

Home / Nieuw / Waarom je je goed voelt bij paarden

Waarom je je goed voelt bij paarden

Gepost door: Redactie in Nieuw, psychologie, Welzijn 7 mei 2014 0



De film War Horse gaat over de sterke band tussen een jongen en zijn paard.

Waarom voel je je toch zo goed bij paarden? En als je paardrijdt? Dit artikel gaat over de fysieke en mentale therapeutische waarde van paarden en waardoor je zo'n connectie met ze voelt. dr. Inga Wolframm, sportpsycholoog, legt uit.

Winston Churchill zei het al: *'There is something about the outside of a horse that is good for the inside of a man'*. En hij heeft gelijk. Bij paarden zijn geeft een ontzettend goed gevoel.

Sportpsycholoog Inga Wolframm legt uit. "De eerste theorie over het heilzame van paarden komt van Hippocrates van Kos, 460 BC (2500

jaar geleden). Hij zei dat paarden een ritme hebben dat genezend is. Hun ritmische manier van bewegen is erg positief voor spierontwikkeling en bijvoorbeeld het tegengaan van spasmes, die bij veel fysieke problemen voorkomen." Hippocrates waardeerde in het rijden de combinatie van ontspanning van de spieren en het bevorderen van een rechte lichaamshouding. Beide factoren spelen ook een belangrijke rol in het therapeutisch rijden. "Er is veel onderzoek gedaan naar de inzet van paarden voor mensen met fysieke problemen, en uit al het onderzoek blijkt dit positief te werken."

Therapeutisch paardrijden

Therapeutisch paardrijden omvat hippotherapie, bestemd voor mensen met fysieke problemen en equithérapie, dat fysieke en/of mentale behandeldoelen heeft. "Er is nog maar relatief weinig onderzoek gedaan naar paardensport, maar verhoudingsgewijs is therapeutisch paardrijden juist meer onderzocht." Mensen met een mentale achterstand bloeien op bij paarden, door alleen al de aanraking van het dier. Er wordt veel onderzoek gedaan naar wat dieren doen voor mensen met psychosociale problemen. Zo lijkt het er op dat mensen met autisme minder gevoelig voor prikkels worden door dieren. Uit recent onderzoek blijken mensen met Alzheimer minder last van symptomen hebben als ze met paarden omgaan. Equithérapie wordt ingezet voor allerlei projecten met diverse groepen mensen, van gedetineerden tot drugsverslaafden en van hyperactieve tot gepeste kinderen. Ondanks vrij veel onderzoek is de werking van equithérapie nog niet wetenschappelijk aangetoond. Paarden worden ook veel ingezet bij coaching, natuurlijk. Van coaching voor managers tot relatietherapie.

Warm en zacht

Paarden zijn goed voor ons. Je ontspant je als je bij ze bent. "Dat zou kunnen komen door hun lichaamstemperatuur, ze zijn warm en zacht. We voelen ons beschermd. Mensen zijn sociaal, ze zoeken warmte en comfort van anderen. Bij een paard vind je dat." Het is een heel fijn gevoel als hij je op zijn rug draagt.



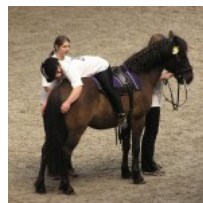
Door je paard ben je even uit de 'rat race' en kom je tot rust in de natuur.

Aantrekkingskracht van de natuur

"Er is ook nog zoiets als de zogenaamde *biophilia hypothesis*," legt Inga uit. "Mensen voelen zich aangetrokken door de natuur door de onze genen. De natuur is een vlucht uit het dagelijks leven. Even tot rust komen. Paarden vertegenwoordigen de natuur."

Rol in geschiedenis

Paarden hebben een enorme rol gespeeld in onze geschiedenis. "Zonder paarden waren we nooit zo ver gekomen in de wereld. We hebben dankzij hen nieuwe culturen en ideeën ontwikkeld. Ze vervoerden ons. Ze hielpen ons in oorlogen. Daardoor haalden ze ons uit de ellende. Ze gaven ons kansen." Heb je een heel mooi paard, dan kon je daar wedstrijden mee winnen en straalt zijn schoonheid ook op je af.



De effecten van therapeutisch paardrijden zijn redelijk veel onderzocht.

AANMELDEN VOOR PAARDVISIE NIEUW

E-mail Adres*

Voornaam

Achternaam

* = verplicht veld

[Inschrijven](#)

ADVERTENTIE



Connectie door aard

Waarom voelen we zoveel connectie met paarden? "Door de aard van het paard," weet Inga. "Ze zijn sociaal, staan open voor contact met mensen en waren daarom makkelijk te domesticeren. Door hun natuur en omdat ze erg goed blijken te kunnen leren hebben we zo'n band met ze kunnen... opbouwen." "Wij worden sterker door paarden en dat komt omdat ze kunnen leren. De goede trainers zetten de leerprincipes van het paard in – wat die trainers trouwens bewust of onbewust doen – en trainen zo de juiste respons. Je kunt erop rijden. Als paarden goed getraind zijn, gaan ze letterlijk voor ons door het vuur, zoals politiepaarden. Wij associëren dat met eigenschappen die we op ze toeschrijven. We gaan er daarbij van uit dat ze dat speciaal voor ons doen, omdat we zo'n band met ze hebben. Maar we weten inmiddels uit onderzoek dat paarden niet zo denken en redeneren als wij mensen. Ze reageren op de aanwijzingen die ze van hun ruiter/trainer krijgen. Als je een goede trainer bent, en je geeft consistente aanwijzingen, dan krijg je de juiste reacties en doen ze het voor je."

Zintuiglijke ervaring

Waar ook veel onderzoek naar is gedaan, is dat je je heel goed voelt als je op een paard zit. "Een van de mogelijke redenen zijn de zintuiglijke ervaringen die je hebt te paard. Je ziet de wereld anders, want je zit hoger, je ruikt paarden, je voelt het paard onder je bewegen en die ervaringen stimuleren elkaar. Dit maakt iets in je hoofd los. Je voelt je even los van de rest van de wereld. Wetenschappers vermoeden dat deze zintuiglijke ervaringen ervoor zorgen dat we ons zo goed voelen te paard. Maar wat het precies is dat dat geweldige gevoel geeft, is nog niet achterhaald." De echte magie van paarden blijft onverklaard.



Inga Wolframm werd in 1975 in Duitsland geboren. Ze woont en werkt in Nederland als praktijk- en onderzoek sportpsycholoog. Ze is gespecialiseerd in de paardensport, waar ze ook haar promotie onderzoek in deed. Inga rijdt zelf ook, liefst springen maar af en toe ook dressuur. Je leest meer over haar [op haar website](#). Foto: Nikki de Kerf.

GAASTRA

Les Regates 2015 de St Barth

SHOP NOW »

Tweet 2

Like 421

+1 0

Share

Getagd: [BAND](#) [CONNECTIE](#) [PAARD](#) [SPORTPSYCHOLOGIE](#)

« Vorige: Jorg Tönjes – Gezonde bodem, gezond paard

Volgende: » Monya Spijkhoven – Als je paard aan één kant 'vast' zit

OVER REDACTIE



De redactie van Paardvisie schrijft over alles dat met paarden, paardenmensen en (buiten)leven met paarden te maken heeft. Je bereikt de redactie door te mailen naar info@paardvisie.nl



GERELATEERDE ARTIKELEN



10 x een geslaagd Paddock Paradise (+ video)

🕒 30 april 2015



Nanet Nijhof – Ponymeisjes en paardenwijven

🕒 29 april 2015



Winnen: Coya paardenhaar sieraad

🕒 28 april 2015

GEEF EEN REACTIE

Uw e-mailadres wordt niet getoond. Verplichte velden zijn gemarkeerd *

Naam *

E-mailadres *

Website

Publiceer reactie

vinken

Bevestig dat je GEEN spammer bent door het vinkje aan te vinken



Vliegtickets Porto

€ 43,00 Vanafprijs, retour. Boek Nu!

Vliegtickets.nl



PAARDVISIE. JOUW BLIK OP PAARDEN

Paardvisie is een online magazine met goede achtergrondverhalen, gemaakt door en bestemd voor mensen die van paarden houden. Aan Paardvisie.nl werken professionele journalisten en paardendeskundigen mee. Bij Paardvisie gaat het om de inhoud, wij bieden inzicht, informatie, praktische artikelen en gewoon lekker leesvoer over paarden. Paardvisie is dankzij onze vrienden en partners gratis. Paardvisie. Jouw blik op paarden.

SPELREGELS

De spelregels van Paardvisie

TEKSTEN OVERNEMEN OF KOPIEREN

Teksten van paardvisie overnemen of kopiëren

RECENTE REACTIES



manuela: Gelukkig behoor ik nog steeds tot het paardenmeisje ook al b...



Jacqueline: Gelukkig.....ik ben na 52 jaar paarden (begon als paardenm...



bea: mooie oplossing maar het zou goed zijn als er eens wat minde...



monya: Het negeren van gedrag verwerk ik altijd in mijn trainingen....



monya: Clickertraining kan heel goed worden toegepast bij paarden....

BEST GELEZEN BERICHTEN



Monya Spijkhoven – Angsten overwinnen

🕒 20 oktober 2014



Wat paarden denken (+12 tips)

🕒 19 november 2014



Wetenschappers: 'Achter de loodlijn kan niet langer'

🕒 17 oktober 2014



Einde mishandelingen Tennessee Walking Horse in zicht (schokkende video)

🕒 24 november 2014



Prof. Clayton: 'De paardenmond kan druk verdragen en is heel gevoelig'

🕒 2 februari 2015



Terra Natura – coaching met paarden: 5x respect voor het paard

🕒 14 november 2014



Onderzoek toont aan: paarden kunnen depressief zijn

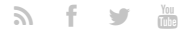
🕒 23 januari 2015



'Onderkaak moet kunnen schuiven tijdens het rijden'

🕒 18 juli 2014

PAARDVISIE VOLGEN & DELEN



TAGS

zelfvertrouwen zadel wetenschap
welzijn vrijheidsdressuur video ve
training Sportpsychologie schee
rug recreatie rechtrichten problee
paarden paard opinie onderz
klassieke dressuur Govert Grashapper C
endurance dressuur dierenarts CC
coaching buitenrijden blog angst

Typ de zoekterm en druk op enter