



## Pat Parelli

**P**at Parelli, is werkelijk een natuurlijke paardenman. Paarden vormen zijn leven, zijn passie en zijn vrienden. Zijn alom geprezen vaardigheid en Savvy zijn mede tot stand gekomen door een paar van de beste paardenmensen ter wereld. Pat wil deze hartverdiende kennis echter niet alleen voor zichzelf bewaren. Nadat hij jarenlang de manier waarop paarden denken en reageren heeft bestudeerd, heeft hij zijn ervaring met de werkelijke dynamica van paarden vakmanschap verwerkt tot Parelli Natural Horse•Man•Ship. (PNH)

Je kunt van Pat een geheel nieuwe manier leren om paarden te begrijpen en te trainen, zowel voor jezelf als voor je paard. Zijn zorgvuldig ontwikkelde programma's bevatten enkele van de meest geavanceerde opvattingen uit de paarden psychologie en paarden gedragsleer doordat hij natuurlijke en harmonieuze technieken promoot bij het werken met paarden, zowel op de grond als in het zadel.

De wijze waarop Pat lesgeeft is aantrekkelijk, motiverend en effectief. Zijn systeem is simpel, revolutionair en uniek. Vandaag de dag promoot en verzorgt de PNH Organisatie cursussen, kampen en seminars (ongeveer 400 per jaar wereldwijd), video's, educatieve artikelen en materiaal door middel van kantoren, agentschappen en instructeurs in Amerika, Australië, Canada en Europa. Zijn studenten bereiken in slechts een paar weken waar de meeste mensen hun hele leven naar zoeken.

Nu kun jij ontdekken wat Pat Parelli en zijn Natural Horse•Man•Ship programma voor jou zal kunnen betekenen - hoe je met paarden omgaat, hun harten kunt winnen en hun respect kunt verdienen.

Ontdek de 'Horse•man' in jezelf

## Gedraag je meer natuurlijk

door Pat Parelli

**I**k geloof dat als we een paard bezitten, wij de verantwoordelijkheid hebben om natuurlijker met hem om te gaan in het belang van het paard. We moeten ervoor zorgen effectief te zijn met paarden, zowel op de grond als in het zadel om communicatie problemen, ongelukken en frustraties te voorkomen die vandaag de dag nog veel voorkomen in de paardenwereld. Daarom wil ik je aanmoedigen je doelen hoger te stellen dan enkel te willen rijden of goed te willen rijden, om als doel te hebben je paarden Savvy meer te ontwikkelen.

1. Probeer het belang in te zien van het ontwikkelen van je kennis en vaardigheden.
2. Probeer in je fantasie te zien wat er allemaal nog meer mogelijk is met paarden.
3. Ondervind het fantastische gevoel van een paard dat mentaal, emotioneel en fysiek een band met je heeft. Je zult een speciaal contact creëren, meer variatie aan kunnen brengen en meer plezier beleven aan alles wat je met je paard kunt doen, je zult de afhankelijkheid vergroten en uiteindelijk een band opbouwen die sterker is dan ieder touw.

Wanneer je goed met paarden wilt worden op de grond, zul je je vaardigheden op twee gebieden moeten verbeteren: On-Line (aan het touw) en At Liberty (in vrijheid). Het beste begin je On-Line. Naast de resultaten die het je zal opleveren, zal het je leren de juiste positie ten opzichte van zijn oog in te nemen, de principes leren van het trainen via comfort en discomfort en de vier Fases van Vasthoudendheid en het zal je helpen je onafhankelijke zit te ontwikkelen ... ook al zit je niet op je paard!



### On-Line Logica

Hier is waar we psychologisch het grootste verschil kunnen maken voor het paard, zodat we een taal kunnen gaan creëren, een communicatie en een respect systeem.

De meeste paarden lessen beginnen en eindigen op zijn rug. Zonder de vaardigheden op de grond, mist er een groot stuk van de puzzel en dit is de reden dat zo veel mensen gefrustreerd en gewond raken en waarom ze middelmatige resultaten krijgen.

Dit deel van mijn educatieve programma noem ik 'On-Line logica'. Er bestaan 7 Spelletjes, gebaseerd op prooidierlogica, die een rangorde tot stand brengen, gebaseerd op vriendschap en dominantie tussen jou en je paard.

De Spelletjes worden gespeeld aan een touw en afhankelijk van je level van deskundigheid, maak je daarbij gebruik van een touw van 12, 22 of 45 foot. Dit zijn niet zomaar touwen, het zijn communicatie lijnen. Ik ben op een gegeven ogenblik mijn eigen touwen gaan maken, omdat ik wilde

dat ze 'leven' in zich hadden, zacht waren en toch sterk en zo van gewicht waren dat ik hun bewegingen kon controleren. Dit zijn belangrijke factoren bij het communiceren met en het trainen van paarden. Met deze drie touwlengtes, plus een kort touwtje van 6 voet, dat ik een Horseman's String noem, en mijn handgeknoopte touwhalster, heb ik alles wat ik nodig heb en kan ik alle situaties aan, op ieder moment.

### *Kalmer, Slimmer, Dapperder, Atletischer*

Als je paard Kalmer, Slimmer, Dapperder en Atletischer zou zijn, wat zou je dan met hem kunnen doen? Wat je maar wilde, nietwaar? Alles wat je met je paard doet, moet er op gericht zijn hem te helpen alle vier te worden en het moet een spelletje zijn. Wanneer je er zo tegenaan kijkt, zul je niet gefrustreerd raken ... de aandacht van je paard langer vast kunnen houden ... meer plezier hebben samen ... sneller vooruitgang boeken ... en je zult je emotionele fitheid ontwikkelen in tegenstelling tot gemeen te worden of boos.

Onthoud ook dat het een oneindig proces is en niet iets dat je af en toe doet of altijd op dezelfde manier. Als je de tijd neemt om de Spelletjes te leren, zul je steeds inventiever worden wanneer je ze speelt en je zult je meer bewust worden van hoeveel invloed ze hebben op alles van een plezieriger relatie met je paard tot de meest geavanceerde manoeuvres die je kunt doen.

Paarden zijn erg goed in het spelen van die spelletjes met jou. Let er maar eens op hoe vaak zij jou voor druk laten wijken, ze jou rondjes laten rennen en hoe ze jou opsluiten in kleine ruimtes. Zij spelen ze al hun hele leven.

*Notitie: Voor het eerst in de paarden-mensen geschiedenis, heeft Pat niet alleen geïsoleerd dat dit de wijze is waarop paarden met elkaar*

*omgaan, maar hij heeft de spelletjes geïdentificeerd en vervolgens aangegeven hoe wij mensen de spelletjes kunnen spelen om meer respect van het paard te verkrijgen en om meer in harmonie met hem te komen - eerst op de grond en dan op zijn rug. Je zult zien dat alles wat je met een paard doet, eigenlijk een afgeleide is van één van de 7 Spelletjes!*

## *De 7 games Nr.1*

### *De Friendly Game*

Bij dit spelletje gaat het er om dat je aan je paard laat zien dat je hem geen kwaad zult doen, ook als je het wel zou kunnen. In plaats van hem gerust te stellen en voorzichtig te bewegen bij hem, moet je hem juist bloot stellen aan allerlei situaties waar hij bang van zou kunnen worden en zo aan hem bewijzen dat ze hem geen kwaad zullen doen.

Je kunt hem bijvoorbeeld overal aanraken, touwen rond zijn benen slingeren, over zijn rug en hoofd, om hem heen huppelen ... het geheim zit in ritme houden tot hij zich realiseert dat het niets is om zich zorgen over te maken en stil zal blijven staan.

Hoewel ze al jaren bereiden worden, hebben veel paarden nooit de gelegenheid gehad kennis te maken met het zadel. Je kunt The Friendly Game met het zadel en het zadeldek spelen, door deze lichtjes op en weer van het paard af te gooien, totdat het paard het vertrouwt.

Het draait bij dit spelletje voornamelijk om de volgende twee dingen: als eerste sta je het paard toe enigszins te kunnen bewegen, zolang je er voor zorgt dat hij je aankijkt zonder dat het touw strak staat; als tweede is het belangrijk dat je ritme gebruikt.

Dit geeft het paard vertrouwen, omdat hij

zo leert anticiperen op wat er wanneer zal gebeuren. Dit is ook het spelletje dat je tussen de andere zes door speelt om je paard gerust te stellen en om de balans tussen dominantie en vriendschap te bewaren.

## *Nr.2*

### *De Porcupine Game*

Paarden worden geboren met een ingebouwd programma, genaamd 'oppositie reflex'. Deze oppositie reflex gebruiken ze wanneer ze vast zitten, het zorgt ervoor dat ze instinctief dwars door druk heengaan en dit gebeurt bij druk van het halster, het bit en van je been. Door deze reflex gaan ze ook hangen en hebben ze moeite met kleine ruimtes (zoals paardentrailers) ze zijn claustrofobisch om te kunnen overleven. De Porcupine Game leert je paard te wijken voor constante druk. De meeste mensen gebruiken prikkende bewegingen, maar je moet een constante druk gebruiken, zodat het paard leert dat het zijn eigen verantwoordelijkheid is om te wijken voor de druk om comfort te vinden.

Wees gewaarschuwd: paarden zijn erg goed in deze spelletjes, ze hebben eigenlijk de zwarte band en ze zullen je uitproberen om te kijken wie als eerste wijkt! Neem een positie aan, zo onverzettelijk als een hekpaal (hetgeen betekent dat zodra hij wijkt voor de druk, hij meteen comfort vindt, de druk volgt hem niet). Je kunt soms bijvoorbeeld een spoorje in je hand nodig hebben, wanneer hij geneigd is erg door de druk heen te komen. Wanneer hij eenmaal het principe geleerd heeft, zul je versteld staan van hoe licht hij kan zijn.

Zorg ervoor dat je zachtjes begint en langzaam en geleidelijk de druk opbouwt tot je paard wijkt. Zodra hij wijkt, wrijf je

over de plek waar je de druk hebt uitgeoefend. Zo wordt je paard zo licht.

Kun je het paard voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, naar links en naar rechts bewegen, kun je zijn voorhand, achterhand, hoofd op en neer bewegen met slechts je vingertoppen?

Je paard hoort bij de druk van je vingers te blijven (niet ervandaan te ontsnappen) en te stoppen wanneer je wrijft over dezelfde plekken waar je eerder de druk uitoefende.

## *Nr.3*

### *De Driving Game*

Paarden drijven elkaar constant met een blik, een bewegend oor, een zwaaiende staart, of door een hoef op te tillen. Met deze lichaamstaal maken ze duidelijk 'als je niet aan de kant gaat, kom je mijn tanden of hoeven tegen!'.

De Driving Game komt na de Porcupine Game omdat het paard eerst moet leren om te wijken voor je fysieke druk, voordat hij kan leren te wijken voor je mentale druk. Dit is de taal van de suggestie en wanneer het paard niet wijkt voor je suggestie, is het gevolg dat hij tegen de fysieke druk aanloopt van een rondzwaaiend touw, de stick of je hand. Je probeert hem niet te raken, maar als hij niet wijkt, raak je hem wel. Dit is een duidelijk verschil dat paarden heel goed begrijpen. Wanneer je een paard slaat om hem te raken, zal hij het je kwalijk nemen en zelfs terug vechten. Sterker nog, hij snapt niets van straf. Wanneer je aangeeft dat het paard moet wijken en hij doet dit niet en hij loopt tegen de fysieke druk op, zal hij leren dat hij beter wel kan wijken ... het is zijn eigen verantwoordelijkheid. Hij zal jou niets kwalijk nemen en hij zal wijken bij de tweede of de derde keer. Het ergste wat je kunt doen is liegen tegen je paard door te

dreigen met de fysieke druk en deze dan achterwege laten! Het paard heeft meteen door dat je niet door zult zetten en hij zal minder respect voor je hebben. Hij moet weten dat zijn leider niet liegt, eerlijk en rechtvaardig is, net als een dominant paard in de kudde.

Probeer je paard eens achterwaarts te sturen door met je vingers naar hem te schudden (alsof je water op hem spat); beweeg zijn voorhand door naar zijn oog te wijzen; beweeg zijn achterhand zodat hij je weer aankijkt. (Dit doe je door met het touw naar zijn achterhand te zwaaien - blijf buiten zijn bereik, laat het touw hem zelfs raken. Zodra hij je aankijkt, wrijf over zijn hoofd en zorg dat hij weet dat dit is wat hij moest doen en doe het dan nog een keer. Het zal zo goed worden dat hij zich zal omdraaien om je aan te kijken, wanneer je alleen nog maar naar zijn achterhand kijkt met de suggestie dat hij zich omdraait.)

## Nr. 4

### *De Yo-Yo Game*

Bij dit spelletje kun je je paard achterwaarts en voorwaarts sturen in een rechte lijn. Het hoeft in het begin nog geen rechte lijn te zijn, maar daar werk je wel naar toe.

Je zult ontdekken dat sommige paarden gemakkelijk voorwaarts komen, maar dat ze evenmin achterwaarts kunnen als vliegen. Anderen zullen snel achterwaarts gaan, maar niet naar je toe. Dit is slechts een Yo! De Yo-Yo Game zorgt dat het in balans komt.

Schudt met het 12' touw om je paard achterwaarts te bewegen. Begin zachtjes, bouw het schudden vervolgens op totdat het hele halster beweegt en het oncomfortabel voelt voor het paard. Zodra je paard

probeert achterwaarts te stappen op zoek naar comfort, stop onmiddellijk met schudden, zodat hij weet dat dat de oplossing is. Begin opnieuw zachtjes totdat hij een stap doet en stop meteen. Ga hier mee door totdat hij het begrijpt, vraag een stap of twee, dan twee of meer, tot je hem achterwaarts kunt vragen tot het einde van het touw.

Nu nodig je hem weer uit naar je toe te komen. Kam het touw met open handen, ritmisch, hand over hand, tot je langzaam het touw steeds iets meer vasthoudt, waarbij het minder door je handen glijdt totdat hij voorwaarts stapt. Zodra hij dit doet, open je je handen snel en houd je het ritme vast. Wanneer hij helemaal voorwaarts naar je toe is gekomen, stop je en wrijf je hem over zijn hoofd. Dan vraag je hem weer achterwaarts en voorwaarts, totdat het goed en licht is.

## Nr.5

### *De Circling Game*

Veel mensen denken dat het hier om longeren gaat, maar de Circling Game is veel meer dan dat. Het is evenzeer mentale als fysieke training, waarbij het paard moet leren dat het zijn verantwoordelijkheid is in de gang te blijven die jij van hem hebt gevraagd tot je een andere gang van hem vraagt. Bij longeren loopt het paard gewoonlijk eindeloos rond op de cirkel, waarbij de zweep op de grond wordt geslagen om hem door te laten lopen, waarbij zijn lichaam getraind wordt, maar hij mentaal wordt afgestompt. De Circling Game leert je paard om met impuls te vertrekken en om vervolgens om je heen te stappen, te draven of te galopperen terwijl jij op de stick leunt!

Het geheim hierbij is om hem met rust te

laten, zodra hij doet wat je wilt. Wanneer hij ervan afwijkt, doe je er iets aan. Iedere keer dat hij stopt of van gang verandert, haal je hem weer naar het midden en stuur je hem opnieuw weg. Zo zal hij leren dat op de volte blijven de meeste comfort brengt! Denk hierbij aan een minimum van twee en een maximum van vier rondjes. Als hij minstens twee rondjes zonder hulp kan volbrengen, toont dit aan dat hij respect en verantwoordelijkheid toont. Na vier rondjes bestaat de kans dat hij zich gaat vervelen.

Wanneer je je paard mentaal, emotioneel en fysiek fit wilt krijgen, dan zijn 32 rondjes niet de juiste manier. Wanneer je meer dan vier rondjes wilt doen, zorg dan voor variatie ... maak gebruik van obstakels, ongelijke bodem, verschillende lengtes touw, etc. om meer en meer te bereiken en om je paard-mens communicatie vaardigheden verder te ontwikkelen. Vergeet niet om het vanuit het perspectief van het paard te bekijken.

## Nr.6

### *De Sideways Game*

Hoe beter je paard achterwaarts en zijwaarts gaat, des te beter zal hij alles doen. Probeer het maar eens! Hoe goed gaat hij zijwaarts?

Als je dit nog niet eerder hebt gedaan, stuur dan eerst zijn hoofd, dan zijn achterhand, dan zijn hoofd, dan zijn achterhand, totdat het hele paard loodrecht zijwaarts gaat. Maak gebruik van een hek om te voorkomen dat hij voorwaarts gaat. Het touw van 3,7 meter heeft de ideale lengte om mee te beginnen en een carrot stick is het ideale hulpmiddel om zijn hoofd en achterhand zijwaarts te drijven.

Let er op dat je hem toestaat te

vertrekken en dat je niet zijn hoofd naar je toe trekt. Als je het gevoel hebt dat zijn hoofd te ver gaat, moet je waarschijnlijk meer druk op zijn achterhand zetten om zijn hoofd in te halen. Je kunt dit het beste doen door het uiteinde van het touw vast te houden (zodat je niet te dichtbij staat) en met het middelste gedeelte van het touw de achterhand te raken door een 'golf' door het touw te sturen.

Het zal niet lang duren voor je paard de Sideways Game door heeft en gewillig langs het hek zijwaarts gaat. Zorg ervoor dat je zijwaarts naar links en naar rechts even goed krijgt. Gewoonlijk gaan paarden gemakkelijker de ene dan de andere kant op.

## Nr.7

### *De Squeeze Game*

Paarden hebben een hekel aan smalle of kleine ruimtes, doordat ze van nature claustrofobisch zijn. De Squeeze Game helpt paarden rustiger en moediger te worden.

Stel je zelf op bij een muur of een hek, op een afstand van ongeveer 3,5 meter en vraag je paard tussen jou en het hek door te gaan. Voor sommige paarden kan deze afstand al te nauw zijn, dus wees erop voorbereid een afstand van 5 meter te gebruiken als dat nodig mocht zijn. Langzaam verklein je de afstand naarmate je paard moediger wordt, totdat de afstand nog maar 1 meter is, ongeveer zo groot als de ruimte in een paardentrailer.

Let er op dat je het paard comfort geeft aan de andere kant van de smalle ruimte door het touw te laten vieren, draai hem vervolgens om en nodig hem weer uit opnieuw door de opening te gaan, maar nu vanaf de andere kant.

Ga zo ver dat je uiteindelijk de gang kunt



paarden steeds beter leert begrijpen - hun psychologie en hun relatie strategieën - zul je de antwoorden vinden door aan je zelf te werken en met je paard te spelen.

## Comfort & Discomfort

Dit is de hoofdmotivatie van je prooidier: Comfort.

Wanneer je kunt leren je paard op het juiste moment comfort te bieden (en discomfort op het juiste moment), zal het eenvoudig voor je zijn dat wat je wilt gemakkelijk te maken en dat wat je niet wilt, moeilijk.

Je timing is hierbij heel belangrijk, omdat, hoe sneller je het paard kunt laten weten dat hij het goed doet (door hem direct comfort te geven), en hoe sneller je hem kunt laten weten dat hij het niet goed doet (maak het oncomfortabel), des te sneller zal hij leren.

Controleer bij jezelf: Ben je precies op tijd of ben je altijd twee seconden te laat? Kun je direct comfort geven en op een progressieve manier het comfort wegnemen (zie de 4 fases)? Ben je consistent in de manier waarop je dingen van je paard vraagt of wissel je de signalen af? Consistent zijn is zeer belangrijk wanneer je het paard wilt leren te blijven denken wanneer jij iets van hem vraagt.

Kun jij het je paard duidelijk maken wanneer hij iets verkeerd doet en daarbij blijven lachen? Onthoud, paarden zijn geprogrammeerd om het tegenovergestelde te doen van wat roofdieren willen. Je moet hem herprogrammeren tot een partner in plaats van een prooidier.

Zie het zo dat je het paard wilt helpen door hem te leren wat je van hem wilt. Soms zal je paard leren door zaken uit te sluiten, hij zal gaan experimenteren om uit

bepalen waarmee hij door de opening gaat: stap, draf of galop.

Wanneer dit goed gaat, kun je hem dan de trailer in sturen, in plaats van hem er in te leiden?

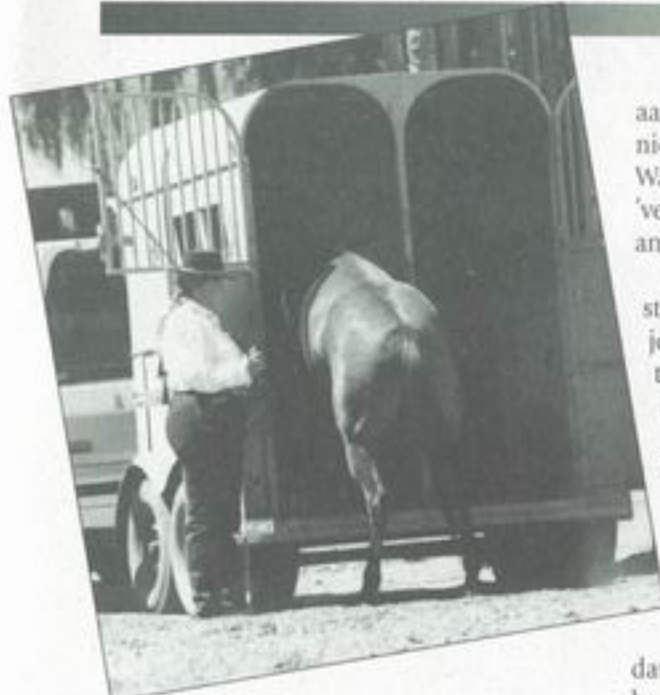
### V. Hoe lang speel je de spelletjes?

A. Totdat je het gevoel hebt dat je in harmonie bent met je paard op de grond.

Het kan 2 minuten duren ... het kan 2 uur duren, maar wanneer je in het begin de tijd neemt om je paard de spelletjes goed te leren, heb je daar later veel profijt van.

Met deze 7 Games werk je aan het respect systeem van je paard. Net als, wanneer je bij een tiener het respect hebt verkregen, alle kleine en sommige grote problemen verdwijnen.

Neem de tijd die er voor nodig is om je paard te ontwikkelen. Snijd geen bochten af en gebruik geen kunstmatige middelen. Deze zijn onnatuurlijk en staan voor een gewelddadige instelling. Naarmate je



te vinden wat het is dat hij moet doen. Blijf zelf passief aanhoudend in de juiste positie en houd de kleinste poging in de gaten zodat je die al kunt belonen.

## De 4 fases van standvastigheid

Sommige mensen blijven steken bij middelmatige resultaten met hun paard omdat ze niet doen wat nodig is om aan het paard duidelijk te maken dat ze het menen!

Anderen stompen hun paarden af of maken ze overgevoelig omdat ze beginnen met fase 2 of 3 van standvastigheid in plaats van beleefd met fase 1. Iedere keer dat je je paard een richting op vraagt, begin je beleefd met fase 1. Wanneer hij verzet biedt of niet reageert, verhoog je de mate van standvastigheid met fase ... 2 ... 3 ... 4 ... tot je een reactie krijgt.

Iedere fase houd je ongeveer 3 seconden

aan. Wanneer het korter is, heeft je paard niet genoeg tijd om erover na te denken. Wanneer het langer duurt, is je paard te lang 'verkeerd' en zal hij niet zelf het juiste antwoord kunnen vinden.

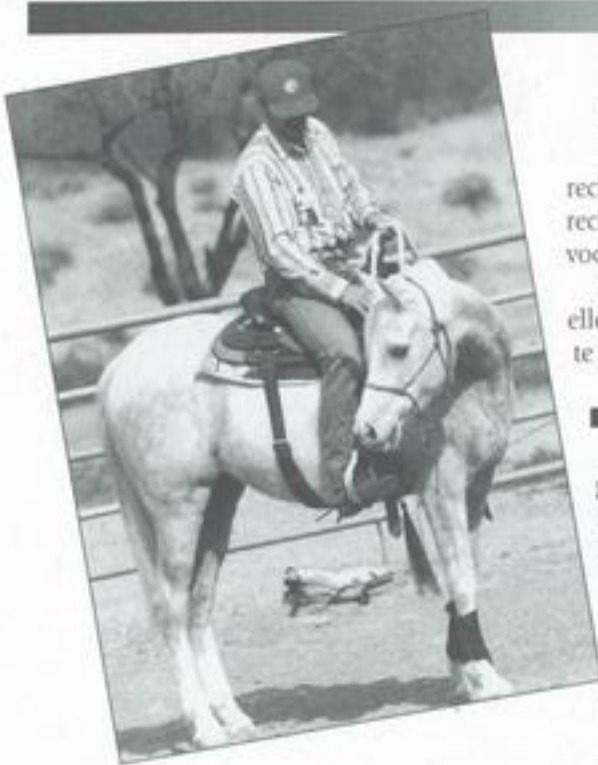
Wanneer je de 4 fases van standvastigheid kunt toepassen bij alles wat je doet, zul je je paard leren zacht en licht te zijn en zal hij respect voor je hebben. Hij zal leren dat je aardig en beleefd wilt zijn, maar dat je zult doen wat nodig is om een positieve reactie van hem te krijgen.

Probeer uit te vinden wat de fases zouden kunnen zijn voor ieder van de 7 Games. Vergeet niet om ritme te gebruiken en om erop te vertrouwen dat hij zal reageren ... maar wees bereid om hem eventueel te corrigeren. Door consistent te zijn, kun je je paard veel leren.

## Natuurlijke Rijdynamieken

Eenmaal op de rug van je paard zijn er drie dingen waar je aan moet denken:

1. *Respect verkrijg je (of niet) op de grond. Wanneer je problemen hebt, stap af en los ze op de grond op.*
2. *Je hebt vier verantwoordelijkheden:*
  - Word mentaal, emotioneel en fysiek fitter, zodat je niet meer als een roofdier zult reageren.
  - Heb een onafhankelijk zit.
  - Denk als een Horseman.
  - Gebruik de natuurlijke kracht van Focus.



Je paard heeft ook vier verantwoordelijkheden:

- Word mentaal, emotioneel en fysiek fitter, zodat hij niet meer als een prooidier reageert
- Verander niet van gang.
- Verander niet van richting.
- Kijk waar je loopt,

Bij alles wat je met je paard doet, moet je bedenken dat het jouw rol is hem te laten inzien wat zijn verantwoordelijkheden zijn.

### 3. Ken de teugelverantwoordelijkheden...

#### ■ Indirecte Teugel

Deze buigt de nek en zet de achterhand in beweging om onder te stappen. Breng de teugel naar je navel, indien nodig tot aan de tegenoverliggende schouder, niet achter je been!

#### ■ Directe Teugel

Deze stuurt de voorhand. De directe rechterteugel is verantwoordelijk voor het rechter voorbeen, de directe linkerteugel voor het linker voorbeen.

Gebruik deze teugel met een gestrekte elleboog om de voorhand omhoog en opzij te bewegen.

#### ■ Controle Teugel

Dit is een passieve teugel die je gebruikt om je paard te stoppen, wanneer je totale controle nodig hebt tot stilstand. Glijd met je hand langs de teugel en breng deze naar je knie. Leer je paard toe te geven aan deze buiging zonder angst, zodat je dit kunt vragen in stilstand, stap, draf, galop en zelfs in rengalop zonder dat hij omvalt.

#### ■ Twee bewegingen waar je in het bijzonder goed in moet zien te worden:

Probeer deze snelle test: Vraag je paard 20 stappen achterwaarts te gaan, vervolgens 20 stappen zijwaarts naar links en dan 20 stappen zijwaarts naar rechts. Des te slechter je paard achterwaarts en zijwaarts gaat, des te slechter zal alles gaan! Dit is een waarheid! Onthoud dit en concentreer je op het verbeteren hiervan iedere keer wanneer je met je paard speelt. Je Vaardigheden op de Grond zijn belangrijk bij het creëren van respect en bij het ontwikkelen van een taal op basis van wijken voor druk.

#### ■ Onthoud!

Deze cursus was slechts het begin! Indien je jezelf meer wilt ontwikkelen en meer ondersteuning en toegang wilt, biedt PNH een boek, video's en een compleet studie programma. Dit hangt helemaal van jouw doelen af en hoe snel je die wilt bereiken.

## De 4 Savvys

# Savvy:

Talent, Mastery, Skill, Knack, Understanding

**G**oede 'Horsemen' hebben Savvy. Zij kennen paarden van binnen en buiten en in alle situaties ... op de grond, in de roundpen, rijdend zonder hoofdstel, ontspannen of met verzameling en finesse, tijdens de meest eenvoudige of geavanceerde oefeningen die je je kunt voorstellen.

Wij hebben ons als doel gesteld om mensen te helpen meer Savvy met paarden te ontwikkelen... om meer dan alleen een ruiter te zijn. Wij kunnen je helpen zo goed met paarden te worden dat niet alleen je vrienden onder de indruk zijn, maar ook je paard. Je leert niet alleen nieuwe gewoontes, maar het wordt werkelijk je tweede natuur.

Het PNH Programma is ontworpen om je te helpen je doelen, groot of klein, te bereiken.

### On-Line

#### Savvy 1

Hierbij speel je met je paard aan touwen van verschillende lengte van 12 foot tot 45 foot en leer je hem geweldige manoeuvres. Net zoals bij de Spaanse Rijles, gelooft ook Pat dat je echt respect verkrijgt en het meeste in eerste instantie kunt aanleren op de grond - dit is in feite waar de basis voor geweldige resultaten wordt gelegd.

### At Liberty

#### Savvy 2

Het touw wordt nu weggelaten en mensen en paarden gaan nu samen verder zonder touwtjes. Studenten leren hoe ze hun paarden kunnen aanleren hen te volgen, hoe mentaal een connectie te leggen in plaats van enkel fysiek met een touw, hoe te cirkelen, van hand te veranderen, hoe ze naar hen toe te laten rennen ... het lijkt bijna iets magisch.

### Freestyle

#### Savvy 3

Rijden met losse teugels, één teugel of geen teugels ... of helemaal zonder hoofdstel!

Freestyle rijden gaat tegen de meeste vormen van gewoon rijden in, wij leren mensen rijden zonder op de teugels te leunen, waardoor ze leren een geweldige zit te ontwikkelen. Het paard leert zichzelf te dragen en impuls en verantwoordelijkheden zoals kijken waar hij loopt en om niet van gang of richting te veranderen totdat de ruiter het vraagt. Paarden en ruiters veranderen door Freestyle rijden en, vanuit het standpunt van de kijker, is het zeer interessant om te zien.



## Finesse

### Savvy 4

Paardrijden met Finesse, verfijning, gratie, onzichtbare hulpen, verticale buiging, verzameling en precisie is een geweldige kunst die slechts weinig mensen werkelijk meester worden. Paarden en mensen die door het Parelli programma opgeleid zijn, leren dit op een natuurlijke manier, op het juiste moment in de ontwikkeling, zonder kracht of artificiële hulpmiddelen. Het is zo verfrissend om vloeiende galopwissels te zien zonder zwaaiende staarten of tandengeknars. Het is tenslotte zo dat werkelijke verzameling alleen verkregen wordt wanneer respect, impuls en buiging op de juiste wijze samen komen. Het gaat hierbij om de mentale, emotionele en fysieke conditie van zowel paard als ruiter.

Je wordt een echte 'horseman' door goed te worden in alle vier de savvys. De paardenwereld is vol mensen die goed zijn in één, of gemiddeld in een paar. Daarom zijn er zoveel problemen. Daarom zijn er problemen in de meeste relaties en zijn de resultaten middelmatig, vergeleken bij het potentieel dat er wel degelijk is. Stop je hart in leren ... voor het paard. Word het beste dat je kunt zijn voor het paard.

Verkrijg savvy.

## Enkele oefeningen om de 4 Savvys te proberen

### On-Line

1. *Stuur je paard voorwaarts en achterwaarts zonder je benen te bewegen.*

Kijk of je je paard achterwaarts kunt laten gaan door het touw met steeds meer intensiteit te bewegen, totdat hij een stap achterwaarts zet. Stop onmiddellijk om je paard te belonen en begin dan opnieuw. Wanneer hij aan het eind van touw is gekomen, leer hem dan om daar te blijven totdat jij hem weer terug vraagt. Om hem terug te halen, haal je het touw naar je toe met open handen die langzaam om het touw sluiten wanneer hij op de minste suggestie niet komt. Probeer het zo goed te krijgen dat je hem achterwaarts en weer voorwaarts kunt bewegen met heel weinig intensiteit.

2. *Friendly Game, desensibiliseren.*

Kijk of je je paard overal aan kunt raken, waarbij je gebruik maakt van de methode van naderen en terugtrekken en bewijs hem dat je hem geen pijn zult doen.

Ga dan voor hem staan, houd het touw losjes halverwege vast en kijk of je het touw met ritme over zijn nek, zijn rug, om zijn benen, etc. kunt gooien. Kijk of hij stil kan blijven staan en het accepteert.

Onthoud het naderen en terugtrekken principe: wanneer het meer is dan je paard aan kan, houd dan het ritme vast, maar matig de intensiteit. Zo kun je bijvoorbeeld het touw blijven gooien, maar gooi het naar

opzij in plaats van richting je paard. Zodra hij hier meer gewend aan raakt, gooi het dan dichterbij hem, trek weer terug, dichterbij, etc. totdat het weer over zijn rug gaat.

*Een paar signalen om op te letten:*

Acceptatie: Het hoofd is laag, het paard likt zijn lippen, knippert met zijn ogen, heeft zachte ogen, kijkt naar jou.

Angst: Het hoofd hoog, gespannen spieren, kan niet naar je kijken, oren naar achteren, harde, starende ogen.

### At Liberty

1. *Simuleer naderen en terugtrekken.*

Gebruik een lang touw - 22' is ideaal. Doe alsof het niet aan je paard vast zit door het midden van het touw op de grond te laten rusten. Glimlach naar je paard en loop vol vertrouwen naar hem toe en stop naast hem en aai hem wanneer je daar bent. Doe dit net zolang totdat hij je met twee ogen aan ziet komen en volkomen ontspannen is. Na enkele simulatie sessies, kun je het ook zonder touw.

Als je paard bang wordt en probeert te ontsnappen, blijf glimlachen en blijf lopen, maar net een beetje langzamer (niet sluipen!), maak het touw korter terwijl je naar hem toe loopt, haal zijn hoofd naar je toe en laat het touw meteen weer vieren. Wees bereid om dit honderd keer te doen totdat je paard een manier heeft gevonden om stil te kunnen staan.

2. *Longeer de mens.*

Dit is een leuke oefening.

Het zal het paard leren zijn achterhand te wijken en jou aan te kijken. Het is een voorloper op het "Blijf bij me" spelletje en op de "Catching Game".

Begin met je paard aan het touw (12' is het beste). Laat het touw vieren tot op de grond. Begin bij de neus van je paard en loop in een wijde bocht naar zijn achterhand. Kijk met een strenge blik naar zijn achterhand (zone 4) - wanneer je een paard zou zijn waren je oren naar achteren gericht! Als je paard zijn achterhand niet wijkt, gebruik het laatste stuk van je touw, zwaai het richting zijn achterhand en laat het dan zijn achterhand raken (houd afstand voor het geval hij trapt). Zodra hij zijn achterhand wijkt, sta rechtop, ontspan, kijk hem in zijn ogen en glimlach. Aai hem op zijn hoofd en begin opnieuw ... jaag op zijn achterhand. Al vrij snel zal hij zich naar je omdraaien en kun je zijn achterhand niet raken, wanneer je die blik gebruikt. Je zult rondjes kunnen rennen, terwijl je paard om zijn midden draait. Het is net alsof hij jou longeer!

*(Notitie: Wanneer je paard probeert weg te rennen, til het touw op, breng zijn hoofd terug naar je toe terwijl je op zijn achterhand blijft jagen. Zodra hij zijn achterhand wijkt en je aankijkt, laat het touw los, glimlach en ontspan. Wacht tot hij zijn lippen likt, aai zijn gezicht en begin dan opnieuw. Hij zal snel leren dat hij niet bang voor je hoeft te zijn, alleen een beetje meer respect voor je moet hebben, zoals voor de oude, dominante fokmerrie!)*



Zorg ervoor dat je nog steeds de Friendly Game kunt spelen met zijn achterhand. Aai hem op zijn hoofd en loop dan rustig langs zijn zij, terwijl je met je hand over zijn lichaam aait. Wrijf dan over zijn achterhand op een vriendelijke manier totdat hij je vertrouwt en ontspant. Na iedere "longeer" sessie, moet je even controleren of hij niet het idee heeft dat er steeds op zijn achterhand gejaagd wordt. Gebruik de verandering in lichaamstaal om daar vriendelijk te zijn.

Je leert je paard om jouw lichaamstaal te lezen:

- Voorovergebogen, strenge blik (oren naar achteren), jagend op de achterhand = opzij!
- Zacht, vriendelijk, glimlachend, ontspannen = blijf maar staan, ik ga je achterhand aaien.

Wanneer je dit kunt doen met een slaphangend touw (doe alsof het er niet is), doe het dan zonder het touw. Iedere keer dat het niet werkt, is de connectie nog niet

sterk genoeg. Ga terug naar het touw tot het wel sterk genoeg is.

Deze oefening zal je veel leren over gebruik van lichaamstaal om echt duidelijk voor je paard te kunnen zijn. Het is het begin van vele geweldige dingen die zullen komen bij het communiceren met paarden.

### FreeStyle

1. Eén teugel voor controle, twee teugels voor communicatie.

- Je paard met één teugel buigen, zal zijn achterhand wijken, wat je zal helpen hem te stoppen. Door aan twee teugels te trekken, zet je het paard juist meer in beweging en geef je je paard meer kracht als hij op hol slaat of bokt. Maak van één teugel (controle teugel) een gewoonte. Deze oefening zal je veel zelfvertrouwen geven om je paard te kunnen stoppen in iedere gang en iedere "o, nee!" situatie.
- Houd je teugels in één hand, in het midden (op de gesp) zodat ze los hangen.
- Til ze hoog op, leg je andere hand op de teugel en pomp één kant, trombone stijl, drie keer.
- Beweeg je hand dan naar beneden totdat de teugel vrij kort is. Je kunt hiervoor naar beneden reiken.
- Breng je hand langzaam naar je been, net boven je knie en fixeer je hand, als een vuist, op je dijbeen. Wanneer je dit net aan je paard begint te leren, trek dan niet of dwing hem niet te snel. Onthoud dat hij een prooidier is en dat dit een zeer kwetsbare positie voor hem is. Leer hem deze controle positie te vertrouwen.

- Zodra je het paard even goed naar links en naar rechts trombone stijl in kunt buigen, kun je het in stap proberen.
- In stap, til je teugels op, pomp drie keer, buig tot het paard stil staat.
- Zodra je begint met de trombone, ontspan je zit helemaal, schakel al je lichaamsenergie uit.

Soms blijft je lichaamsenergie stromen terwijl je je paard vraagt te buigen en te stoppen, waardoor hij het moeilijk vindt om te stoppen.

- Wanneer je eenvoudig kunt buigen en stoppen in stap, probeer draf. Vervolgens galop ... maar dit hoeft niet allemaal op de eerste dag.

Vanaf nu, iedere dag, buig je paard naar links en naar rechts voordat je wegrijdt. Het is te vergelijken met het controleren van de remmen in een auto.

### 2. Passagier les.

Wanneer je gewend bent om je paard voornamelijk met je teugels onder controle te houden, zal het veel van jou vragen om ze los te laten. Passagier lessen zijn een geweldige manier om een werkelijk goede zit te ontwikkelen. Het leert je mee te gaan met je paard wanneer deze zigzagt. Het doet wonderen voor je balans en helpt je een onafhankelijke zit te ontwikkelen zodat je niet afhankelijk bent van de teugels.

- Begin in een kleine ruimte, zoals een roundpen.
- Leg je teugels over de zadel knop of op de nek van je paard. Zweer dat je deze niet op zult pakken tenzij je de controle weer nodig hebt.

- Houd in het begin de knop, wat manen of het zadel vast. (Wanneer je zekerder wordt, kun je langzaam los gaan laten).
- Begin in stap. Sta je paard toe te gaan waar hij wil, links en rechts. Als hij stopt, vraag je hem weer voorwaarts; als hij te snel gaat, til één teugel op en breng hem zachtjes terug naar stap.
- Het is jouw taak om een deel van je paard te worden, om te gaan waar hij gaat. In het begin wil je hem misschien sturen met je gewicht. Doe dit niet! Hij is de bestuurder en jij de passagier.
- Wanneer je genoeg vertrouwen hebt in stap, ga je in draf. Enzovoort tot in galop ... maar dit kan enkele sessies duren - dit hangt af van je vertrouwen en van de natuurlijke impulsiviteit van je paard. Je hebt geen haast. Bouw het langzaam op. Vertrouwen is belangrijk.

## Finesse

### *In 9 stappen achterwaarts.*

Dit is een heel goede methode om veel gevoel in je handen te ontwikkelen ... en daarmee een paard dat heel fijn op de hulpen reageert.

#### In stilstand:

1. Til je teugels hoog op met één hand.
2. Ga met je andere hand langs beide teugels naar beneden, totdat je de teugels samen vast hebt ter hoogte van zijn nek.
3. Verdeel de twee teugels, in iedere hand één, en houd ze alleen met je duimen vast, waarbij je vingers recht naar voren wijzen.
4. Sluit je wijsvinger.
5. Sluit je middelvinger.
6. Sluit je ringvinger.
7. Sluit je pink stevig.

Dit doe je allemaal zonder aan de teugels te trekken. Iedere vinger zal het contact verstevigen.

8. Breng je ellebogen naar je heupen.
9. Ontspan je rug, maak deze bol en laat je benen ontspannen hangen. (Doe dit zo dat je achterwaarts rijdt en dat je geen enkel signaal geeft dat 'voorwaarts' zou kunnen betekenen, waardoor je je paard enkel in verwarring zou brengen.)

Wacht tot je paard een poging doet om achterwaarts te stappen. Precies op dat moment, laat je de teugels vallen alsof ze heel heet zijn. Wacht even, pak dan je teugels weer op en begin bij stap 1.

Blijf dit herhalen tot je paard de procedure kent. Het zal niet lang duren voordat je paard gewillig en licht achterwaarts zal gaan.

Wanneer dit goed gaat vanuit stilstand, probeer het dan vanuit stap. Je paard zal gewillig achterwaarts overgaan. Zodra dit goed gaat vanuit stap ... probeer het vanuit draf ... en op een dag vanuit galop. Het is belangrijk dat je dit niet overhaast.

Wanneer je de 9 stappen echt één voor één doet, zal het duidelijk zijn dat je paard je beter gaat aanvoelen en weet wat hij moet doen. Als je te snel gaat, zul je hem leren zich tegen jou te verzetten. Onthoud: je moet handen ontwikkelen die langzaam sluiten en snel weer open gaan.

## *Een aantal dingen om aan te denken:*

Denk aan dingen vanuit het perspectief van het paard... eerst. Hoe ervaart een prooidier de situatie?

- Problemen zijn niets meer dan een uitnodiging om meer Savvy te krijgen.
- Respect - Impuls - Buiging. Respect is wat je krijgt...of niet...op de grond.
- Een paard is een attitude op vier benen. Hoe kun je die attitude positief beïnvloeden?
- Wat kun je doen om een betere relatie met je paard te krijgen?

*Word een perfecte partner:  
middels hart en wens, respect, impuls,  
buiging, focus, gevoel, timing, balans, Savvy  
en ervaring*

*...op een natuurlijke manier.*