

De kracht van ademen in de verbinding tussen mens en dier

Ademhaling loopt als een rode draad door de activiteiten van Hart-Lopen.nl. Met name het bewust worden van de eigen ademhaling én het ervaren van verschillende manieren van ademen tijdens in- en ontspanning komt regelmatig aan de orde.

Één van de deelnemers van de cursus 'Hart-Lopen voor beginners' heeft de ademhalingsoefeningen thuis toegepast in een nieuwe situatie, namelijk bij haar paarden en het effect was 'groots'. Ik geloof erin dat dieren in het algemeen en zeker paarden in het bijzonder mensen haarfijn aanvoelen hoe zij zich voelen en mensen spiegelen.

Dat blijkt wel uit de ervaring van Anke:

"Als ik onrustig, gestrest, nerveus of in mezelf gekeerd ben, voelen de paarden dat haarfijn aan. Ze worden óók onrustig of in zichzelf gekeerd. Dit zit een goede en fijne communicatie in de weg. En uit zich in mijn geval in onrust, miscommunicatie en frustratie tussen mens en paard.

Annie heeft mij cursus 'Hart-Lopen voor beginners' kennis laten maken met diverse ademhalings-technieken. Tijdens het toepassen van de ademhalingsoefeningen thuis tussen de paarden zag en voelde ik hoe mijn paarden erop reageren.



Door ademhalingsoefeningen te doen voor, tijdens en na het samenwerken met of gewoon samen zijn bij mijn paarden in de stal of wei, merk ik dat mijn paarden daarop reageren en worden ze rustiger, meer open, nieuwgierig en werkwilliger.

Door de ademhalingsoefeningen te doen heb ik een extra handvat om mijzelf in balans te houden en direct de communicatie met mijn paarden te verbeteren."

Annie Fabriek

Veenhuizen, november 2018