

# Essenties van lichaamstaal

Een dynamische communicatie met je paard



# Inhoudsopgave

Inleiding	3
1. Communicatie via lichaamstaal	3
2. Voorbeelden van miscommunicatie	6
2.1. Longeren	6
2.2 Aandacht	7
3. Aspecten van Lichaamstaal	10
4. Taal versus methode	12
5. Kudde lichaamstaal versus individuele lichaamstaal	15
6. Wanneer gebruik je lichaamstaal?	17
Meer informatie	19

## **Inleiding**

Er is de laatste decennia een stroming op gang gekomen in de paardenwereld van een meer natuurlijke manier van omgaan met paarden. Deze stroming heeft als uitgangspunt het natuurlijke gedrag van paarden. Natuurlijk als in hoe paarden in het wild, vrij in de natuur zonder interventie van mensen leven. Een belangrijk onderdeel van deze natuurlijke omgang is dat je met je paard communiceert en/of werkt vanuit lichaamstaal. Maar wat houdt dat nu eigenlijk precies in?

### **1. Communicatie via lichaamstaal**

Is het werken vanuit lichaamstaal dan daadwerkelijk echt iets nieuws? Is het iets zweverigs dat alleen bedoeld is voor bepaalde mensen? Of doe je dat alleen als je grondwerk doet met je paard?

Nee, dat is het allemaal niet. Lichaamstaal is veel ruimer dan een bepaalde manier van werken of discipline wat je uitoefent. Iedereen of je er nu bewust van bent of niet communiceert voortdurend met zijn paard via lichaamstaal. Dat begint al als je je paard gaat ophalen uit de wei en jouw paard je van verre ziet aankomen. Lichaamstaal is non-verbale communicatie. Met elke gedachte, elk gevoel, elke emotie, je manier van bewegen en zelfs een aandachtsverplaatsing zeg je al iets.

***Je communiceert voortdurend met je paard via lichaamstaal of je er nu bewust van bent of niet.***

En paarden zijn ware meesters in het lezen en begrijpen van lichaamstaal, het is namelijk hun eigen natuurlijke taal. Paarden maken weinig gebruik van geluiden zoals hinniken en hun gehele communicatie voorloopt voornamelijk via lichaamstaal. Maar ook als prooidier moeten zij heel goed kunnen inschatten of een roofdier in een jaag stemming is of toevallig net langs loopt na een flinke maaltijd. Deze twee aspecten zorgen ervoor dat een paard dus van nature erg gericht is op lichaamstaal.

Wat wel nieuw is is dat er meer inzicht is gekomen in hoe paarden onderling in de natuur met elkaar communiceren via deze lichaamstaal, en hoe je dat kunt inzetten

in de communicatie tussen mens en paard. Wij als mens zijn in staat om deze lichaamstaal te leren en ons daarmee uit te drukken naar het paard toe. Met deze inzichten kun je op zo'n manier met je paard communiceren dat je paard het ook echt begrijpt. Het is namelijk zijn natuurlijke taal, lichaamstaal is niet iets wat het paard eerst moet leren. Daardoor verloopt je samenzijn met en de training van je paard veel gemoedelijker. Doordat het paard jou begrijpt is er geen verwarring meer tussen jullie en ontstaat er een heldere, duidelijke communicatie. Dat geeft rust en vertrouwen.



Het werken vanuit lichaamstaal met paarden wordt vaak geassocieerd met grondwerk, jij en je paard staan tijdens het werken samen op de grond. Traditioneel, als we bv kijken naar maneges ligt de nadruk met name op het rijden. Met de natuurlijke stroming is het grondwerk erg opgekomen. Wandelen, allerlei oefeningen doen, parelli games, los grondwerk, join-up etcetera. In het grondwerk ligt de nadruk op werken vanuit lichaamstaal vandaar dat veel mensen denken dat die twee hetzelfde zijn. Maar dat zijn ze niet.

Omdat lichaamstaal los staat van welke discipline dan ook en betrekking heeft tot de gehele omgang met paarden prefereer ik de term '*communicatie vanuit lichaamstaal*' in plaats van '*werken vanuit lichaamstaal*'.

Dus als jij met je paard wil communiceren in een taal die hij begrijpt kom je uit bij lichaamstaal. En dat vraagt:

- bewustzijn van wat je met je lichaam vertelt en wat dat voor een betekenis heeft voor het paard.
- een ontwikkeling van je lichaamstaal zodat je er de juiste dingen mee kunt uitdrukken.
- bewustzijn van de lichaamstaal van het paard zodat je die kunt lezen en begrijpen.

Dus zodra je in contact komt met het paard, of je nou wel of niet wil, gaat het paard letten op je lichaamstaal en dat betekent dat jullie communiceren via lichaamstaal. En deze communicatie kan je relatie en je training ondersteunen, verfijnen en verdiepen of het kan voor (gedrags)problemen zorgen. De meeste mensen zijn zich namelijk niet bewust van hun lichaamstaal en/of wat de betekenis is van de lichaamstaal voor het paard waardoor er vaak enorme verwarring ontstaat bij het paard wat leidt tot allerlei (ernstige) gedragsproblemen. En niet alleen bij het paard, het leidt ook tot verwarring en frustratie bij de mens want hij vindt vaak dat het paard maar raar reageert. Het is toch duidelijk wat ik vraag! Of toch niet?

***Lichaamstaal communicatie kan je relatie en training ondersteunen, verfijnen en verdiepen of het kan voor (gedrags)problemen zorgen.***

## 2. Voorbeelden van miscommunicatie

### 2.1 Longeren

Een voorbeeld van miscommunicatie tussen mens en paard die ik vaak tegenkom is tijdens het longeren. Veel mensen staan middenin met hun voorkant van het lichaam, bekken en schouders, gericht naar de voorkant van het paard. In de buitenhand wordt de zweep vastgehouden om het paard voorwaarts te laten gaan. Een veelvoorkomend probleem vooral bij jonge paarden is dat het paard zich telkens omdraait met het hoofd naar de persoon toe. Maar dat is niet de bedoeling want het paard moet voorwaarts blijven gaan op de cirkel dus wordt er flink geklapt met de zweep. Het paard wordt bang en wil wegvlugten, maar hij zit aan een touw vast en dus gaat hij maar rondjes rennen. Hé het is gelukt .. Of toch niet? Weer draait hij zich om en staat met zijn hoofd naar de persoon toe. De persoon snapt er niks van want hij is toch duidelijk dus jaagt hij het paard weer weg.

Herkenbaar? Waarom stopt het paard toch telkens en draait hij zich naar de persoon toe? Heel simpel eigenlijk, de persoon in het midden staat met zijn lichaam gericht op de natuurlijke stop positie van het paard. Met zijn lichaamstaal vertelt hij het paard dat het paard moet stoppen. Het paard luistert dus eigenlijk op dat moment exact naar wat de persoon van hem vraagt, maar dan in lichaamstaal! En wordt hij daarin erkend? Nee, hij wordt weer weggejaagd. Hierdoor ontstaat er een enorme verwarring bij het paard: Hij doet wat er wordt gevraagd, maar toch krijgt hij straf.

***De persoon in het midden staat onbewust op de natuurlijke stop positie van het paard. Het paard doet precies wat er gevraagd wordt.***

Uiteindelijk zal het paard het wel leren dat het niet de bedoeling is dat hij stopt maar dat hij moet blijven bewegen. Sommige paarden pikken dit allemaal redelijk snel op, bij andere paarden blijft longeren altijd een strijd. Maar behalve dat men het paard heeft geleerd om niet te stoppen heeft het paard ook geleerd dat lichaamstaal communicatie geen betekenis heeft en dat hij dat moet negeren. En dat zal het paard niet alleen tijdens het longeren doen, maar ook in andere situaties.

Door onze positie naar schuin achter het paard te verplaatsen en ons lichaam tijdens het longeren iets te draaien waardoor bekken en schouders gericht zijn naar de

achterhand van het paard in de richting waarin hij beweegt, kan het paard vrijelijk voorwaarts bewegen. Er staat dan niemand meer op zijn rem en het paard draait zich niet meer om (tenzij het ondertussen een gewoonte is geworden of als het paard de persoon niet vertrouwt). Als we willen stoppen richten we onze schouders en bekken weer naar de voorhand van het paard. Het paard stopt en draait zich om naar ons toe. Op de foto's kan je dit mooi zien.



Het paard kan vrijelijk voorwaarts bewegen. Bekken en schouders zijn gericht naar de achterhand.



Bekken en schouders gericht naar de voorhand van het paard. Paard buigt naar het midden toe.



Het paard wordt uitgenodigd om naar het midden te komen

Dit hele 'probleem' is dus eigenlijk alleen maar miscommunicatie. Als wij ons bewuster wordt van onze lichaamstaal en welke betekenis het heeft voor het paard kan de strijd snel oplossen en er een harmonieuze relatie ontstaan.

## **2.2 Aandacht**

Nog een veel voorkomend probleem in miscommunicatie is het volgende. Waar zijn de meeste mensen met hun aandacht als ze bezig zijn met hun paard? Precies .. bij het paard. Loopt hij wel netjes mee, staat hij wel stil, schrikt hij niet, is zijn hoofd wel afgebogen tijdens het rijden, .. ? Als het paard rustig is hebben we vaak nog wel wat ruimte om ook met andere dingen bezig te zijn, maar op het moment dat het paard drukker wordt of schrikt zijn we met onze volle aandacht bij het paard. Maar welke betekenis heeft dat voor het paard?

Een paard in het wild leeft in een kudde. Een kudde wordt geleid door twee dieren, een leidhengst en een leidmerrie. Hun taak in de kudde is met name om voor de

veiligheid van de kudde te zorgen. En waar bevindt zich het gevaar voor de kudde? In de omgeving. Op het moment dat er gevaar dreigt gaat er een natuurprincipe in werking: De leiddieren zijn met hun aandacht in de omgeving en bij het gevaar en de kuddeleden richten hun aandacht op de leiddieren. Dit is een

**Belangrijk principe:**  
**De leiddieren hebben hun aandacht in de omgeving, de kuddeleden richten hun aandacht op de leiddieren.**

heel zinvol principe waardoor een kudde kan overleven in de natuur. Dit zorgt namelijk voor een razendsnelle communicatie, essentieel bij dreigend gevaar. Doordat de kuddeleden hun aandacht richten op de leiddieren hoeven de leiddieren zich niet bezig te houden met de kudde en/of iedereen wel mee komt en de kudde weet meteen wat de bedoeling is want dat kunnen ze aflezen bij de leiddieren.

Dit wetende, wat zeggen wij dan in onze lichaamstaal als wij met onze aandacht bij het paard zijn? *'Jij bent de leider, ik let op jou! Vertel maar wat we gaan doen!'* We geven dus onbewust en vaak onbedoeld het leiderschap aan het paard, of het paard dat nou wel of niet wil. Sommige onzekere of jonge paarden kunnen hier alleen al heel onrustig van worden want zij hebben de ontwikkeling niet om een leider te zijn en willen dat ook helemaal niet. Maar ze worden door ons (onbewust) gedwongen doordat wij ze in die positie plaatsen. Door de verwarring en verzet bij het paard

**Paarden worden door ons in de leiderschapspositie geplaatst terwijl ze dat vaak helemaal niet willen!**

worden ze zelfs vaak door ons als mens als dominant beschouwt, terwijl ze juist helemaal geen leiderschap willen! Andere paarden met

meer ontwikkeling kunnen deze verantwoordelijk beter aan en vinden het prima. Maar wat zijn de gevolgen hiervan in ons samenzijn en communicatie met paarden?

Bij het leiderschap hoort namelijk ook initiatief nemen. De leiders beslissen wat er gaat gebeuren. Dus terwijl je gezellig samen met je paard loopt gaat hij ineens naar rechts terwijl jij rechtdoor wilde .. Of je wordt ineens meegesleurd het lekkere gras in .. Of hij gaat stilstaan en wil niet meer meelopen .. Ja, maar dat kan niet! Het paard krijgt vervolgens een ruk aan zijn halster. Hier ontstaat al het begin van de



strijd. Vanuit het paard gezien zijn zijn acties allemaal erg logisch want hij heeft het leiderschap in jullie tweepersoons kudde en wil voor jullie zorgen. Hij snapt totaal niet dat hij hiervoor gestraft wordt. Beschouwd door de ogen van de mens is het paard vaak niet aandachtig en bot.

Dat het paard je af en toe eens meesleurt het gras in is misschien nog niet zo heel erg, maar in situaties die het paard bedreigend vindt speelt dit wel een belangrijke

**Het paard heeft het initiatief en kan dus besluiten dat jullie gaan vluchten!**

rol. Het paard heeft het initiatief, wil voor jullie zorgen en kan dus beslissen dat het tijd voor jullie is om te vluchten! Hierdoor kunnen erg vervelende en gevaarlijke situaties ontstaan. En waardoor? Omdat wij ons niet bewust zijn van wat wij in onze lichaamstaal aan het paard vertellen.

Is deze miscommunicatie ook herkenbaar voor jou? Als jij terwijl je met je paard bezig bent bewust bent en blijft van je omgeving, je aandacht richt op welke richting jullie samen heen gaan en bij dreigend gevaar je aandacht richt op het gevaar, neem je het leiderschap op je op een voor het paard begrijpbare wijze. Het paard zal zijn aandacht uit zichzelf gaan richten op jullie communicatie. Het paard kan daardoor rust en veiligheid ervaren en de beslissingen over vluchten aan jou overlaten.

**Inzicht in natuurlijk paardengedrag en in natuurlijke communicatie voor het paard kan veel miscommunicatie voor komen.**

*Even een korte aanvulling op de term leiderschap. Natuurlijk leiderschap is iets heel anders dan baas zijn over. In jullie relatie hoeft het niet zo te zijn dat jij over alles beslist en dat het paard 'braaf' moet doen wat jij zegt. Dat is baas zijn over. Natuurlijk leiderschap gaat over wie jij bent voor je paard en je wat je hem kunt bieden, waardoor het paard zich uit zichzelf gaat richten op jou communicatie. Net zoals de kuddedieren 'Ja' zeggen tegen de leiding van de leiddieren en hun aandacht richten op de leiddieren. Het paard is en kan in deze relatie volledig zichzelf zijn en dus ook initiatieven inbrengen in jullie samenzijn.*

### 3. Aspecten van lichaamstaal

Maar wat valt er dan allemaal onder lichaamstaal? Eigenlijk alles wat jij met je lichaam uitstraalt en uitdrukt. Een heel ruim begrip dus. Het is zoveel ruimer dan de positie waar je staat ten opzichte van het paard of welke beweging je maakt.

**Lichaamstaal omvat alles wat jij met je lichaam uitstraalt en uitdrukt.**

Je hebt vast wel eens gemerkt dat het paard reageert op jouw gemoedstoestand. Als jij bv rustig bent gaat alles heel goed tussen jou en je paard, maar als je gespannen bent, of moe dat ineens niets meer lukt. Lichaamstaal omvat vele lagen.

Voor het overzicht heb ik een indeling gehanteerd van dat de mens uit 4 lichamen bestaat:

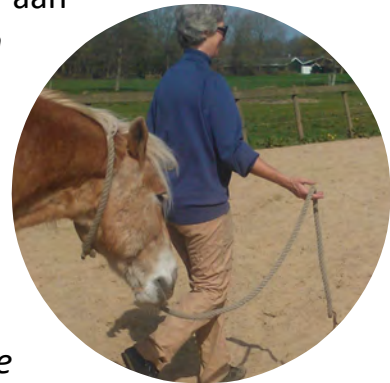
- het fysieke: positie ten opzichte van het paard, de beweging die je maakt, welk tempo je loopt, beweeg je in cirkels of rechte lijnen, ..
- het energetische: wat voel je, welke emoties ervaar je, welke energie straal je uit, ben je open en kun je contact maken of ben je gesloten, ben je gespannen of ontspannen, welke ruimte straal je uit, ben je zacht of hard, ..
- het mentale: vanuit welke intentie geef jij je handelen vorm, waar ben je met je aandacht, ben je aanwezig of afwezig, zit je in je hoofd, heb je veel overtuigingen of ben je open minded, afweermechanismen, ..
- het spirituele: verbinding met Zijn, verbinding met je wezen, ziels contact, intuïtie, ..

In de communicatie met het paard zijn al deze lagen belangrijk. Wat belangrijk is voor een hechte relatie en een heldere communicatie met het paard is dat we al deze lagen afstemmen op elkaar. Dat we authentiek en congruent zijn in onze communicatie en in ons Zijn. Dit is een ontwikkelingsproces! Als mens hebben wij namelijk de mogelijkheid om ons naar buiten toe anders te presenteren dan dat wij ons van binnen voelen. Je

**Heldere communicatie vraagt afstemming van alle lagen.**

bent bv verdrietig maar als iemand vraagt hoe het met je is tover je een glimlach te voorschijn en zeg je dat het prima met je gaat. Dit doen we niet altijd bewust, maar komt ons gedrag voort uit overlevingsmechanismen. Paarden voelen feilloos aan of deze lagen met elkaar in overeenstemming zijn of niet en kunnen ons dus bewust maken van een laag die niet congruent is met andere lagen. Ze letten daarbij het minst op de buitenkant en kunnen daarmee dus door onze masker(s) heen prikken, of ons bewust maken van blokkades, of ons bewust maken van onbewuste, dieper liggende gevoelens.

In de communicatie met het paard speelt vooral ook het mentale een belangrijke rol. Je intentie waarvan uit je iets doet geeft de kleur aan de energie in je lichaam en de energie die je uitstraalt en geeft tegelijkertijd richting aan ons fysieke lichaam. Bijvoorbeeld de intentie *samen* geeft dat ik mij ga verbinden met het paard, dat ik denk in wij en dat op de fysieke laag mijn hand zich opent. De intentie om te *gaan bewegen* zorgt ervoor dat ik mijn aandacht de wereld in richt, de energie zich klaarzet in mijn lichaam en daarvan uit dat de spieren zich klaar gaan zetten om de beweging te kunnen maken. Maar zo kan een intentie *ik ben de baas* er voor zorgen dat er een ik-jij ontstaat en dus de verbinding verbreekt, ik mij groter maak dan het paard en dat ik fysiek mijn handen sluit en spierspanning opbouw want ik schiet in controle. Bewust worden van onze intentie en waarvan uit je je handelingen vorm geeft is een belangrijke stap voor authentieke communicatie.



Het is ons bewustzijn van onze lichaamstaal die bepaald in welke mate je het (bewust) kunt inzetten in de communicatie. Als jouw bewustzijn zich verruimd verruimd ook jouw communicatie met het paard. Je krijgt er als het ware nieuwe woorden bij waardoor je nieuwe zinnen kunt maken en het gesprek dus steeds levendiger en uitgebreider wordt. Voor mij is lichaamstaal een dynamisch, zich alsmaar verder ontwikkelend en verdiepend bewustzijnsproces.

***Authentiek en congruent zijn in onze lichaamstaal is een ontwikkelingsproces.  
Paarden met hun sensitieve aanvoelingsvermogen helpen ons hierbij.***

#### 4. Taal versus methode

Maar wat gebeurt er als we lichaamstaal niet zo beschouwen? Wat gebeurt er als we bv alleen de fysieke laag van lichaamstaal zien en dat het belangrijkste vinden?

Wat ik namelijk heel veel tegenkom is dat communiceren via lichaamstaal wordt ingezet voor de training van het paard. Dit is uiteraard ook de bedoeling want je hele samenzijn met je paard is gebaseerd op communicatie en de training is daar een onderdeel van. Maar er loert een grote valkuil om de hoek. En dat is dat lichaamstaal niet ingezet wordt als taal maar dat er een methode van gemaakt wordt. Een methode wordt gekenmerkt door een vaste, goed doordachte manier van handelen om een bepaald doel te bereiken. Vaak bestaat het uit een stappenplan. Als ik A doe moet het paard B doen. Doet mijn paard B niet dan herhaal ik A net zo lang totdat ik B krijg. Dan kan ik door naar stap C, en dan naar D etcetera.

Maar klopt dat wel? Wat gebeurt er als je een taal in een methode stopt? Verliest lichaamstaal dan niet zijn dynamiek, zijn diepgang? Ben je dan nog wel

**Wat gebeurt er als je lichaamstaal in een methode stopt?  
Communiqueer je dan nog wel daadwerkelijk?**

daadwerkelijk aan het communiceren met je paard? Of creëer je dan een 'gemaakte lichaamstaal' om een bepaald doel te

bereiken? En wie verzint de regels van de methode of het stappenplan? Wij mensen. Maar is het paard niet de ware meester als het gaat over hun eigen, aangeboren, natuurlijke taal? En zijn wij niet de leerling?

Ook in lichaamstaal zijn misverstanden mogelijk. Bedenk dat lichaamstaal altijd geïnterpreteerd wordt. Stel dat een paard bokt tijdens het rijden. Is hij dan blij, heeft hij pijn, is hij boos, .. ? Hoe de lichaamstaal van het paard geïnterpreteerd wordt bepaalt vervolgens hoe er gereageerd wordt op het paard. Een klant van mij dacht dat de gedragingen van haar nieuwe paard voortkwamen uit dominantie en dat hij haar aan het uittesten was. Zij zag vervolgens alleen nog maar een dominant paard en zo benaderde zij hem

**Hoe de lichaamstaal van het paard geïnterpreteerd wordt bepaalt vervolgens hoe er gereageerd wordt op het paard.**

ook. Ze was erg op haar hoede, reageerde streng op zijn gedrag, behield een zekere afstand tussen hem en haar. Ze was bang dat hij haar ging aanvallen. Toen ik met het paard ging werken ontmoette ik geen dominant paard maar juist een onzekere, nog erg klungelige jonge ruiter. Hij botste soms onhandig tegen je aan vanuit zijn klungeligheid en hij moest nog leren omgaan met ruimte, maar dominant? Nee, helemaal niet. Toen ik dat aan haar vertelde en zij kon inzien dat zijn gedrag niet voortkwam uit dominantie maar uit jong en klungelig zijn verbeterde hun relatie heel snel. Zij benaderde hem nu anders en ging echt een verbinding met hem aan. De verwarring bij het paard over het gedrag van zijn eigenaar verdween hierdoor ook.

**Lichaamstaal vraagt om een juiste, open interpretatie waarbij rekening gehouden wordt met de context.**

Lichaamstaal vraagt om een juiste, open interpretatie waarbij altijd rekening gehouden moet worden met de context. Trek niet te snel een conclusie, of liever trek zelfs helemaal

geen conclusie. Blijf onderzoeken, blijf in gesprek, behoud altijd een openheid voor aanvullende of nieuwe informatie.

Tegenwoordig wordt veel los grondwerk gedaan met paarden. Een element daarvan is het voorwaarts geven vanuit de achterpositie. Dit is gebaseerd op het gedrag van de leidhengst die van achteren zijn kudde voorwaarts drijft. Dus dit behoort tot het natuurlijke, aangeboren gedrag van het paard.

Vaak wordt dit gegeven als volgt geïnterpreteerd: *Dus als ik daar op die positie sta ten opzichte van mijn paard en ik maak die beweging dan moet mijn paard voorwaarts gaan. En dat geeft mij leiderschap over het paard want ik sta op de positie van de leidhengst.*

Ja dit klopt in grote lijnen. Maar zo simpel is het bij lange na niet. Elk paard heeft namelijk zijn eigen unieke voorwaartspositie. Bij het ene paard ligt deze heel ver achter het paard, bij de ander wat dichterbij, meer naar het midden of meer naar achteren. Dit is iets wat je intuïtief moet leren aanvoelen.

Vervolgens is het dan heel belangrijk met welke intentie je op zijn voorwaartspositie komt. Klopt je lichaamstaal zo dat het paard jouw communicatie kan ontvangen als 'ja, we gaan voorwaarts'? En deze is uniek voor elk paard. Het ene paard vraagt om een ruimtelijke lichaamstaal, de andere om heel veel zachtheid, de andere om een

duidelijke, heldere richting. Dit vraagt ontwikkeling in je intuïtief aanvoelingsvermogen om af te stemmen op dat wat dit specifieke paard nodig heeft.

Dan maakt het uit hoe je bekken en schouders gericht zijn naar het

paard. Blokkeer je het paard niet in zijn voorwaarts? En neem je het paard wel mee in jouw richtingsenergie of glijdt het er aan langs?

En ook al sta je op de positie van de leidhengst dat wil niet zeggen dat je automatisch het leiderschap van het paard ontvang. Wat is je ontwikkeling op het vlak van leiderschapskwaliteiten? Ben je aanwezig, zacht, open, in balans, heb je innerlijke rust, heb je een heldere richting .. kortom wat heb jij het paard te bieden? Het ene paard zal ja zeggen tegen jou leiding, het andere paard heeft meer in huis dan jij en zegt nee. In zo'n situatie kan het zelfs gevaarlijk zijn om je in de achterpositie te begeven want het is wel de plek van de leidhengst en dominantie speelt hierin een belangrijke rol. Het paard zal niet accepteren dat jij hem voorwaarts drijft en kan de strijd aangaan.

***Klopt je lichaamstaal zo dat het paard  
jouw communicatie kan ontvangen als  
'Ja, we gaan voorwaarts'?***

***Lichaamstaal is een taal. Het is een dynamische, complexe, rijke, non-verbale  
communicatie wat verbinding, afstemming en intuïtief aanvoelen nodig heeft.  
Lichaamstaal in een methode stoppen geeft een 'gemaakte lichaamstaal'.***

## 5. Kudde lichaamstaal versus individuele lichaamstaal

Als je daadwerkelijk een hechte relatie met je paard wilt opbouwen is het belangrijk om je ervan bewust te worden dat alle paarden met elkaar communiceren via lichaamstaal, maar dat niet alle paarden een hechte relatie met elkaar hebben.

Vaak wordt er maar vanuit gegaan dat als je met een paard communiceert vanuit lichaamstaal dat het paard zich automatisch overgeeft en bij je aansluit. Dit is niet zo. Welke paarden zijn belangrijk in het leven van een paard? Dat zijn alleen de paarden van zijn eigen kudde. Als twee kuddes in het wild elkaar tegen komen gaan ze niet één grote kudde vormen. Nee, er is zelfs



weinig interactie tussen de paarden en elke kudde gaat zijn eigen weg weer. Dit zie je ook als er een nieuw paard in een al bestaande kudde geplaatst wordt. Het nieuwe paard wordt in eerste instantie alsmat weggejaagd. Hier is dus nog geen sprake van een relatie tussen de paarden, maar er is wel sprake van lichaamstaal communicatie. Als jij met lichaamstaal met je paard communiceert wil dat

dus niet automatisch zeggen dat je ook verbinding hebt. Er ontstaat pas een hechte relatie met je paard als je een kudde kunt vormen met je paard. Dan wordt jij van betekenis voor je paard. Dan kan er een diepgaande verbinding, vertrouwen en samenwerking ontstaan. Het vormen van een kudde met je paard en communiceren vanuit kudde lichaamstaal is dus de basis van een hechte relatie met je paard.

Kudde lichaamstaal is bv denken vanuit samen, zorg dragen voor elkaar en veiligheid bieden. In de omgang met paarden wordt veelal gewerkt met druk. Iedereen is vast wel bekend met de term 'wijken voor druk'. Maar laten we eens gaan nadenken over welke betekenis druk eigenlijk heeft in het leven van een paard? Wanneer ervaart een paard veel druk? Als hij wordt aangevallen door een roofdier, als twee hengsten met

***Er ontstaat pas een hechte relatie met je paard als je een kudde kunt vormen.***

elkaar vechten, als een nieuw paard nog niet bij de kudde mag en weggejaagd wordt, als er een correctie wordt uitgedeeld .. Kortom, een paard heeft geen fijne

***Wat is jouw associatie met druk?***

associatie met druk. Om even bij stil te staan: *wat is jou associatie eigenlijk met druk?* Als je nou heel veel vanuit druk werkt, of zelfs je hele omgang met je paard baseert op wijken voor druk zou je paard

dan heel bereid zijn om een kudde met je te vormen? Creëert druk echt verbinding? Of verbreekt die juist de verbinding? Of voer je de druk dan maar zo hoog op dat het paard zich maar moet overgeven?

Als je kijkt naar de communicatie die in de kudde plaatsvindt zie je dat er zelden druk wordt gebruikt. Er wordt meer gebruik gemaakt van een richting gevende, leidende energie. Een hengst leidt zijn kudde ergens naar toe, geeft richting aan zijn kudde. Hij is samen met zijn kudde, beweegt samen met zijn kudde, hij jaagt ze niet weg. Deze verbindende, leidende energie kun jij ook inzetten in je communicatie! En met deze leidende energie heeft het paard een hele andere associatie dan met druk. Het paard zal dan eerder een kudde met je willen vormen en zo word jij van betekenis voor je paard.

***Er is een groot verschil tussen communiceren vanuit lichaamstaal en communiceren vanuit kudde lichaamstaal.  
Alleen dan kan er een hechte relatie ontstaan vanuit verbinding, wederzijds vertrouwen en natuurlijk leiderschap.***



## 6. Wanneer gebruik je lichaamstaal?

Zoals uit bovenstaande wel is gebleken is dat communicatie vanuit lichaamstaal los staat van elke vorm van trainen of discipline die je uitoefent met je paard. Je bent voortdurend met je paard in gesprek. Als je hem ophaalt uit de wei, als je met hem wandelt, als je hem poetst, opzadelt, rijdt, grondwerk doet, lange lijnen, academische rijkunst .. Inzicht in communicatie vanuit lichaamstaal en natuurlijk paardengedrag kan je gehele relatie en training naar een dieper level brengen! Doordat het paard ervaart dat jij



hem begrijpt en dat hij jou kan begrijpen ontstaat er innerlijke rust, openheid, vertrouwen, samen, veiligheid, helderheid en plezier. Je vormt als het ware een

***Inzicht in communicatie vanuit lichaamstaal en natuurlijk paardengedrag kan je gehele relatie en training naar een dieper level brengen!***

kudde samen met je paard. Als je lichaamstaal alleen zou inzetten tijdens rijden, of alleen met grondwerk dan is dat erg verwarrend voor je paard. De ene keer moet hij wel letten op je lichaamstaal en andere keren weer niet.

Communicatie vanuit lichaamstaal heeft ook een enorm helende invloed op paarden met traumatische ervaringen of paarden met ernstige gedragsproblemen. Door



paarden aan te spreken op hun wezen en niet op hun gedragsproblemen kan de natuur van het paard weer wakker worden en naar buiten toe komen. De natuur van het paard is dat het paard een kudde wil vormen. Een kudde biedt het paard rust, vertrouwen en veiligheid, hij kan leven in plaats van overleven. Omdat het paard een kuddedier is wil hij in verbinding zijn, wil hij samen zijn en wil hij samen werken. Bijna elke vorm van strijd

ontstaat omdat het paard niet begrepen wordt en hij ons niet begrijpt. Het is niet de natuur van het paard om aan te vallen, te bijten, te schoppen. Dit zijn overlevingsstrategieën voor het paard, het paard voelt zich niet veilig. Door het contact met het paard aan te gaan vanuit een heldere, duidelijke, begrijpbare communicatie die onderdeel is van zijn natuur verdwijnen vaak al een heleboel gedragsproblemen.

***Hoe meer inzicht in het natuurlijk gedrag van het paard hoe meer je hem kunt aanspreken op zijn wezen en niet op zijn verstoorde gedrag.***

## **Meer informatie**

Ik hoop dat je met veel plezier dit E-book gelezen hebt en dat je nieuwe inzichten hebt verkregen, iets nieuws hebt geleerd of dat je geïnspireerd bent geraakt. Zou je je verder willen verdiepen in communicatie via lichaamstaal of wil je graag persoonlijke begeleiding ontvangen dan is dat mogelijk. Ik geef regelmatig clinics, meerdaagse trainingen en ook verdiepende jaartrainingen.

Kijk voor meer informatie en data op de website <http://www.noyana.eu>

Heb je een eigen paard dan is het mogelijk mij uit te nodigen op locatie. Dit kan voor een privéles, groepsles, of bv een clinic of cursus op jouw locatie. Zie voor meer informatie de website.

Heb je nog vragen of heb je feedback voor mij betreffende dit E-book kan je mij e-mailen op: [info@johanna-vrielink.nl](mailto:info@johanna-vrielink.nl)

Een hartelijke groet,  
Johanna