beginnen leren ze wel enkele 'routines', net zoals beginnende ruiters de verschillende gangen en figuren leren. Bij zowel dansers en ruiters ligt de focus vaak te veel op het correct uitvoeren van de figuren. Ze willen het vooral goed doen en snel laten zien dat ze het kunnen. Het gaat vaak nog niet over (goed) leiden,

volgen of de harmonie tussen partners. Daar gaan ze vaak aan voorbij. Kijk maar naar de oefeningen die je met je paard doet. In het begin ben je te veel bezig om bepaalde onderdelen in te studeren en wordt het bijna een automatisme. Zelfs als jij er dan niet helemaal bij bent, weet het paard wat er van hem verwacht wordt en maakt hij bijvoorbeeld die overgang naar galop. In de paardensport noemen ze dat 'het installeren van de knoppen.' "Tijdens het dansen van de tango heb ik geleerd dat het niet gaat om de knoppen en routines. Het gaat niet zozeer om de dressuurproef, maar om de verbinding tussen de partners. Toch gaat het bij het paardrijden wel vaak om het goed uitvoeren van de opgelegde routine. Bij de tango is de harmonie tussen de partners van belang, de aanpassing aan elkaar en aan de omstandigheden. Harmonie gaat boven de figuur of de routine en zo zou het tussen paard en ruiter ook moeten zijn."

PAARD-ZIJN

De ruiter geeft zijn aanwijzingen met subtiële lichaamstaal en zijn paard is daarbij steeds het referentiepunt. Hij moet zo leiden dat het paard wil volgen. Hij moet steeds onderzoeken wat het paard nodig heeft om te kunnen volgen en het paard laat met lichaamstaal weten of de aanwijzingen duidelijk en aangenaam zijn.

Een goede tangodanser verwijt zijn partner niets. Zelfs niet als ze een misser maken omdat zij stomweg niet deed wat gevraagd werd of over haar eigen voeten struikelde. Zo zouden ruiters het ook moeten zien: het is nooit de schuld van het paard. Niet overtuigd? Neem een tangoles. Want in de dansles kun je van rol ruilen en kan je de ruiter of het paard zijn. "Om ervoor te zorgen dat de man weet wat het betekent om te volgen en hoe moeilijk het is om te leiden, moeten tangodansers in Argentinië eerst les volgen in de rol van de vrouw." Wie durft? 

DE 'DANSERS'

Ingrid Hens studeerde Politieke en Sociale Wetenschappen en Psychologische Wetenschappen, werkte aan de toenmalige Economische Hogeschool Limburg en was later verbonden aan het departement Mens, Maatschappij en Communicatie op de Universiteit Hasselt. Ze is zowel privé als zakelijk de partner van voormalig ondernemer Luc Van Hoecke. Samen hebben de twee het bedrijf Reflections opgezet. Het doel: mensen helpen 'Paarderschap' te ontwikkelen. Dat betekent dat ze cliënten, zowel enkelingen als teams, begeleiden naar zelfontdekking en zelfontwikkeling met behulp van paarden of, zoals zij het noemen, 'paard-ners'.

De twee zijn net verhuisd naar een nieuwe locatie in het Belgische plaatsje Balen en hebben daar alle ruimte voor het geven van verschillende cursussen en workshops.

www.reflections.be

www.paardnerschap.be