



DE 7 GAMES

IN EEN NIEUWE JAS

EEF VEENSTRA

Ik moet eerlijk bekennen dat, met de vraag om een artikel te schrijven over de basis van Natural Horsemanship, mij de moed een beetje in de schoenen zakte.

Uiteindelijk is het natuurlijk altijd de basis die overal terugkomt en verreweg het allerbelangrijkste aspect is van het hele (Parelli) Natural Horsemanship gebeuren, maar inmiddels ook zo veelvuldig beschreven dat ik het een hele uitdaging vind om er een interessant en inspirerend verhaal van te maken.

Voor dit artikel heb ik dan ook een iets andere invalshoek gekozen. Namelijk een persoonlijk invulling van een, voor de meesten van jullie, heel bekend concept.

Voor diegenen onder jullie die nog niet zo bekend zijn met de 7 Games van het Parelli Natural Horsemanship programma, neem maar eens een kijkje op de website van Parelli of ga op audientie bij Orakel Google. Zij kan je er van alles over vertellen.

Als ik denk aan de basis van

Natural Horsemanship, denk ik meteen aan de 7 Games. Misschien wel omdat dat dat het eerste concept was wat ik leerde toen ik met Parelli begon. Heel tastbaar, lekker overzichtelijk en effectief. Inmiddels zijn daar tal van communicatie principes en concepten bij aangehaakt maar de praktische communicatie met mijn paarden bestaat in basis nog altijd uit een of een combinatie van die 7 Games.

Niet alleen met paarden overigens. Het is iets wat in je systeem

gaat zitten. Zonder dat je er over nadenkt is het een manier van communiceren geworden.

Ik heb me destijds vreselijk in de luren laten leggen. Ik heb me zomaar het pad van persoonlijke ontwikkeling op laten lokken en ineens besef je dat je helemaal niet bezig bent met het aanleren van praktische oefeningen om je paard te kunnen besturen...

Dus...een nieuwe jas voor de 7 Games. Dit keer niet over het paard maar over onszelf.

FRIENDLY GAME

Friendly Game. Voor mij betekent dat neutraal kunnen zijn.

Ken je je eigen frustraties, angst en emoties en kun je communiceren zonder deze bij je paard neer te leggen? Dit betekent in geen geval dat je net moet doen alsof ze er niet zijn, eerder het tegenovergestelde. Herken en erken wat er speelt zodat je de druk die het oplevert niet onbewust op je paard overdraagt.

Friendly Game omschrijven we immers als een ritmische beweging, niet als ritmische druk. Leggen we onbewust 'onze' druk toch op het paard, dan is de Friendly Game eigenlijk geen Friendly Game en kan het paard dus nooit echt gaan vertrouwen.

PORCUPINE GAME

De Porcupine Game. Hoe oefen je druk uit?

We gebruiken druk om te communiceren. We doen dat bewust en onbewust (lees: hierboven.) Hoe bouwen we die druk op en vooral wanneer laten we die druk weer los? Als je naar jezelf kijkt, heb je dan meer moeite met druk

"CAN YOU STAY LEFTBRAIN IN A RIGHTBRAIN SITUATION"

LINDA PARELLI

opbouwen en voet bij stuk houden of vind je juist het loslaten van die druk moeilijk? Soms is het moeilijk om druk los te laten als we eigenlijk de situatie willen controleren.

DRIVING GAME

Driving Game heeft voor mij te maken met persoonlijke ruimte.

Met het aangeven van grenzen en het geven van ruimte. Neem je makkelijk ruimte in en vind je het moeilijk om ruimte vrij te laten die een ander (je paard) kan invullen? Of geef je juist makkelijk en is het aangeven van je persoonlijke ruimte lastig? Met je paard is het een constante wisselwerking van ruimte geven en nemen. Dat wat jij geeft, kan

door je paard worden ingevuld en de ruimte die je neemt laat jouw paard daar omheen buigen.

YO-YO GAME

Yo-Yo Game. Het vinden van balans.

De balans tussen energie genereren en ontspannen. De een heeft altijd energie en blijft maar doorgaan, af en toe eens op pauze is lastig en geeft meteen een gevoel van onrust. Voor anderen is juist de rust gemakkelijk te vinden, maar is het aanwakkeren van energie een heikel punt. Is bij jou de balans tussen energie en ontspanning in evenwicht? Of slaat de weegschaal door naar een kant? Omdat lichaamstaal uiteindelijk over het overbrengen van energie gaat, heeft jouw energiehuishouding een grote invloed op die van je paard.

CIRCLING GAME

De Circling Game gaat over het geven en nemen van verantwoordelijkheid.

Het geven en nemen van verantwoordelijkheid heeft voor een groot deel te maken met controle. Heb jij graag de controle in handen? Of laat je iemand anders de controle overnemen? Je wilt je paard tijdens de Circling Game een aantal verantwoordelijkheden leren.

Dat betekent dat je zelf ook een aantal verantwoordelijkheden moet nemen. Niet in de laatste plaats de verantwoordelijkheid om een aantal verantwoordelijkheden aan je paard over te laten ;) Je kunt iemand (paard of mens) namelijk alleen een verantwoordelijkheid aanleren als je ze ook daadwerkelijk die verantwoordelijk-



heid geeft. Alleen maar 'zeggen' dat je iemand een verantwoordelijkheid geeft maar ondertussen toch stiekem meegluren en bijsturen, werkt niet.

Jij bent dan namelijk nog steeds degene die uiteindelijk de verantwoordelijkheid draagt. Jouw verantwoordelijkheid in het aanleren van een verantwoordelijkheid, is dat je de verantwoordelijkheid die je iemand wilt aanleren 'klein' en overzichtelijk genoeg maakt zodat de verantwoordelijkheid ook gedragen kan worden.

Zo...dat is genoeg verantwoordelijkheid voor de komende 100 jaar ;)



SIDEWAYS GAME

De Sideways Game haakt bij mij aan flexibiliteit (maar dat was een inkoppertje natuurlijk).

Kun je makkelijk schakelen en meebuigen of heb je het liever voorspelbaar en stabiel? De kunst is om een balans te vinden tussen de twee. Je hebt flexibiliteit en buiging nodig, maar als dat het enige is, mist de stabiliteit. Met alleen voorspelbaarheid en stabiliteit wordt het makkelijk rigide en onbuigzaam.

Eigenlijk is de truuk om flexibiliteit te brengen in datgene wat 'recht-door' gaat en stabiliteit te geven aan hetgeen dat veranderlijk is.

SQUEEZE GAME

Squeeze Game/Emotional Fitness.

Met behulp van de Squeeze Game willen we ons paard leren zich een weg door een potentieel ingewikkelde (soms letterlijk) situatie heen te denken. Niet in paniek raken en schakelen naar 'prooidieroplossingen' maar blijven nadenken is de boodschap.

Maareh...hoe doen we dat zelf? Blijf jij nadenken als zich een 'OH NO' situatie voordoet? Of nemen je emoties de overhand en schakel je naar een 'roofdieroplossing'? Emotional Fitness kun je leren. Hoe meer handvaten je hebt, hoe makkelijker je kunt blijven nadenken.

Kennis en ervaring op doen dus. Daarnaast ook oefenen met buiten je comfort zone stappen. Niet meteen zoals klein duimpje, maar met behapbare stappen. Maak jezelf vertrouwd met een beetje adrenaline en kijk of je die adrenaline op een constructieve

manier kunt gebruiken, zodat je elke keer die comfort zone een beetje op kan rekken. Soms is de fysieke sensatie van het stofje adrenaline (aanspannen van spieren, verhoogde hartslag etc...) alleen al een reden om een angstig/boos/blij gevoel te krijgen.



Het is echter goed om te weten dat wij zelf een gevoel aan de adrenaline koppelen.

En als wij het er zelf aankoppelen, kunnen we het er dus ook weer afkoppelen.

Emotional Fitness betekent eigenlijk dat je onder invloed van adrenaline nog steeds controle hebt over je emoties en gevoel. Net doen alsof de ongewenste opkomende emoties niet bestaan, is ook in deze situatie op geen enkele manier behulpzaam. Herken en erken wat er speelt en leer stap voor stap hoe je er stuur over krijgt.

De cirkel is hiermee rond. Nu beginnen we gewoon weer opnieuw met de Friendly Game... Hoe vaker we de cirkel rond gaan, hoe meer betekenis het krijgt. De 7 Games kun je op 100 verschillende manieren vorm geven. Dit is er een.

Kies de variant die bij je past en geniet vooral van alles wat je onderweg tegen komt!