



De Vijf Elementaire Sleutels

Om de boodschap
van jouw paard
te (h)erkennen

ROSANNE TOETERS
The Horse's Rhythm



Hallo en welkom!

Mijn naam is Rosanne en mijn grootste passie is het ontcijferen van de boodschappen die de paarden voor ons hebben.

Inmiddels werk ik al meer dan 20 jaar in de paarden en in die tijd heb ik vele mensen mogen begeleiden naar de boodschap van hun paard.

Ieder paard dat op jouw pad komt heeft jou specifiek iets te vertellen. En voor mij is er niets mooiers dan het moment dat paard en begeleider elkaar totaal verstaan.

In dit boek deel ik met jou de vijf elementaire sleutels die jou keer op keer gaan helpen de boodschap van de paarden op jouw pad te herkennen, zodat je deze hoort en er iets mee kunt doen.

Enjoy the Journey!



De Boodschappen van Paarden



*“Elk paard op jouw pad
heeft jou iets te
vertellen”*

Wanneer jij zelf kalm en in balans bent en volledig in het hier en nu aanwezig, dan voelt jouw paard zich prettig bij jou en zal zij graag bij je Zijn. Alleen het SamenZijn is in dat moment precies wat nodig is en van daaruit kan de reis moeiteloos ontstaan.

Een Boodschap van jouw paard is als een spiegel die jouw (on)bewuste stukken in het licht zet. Stukken waarin je nog werk te doen hebt om helemaal in balans in het hier en nu te kunnen zijn. Soms is dit onbewust, soms wil je er niet naar kijken, maar het houdt je altijd tegen om helemaal jeZelf te kunnen zijn.

Je hebt altijd de keuze om dit stuk als symptoom aan te pakken en te proberen het op te lossen buiten jezelf.

Denk je vaak in woorden als “Hij wil gewoon niet meewerken” of “Als hij rustig zou zijn, kan ik ook ontspannen rijden.” Dan probeer je de oplossing in de buitenwereld te zoeken.

De oorzaak van het “vervelende” of “lastige” gedrag van je paard is echter vaak een thema wat nog in jou speelt. Symptoombestrijding geeft geen oplossing, het probleem lijkt steeds erger of op een andere manier terug te komen.

Hier speelt een Schaduwkant die nog niet geheeld is. Jouw paard raakt die aan, spiegelt jou het stuk waar je niet naar wilde of konden kijken en nodig je uit het onderliggende thema aan te pakken.

Op deze manier Erken je jouw eigen proces en hoeft het niet meer in de buitenwereld gespiegeld te worden.

De vijf elementaire sleutels

1. *Verbinding*

Verbinding vraagt jouw aandacht, volledig en in het hier en nu te zijn.

Dat lijkt gemakkelijk, maar hoe vaak zit jij in je hoofd? Denk je aan iets wat gebeurd is, iets wat je nog moet doen?

Op die momenten ben jij uit verbinding en zul je de subtiele signalen van jouw paard niet opmerken. Om de boodschap dan toch over te brengen zal je paard dus harder moeten roepen.

2. *Vertrouwen*

Vertrouwen gaat heel diep. Je paard volledig vertrouwen kan pas wanneer je jezelf volledig vertrouwt.

Het betekent luisteren naar je intuïtie, je gevoel durven volgen en de moed hebben je eigen weg te vinden.

Vertrouwen is iets dat je geeft en alleen daardoor ook terug ontvangt. Het is onlosmakelijk verbonden met in het moment aanwezig zijn

3. *Ritme*

Alles om ons heen beweegt in een eigen ritme. Door gevoel te ontwikkelen voor jouw eigen ritme leer je steeds sneller de afwijkingen op te merken. Deze afwijkingen zijn aanwijzingen, van verandering, van bevestiging, van flow of van stagnatie. Hoe dichter jij bij jouw ritme kunt blijven, hoe gemakkelijker jij de spiegelende signalen kunt herkennen.



*Horsemanship
is the art of
mastering your
own
movements,
thoughts,
emotions and
behaviour.
Not the Horse's.*

-MARK RASHID



*"They are the
most
forgiving
creatures God
has ever
made"*

- NICHOLAS EVANS

Communicatie 4.

Communicatie is enerzijds het begrijpen van de essentie
(jeZelf, het paard en de boodschap) en anderzijds het
onderdrukken van ruis

Hoe stiller, meer aanwezig in het nu en meer verbonden
jij met je paard kunt zijn, hoe zuiverder en daarmee lichter
en eenvoudiger jouw Communicatie zal worden.

Vanuit die stille, zachte hulp voel je de weerstand, de
afwijking, de "misalignment" al heel snel. Dat is het punt
waar jouw boodschap zit. .

Spiegel 5.

De wereld om jou heen is een Spiegel die je laat zien waar
je meer in jouw kracht mag gaan staan.

Door te verbinden met jeZelf en te helen wat daar
geheeld mag worden, hoeft de situatie zich in de
buitenwereld niet meer te manifesteren.

Dat betekent dat jij de wereld om je heen kunt veranderen
door naar binnen te keren en daar eerlijk en oprecht te
kijken naar waar jij jeZelf tegenhoudt

Hoe zuiverder de Spiegel, hoe sneller je de boodschap
kunt pakken.

Paarden zijn zulke pure, zuivere wezens en daardoor dus
zulke krachtige Spiegels voor wie luisteren wil.

*“Verbinding leid tot Vertrouwen
vanuit Vertrouwen ontstaat Ritme
Ritme geeft de opening voor Communicatie
vanuit Communicatie leer je de Spiegel te zien
de Spiegel is de Boodschap
haar (h)erkennen verdiept de Verbinding en maakt de cirkel rond”*

Hoe ziet zo'n boodschap er dan in de praktijk uit?

Je komt op stal, je hebt een drukke dag gehad en eigenlijk ben je erg moe. In je hoofd spoken nog allerlei gedachten over werk, huishouden, boodschappen. Je wil gewoon even relaxt paardrijden, dat is toch niet teveel gevraagd?

Maar, op stal blijkt dat jouw topper zich volledig heeft gepaneerd in een dikke laag modder, zich totaal niet laat vangen en je je singel thuis hebt laten liggen.

Je raakt geïrriteerd, boos en verdrietig. Kan er dan niets gewoon relaxt gaan?

Herkenbaar?

Jouw emotionele reactie is frustratie, boosheid, verdriet, maar jouw paard doet dit niet om jou te pesten!

Jij was niet rustig, jij was niet in balans. En in plaats van de spoken in je hoofd en de gedachten die je bezig houden ruimte te geven, probeerde je ervoor te vluchten. Gewoon even relaxt paardrijden.

Door zijn "lastige" gedrag krijg jij de uitnodiging naar binnen te gaan. Zelf in balans te komen, en dan vanuit die balans weer naar buiten te gaan.

Ga maar eens een kwartiertje zitten en ademen. Laat je gedachten komen en vooral laat ze weer gaan. Kom in het Hier en Nu en kijk dan nog eens welk gedrag je paard nu laat zien.

Huh? Emotionele Feedback?

- ✓ Je paard laat een gedrag zien en jij krijgt daar een gevoel bij. Meestal is het "ongewenst" gedrag en meestal voelt het niet fijn.
 - ✓ Je hebt een keuze om te reageren vanuit die emotie. Dit is wat meestal gebeurt en waardoor mensen hun paard betitelen als vervelend of lastig.
 - ✓ De boodschap van je paard is om te kijken wat jou dan zo triggert en waarom. Door het in het licht te zetten en naar jou te spiegelen kun jij het stuk in jezelf helen waardoor het probleem zich in de buitenwereld niet meer hoeft te manifesteren.
-

het verhaal van Carola

Een krachtig voorbeeld is een verhaal van Carola.

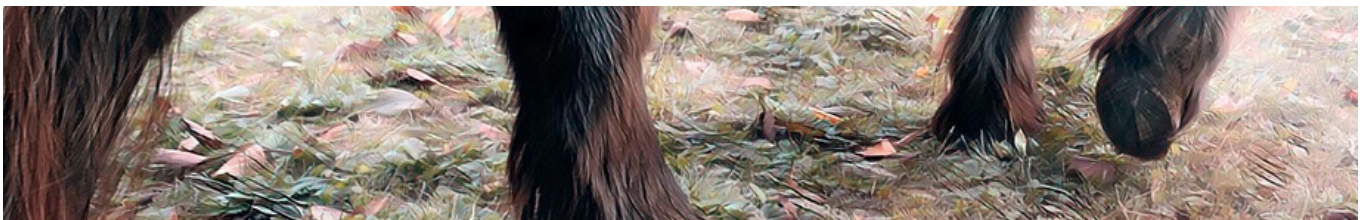
Zij heeft veel spanning tijdens het rijden en is er sterk van overtuigd dat ze alleen ontspannen kan rijden en kan genieten wanneer het 20 graden, zonnig, windstil en er totale rust op stal is. En dat krijgt ze terug gespiegeld, want om de een of andere reden is er tijdens haar les iedere keer wel iets. De stalhouder bedenkt precies op dat moment dat de goten schoongemaakt moeten worden. Of één van de koeien breekt uit. Of de paarden gaan naar de wei en stormen haar allemaal voorbij. Of het stormt tijdens haar les... En natuurlijk reageert haar paard!

Precies waar Carola bang voor is.

En tijdens dat alles is daar steeds die uitnodiging om eens echt te erkennen wat er van binnen nu speelt. En te accepteren dát het zo is, de emotie de ruimte geven want die wil gevoeld worden! En telkens weer te ervaren dat de angst in jouw hoofd niet gelijk is aan de realiteit, telkens weer terug naar het gevoel, wat is er nu werkelijk aan de hand.

En gaandeweg kwam ze tot het inzicht dat wanneer zij in het vertrouwen kon blijven, haar paard dat ook deed. Wanneer zij zich niet liet afleiden door de spoken in haar hoofd, bleef haar paard ontspannen bij haar!

Twee maanden later, de lessen lopen voort op het volgende thema, maar inmiddels rijdt zij elke training in rustig weer, hoeft de stalhouder niets meer te doen, breken de koeien niet meer uit en gaan de paarden op een ander moment naar de wei. Nee, zij is niet op een ander tijdstip gaan rijden, deze spiegel heeft zij niet meer nodig en haar wereld heeft zich aangepast aan de rust in haar binnenwereld.



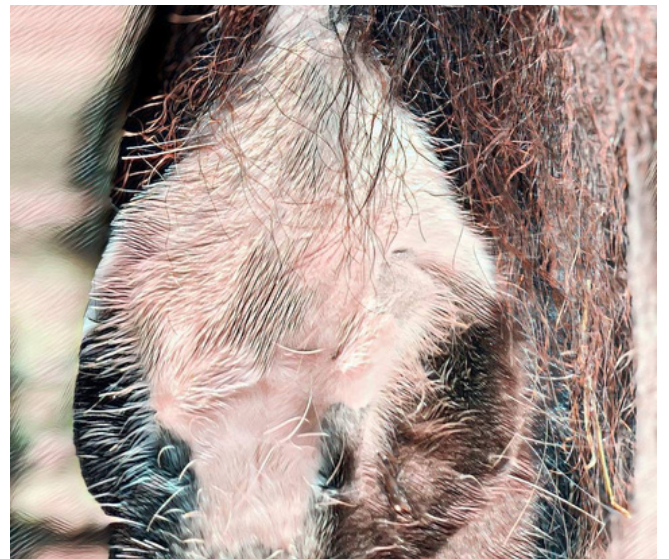
OEFENINGEN

Wat heb je nodig?

Op de volgende pagina's krijg je drie oefeningen die jij met je paard kunt doen om die boodschap beter te begrijpen.

CHECKLIST #1

- ☐ Tijd
- ☐ Een veilige, afgesloten ruimte waarin je paard vrij kan bewegen.
- ☐ Pen of potlood, je vragen en eventueel extra papier.
- ☐ Eventueel een stoel of krukje.



CHECKLIST #2 EN #3

- ☐ Een veilige, afgesloten ruimte waarin je paard kan bewegen.
- ☐ Bij #2 eventueel een halster. Bij #3 eventueel een touwtje.
- ☐ Pen of potlood, je vragen en papier.

OEFENING I

Being together

Neem jij weleens de tijd om echt samen te zijn met je paard?

Je gaat in deze oefening een half uur in stilte met je paard Zijn.

blijf met je aandacht in het moment en beantwoord de onderstaande vragen.

1. Noem één eigenschap of gedraging van je paard die je lastig vindt.

2. Wat doet dat met jou? Wat raakt jou daarin? Waarom ervaar je dit als lastig?

3. Welke positieve kracht schuilt er in die eigenschap? Welke waarde vertegenwoordigt deze voor je paard? Wat heeft het jou te leren?

OEFENING 2

Breathing Together

Vraag je paard bij je te komen staan. Leg jouw handen op zijn of haar flank en voel de ademhaling. Volg met je handen heel zacht de beweging van de ademhaling. Laat jouw ademhaling ontspannen en zak zelf bij elke ademhaling dieper in de ontspanning. Bij elke gedachte die opkomt breng jij je aandacht terug naar de ademhaling.. Blijf zo samen ademhalen zolang het prettig voelt. .

1. Hoe voelt het om zo samen te ademen? Waar was jouw aandacht!

2. Wat doet het met jullie verbinding?

3. Welke emoties komen nu boven? Welke spiegel zie jij nu?

OEFENING 3

Following

Ga naast je paard staan met je hand op de schoft. Vraag je paard te gaan bewegen en loop met je paard mee. Volg het ritme van je paard, laat je leiden en laat elke vorm van controle willen vasthouden helemaal los.

1. Wat hou jij vast? Waarover probeer je controle te houden?

2. Welke angst leeft daaronder? Welk verlangen roept het bij je op?

3. Welke keus maak jij nu? Kies je voor angst of voor verlangen? En wat doet die keuze met jou?

De boodschap van jouw paard zit in haar vermogen jouw onbewuste stukken te spiegelen.

Elke emotie, elke frustratie, irritatie, verdriet of teleurstelling die je voelt is een Uitnodiging van jouw paard om je oude stukken of patronen te Hellen.

Zodat jij kunt uitgroeien tot jouw ware potentieel.

Dankjewel!



Hoe nu verder?

The Horse's Rhythm

*Bekijk alle online trainingen op www.thehorsesrhythm.nl
Of neem vrijblijvend contact met mij op om samen jouw wensen en de mogelijkheden te bespreken*

