Ben jij in balans?

Balans is in de paardensport een belangrijk thema, maar wat is balans eigenlijk?
Balans is een toestand waarin er sprake is van evenwicht, rust en harmonie, wat op verschillende niveaus van toepassing is.
De balans van de ruiters (fysiek en mentaal), de balans van het paard (fysiek en mentaal) en natuurlijk de balans tussen ruiter en paard samen, als combinatie.

Om goed in balans te zijn met je paard is het dus van belang om naar de mogelijkheden (en beperkingen) van je paard te kijken, naar jezelf en naar jullie samen.
Misschien versterken jullie elkaars onbalans, ondersteunt je paard jouw onbalans of ondersteun jij je paard bij zijn/haar onbalans.

Wanneer we naar het fysieke stuk van balans kijken kunnen we ons lichaam het beste vergelijken met een grote schakelketting met allemaal losse elementen die met elkaar gekoppeld zijn, maar ook weer los van elkaar kunnen bewegen en samen een geheel moeten vormen.
Al vanaf dat we klein zijn leren we balanceren, eerst alleen al het balanceren van ons hoofd en naar mate we ouder worden komt de rest van ons lichaam er bij.
Iedereen kent het beeld wel van de baby/kleuter die begint met lopen, de benen zijn vaak al wel sterk genoeg, maar dan moet de rest van het lijf er nog ‘recht’ boven.
Dit stukje balanceren zien we ook weer terug bij de vaak wat beginnende ruiters of ruiters met minder balans. Je ziet de ruiter dan zoeken naar zijn/haar loodlijn en beweegt er soms voor of soms achter.
Hoe groter en of hoe minder gecontroleerd de bewegingen zijn, hoe moeilijker het is om je balans te houden.

Als ruiters zijn we dus eigenlijk de hele tijd de beweging van het paard aan het volgen, soms juist bewust even iets tegenwerken, versnellen en vertragen.
Sommige mensen kunnen makkelijker hun balans houden dan anderen, ook dat is soms al op zeer jonge leeftijd zichtbaar.
Hoe goed iemand zijn balans kan houden is onder anderen afhankelijk van de coördinatie (het afstemmen in de beweging van de verschillende ledematen), een stuk lichaamsgevoel en het vermogen om de positie van je eigen lichaam of lichaamsdeel te voelen (proprioceptie).

Balans is te trainen, natuurlijk zijn er mensen die van nature meer of minder balans hebben, maar oefening baart kunst en werpt zeker zijn vruchten af.
Het trainen van balans begint bij bewustwording, al het hierboven genoemde bij jezelf ontdekken en hier mee om leren gaan.
Balans begint bijvoorbeeld in het centrum van je lichaam, ook wel je core genoemd en eindigt in de ledematen, deze dienen dus voor de finetuning en niet voor de basis van je balans, wat toch wel 90% van de ruiters andersom doet.

Naast fysieke balans is je mentale balans ook erg belangrijk.
Alles wat je fysiek doet begint namelijk in je brein, zo dus ook je balans.
Op het moment dat je mentaal niet in balans bent, bijvoorbeeld erg last van stress ervaart of angsten hebt, waardoor je je niet goed kan concentreren, dan lijdt je prestatie en dus je fysieke balans daar onder.
Met mentale balans bedoelen we dus, dat je mentaal fit genoeg bent om je op de juiste manier te kunnen focussen en bezig bent met de dingen waar je bezig mee wilt zijn.
Hierbij kun je denken aan, dat je tijdens bijvoorbeeld een wedstrijd continue bezig kan zijn met je taak en je verder nergens door laat afleiden.
Waar je mentale disbalans vandaan komt, dat kan natuurlijk oneindig veel oorzaken hebben en is vaak even een zoektocht om daar achter te komen.
Zoals wij eerder al aangaven kunnen bijvoorbeeld angst en stress van grote invloed zijn op je prestatie, maar de echte vraag is eigenlijk, waar komt deze vandaan?
Als je dit weet kun je er mee aan de slag en kan je zeker weten mentale druk toepassen tijdens je normale trainingen.
Zorg er voor dat je taken helder zijn voor jezelf en dat er dan iets of iemand is die zorgt voor de afleiding, dan is het aan jou om je focus bij je taak te houden!
Op deze manier kun je dus fysiek en mentaal combineren tijdens een training, succes!

Wil je begeleiding tijdens je training of meer over balans weten, kijk dan op **Ruiterfit.nl** of **eva.beun.nl**

Heb je na het lezen van deze blog vragen over dit onderwerp, wil je dat wij nog dieper op dit onderwerp ingaan in een van onze blogs, of heb je een ander onderwerp wat je graag door ons aangestipt ziet worden?
Schrijf een reactie hier onder deze blog en wij nemen het mee.