

Over Centered Riding, Inc.



Centered Riding, Inc. is een non-profit educatieve organisatie, opgericht om instructeurs te certifiëren en om Centered Riding en het werk van Sally Swift aan te leren, te behouden en te promoten. We bieden :

Centered Riding Instructor Directory (lijst van alle internationaal gecertificeerde CR Instructeurs & clinicians

Centered Riding Clinic data

Centered Riding Instructeur, Ruiters, Support and Business lidmaatschap

Centered Riding E-Bulletin

Centered Riding Symposium

Informatie en doorverwijzing naar gecertificeerde Centered Riding Instructeurs, Clinicians en vertegenwoordigers

**Bezoek de site :
www.centeredriding.org**

Centered Riding Clinics

• **Open Centered Riding Clinics**

Open voor alle ruiters van verschillende niveaus en uit verschillende disciplines. Om de Centered Riding Basics bij nieuwkomers te introduceren en/of om blijvende opleiding te bieden aan diegenen met reeds ervaring in Centered Riding.

• **Centered Riding Instructor Course** Een tweedelige, 7-daagse opleiding om instructeurs te leren CR technieken in hun lessen toe te passen en integreren en hen te certificeren als Level I Centered Riding Instructeur.

• **CR Instructor Update Clinics** Verdere studie, doorlopende opleiding, professionele ontwikkeling en groei voor gecertificeerde Centered Riding Instructeurs. Update verplichting om de 2 jaar.

Centered Riding Instructeur Levels

Level 1 Kunnen toepassen van Centered Riding technieken in eigen discipline.

Level 2 Verdere opleiding en groei in Centered Riding.

Level 3 (Clinician) Bevoegd om Centered Riding Open Clinics te geven.

Level 4 Bevoegd om CR Open & Advanced Clinics, CR Instructor Courses and Instructor Update Clinics te geven.



Centered Riding

Mind, Body, Horse

**USA : Email: office@centeredriding.org
www.centeredriding.org**

Hoe in België een Centered Riding Instructeur of Clinic vinden?

“Centered Riding” is een geregistreerd handelsmerk, in handen van Centered Riding, Inc. Enkel actueel gekwalificeerde Centered Riding Instructeurs mogen adverteren dat zij Centered Riding aanleren of Centered Riding Clinics geven.

CENTERED RIDING BELGIUM CERTIFIED INSTRUCTORS :

**www.centeredridingbelgium.weebly.com
centeredridingbelgium@gmail.com**

FB : CENTEREDRIDING BELGIUM

Wat is Centered Riding?

Centered Riding is een innovatieve aanpak van de klassieke principes van paardrijden met gebruik van lichaamsbewustzijn, centreren en verbeelding. Centered Riding omhelst alle niveaus en disciplines van paardrijden. Het leert een taal dat duidelijkere communicatie toelaat tussen paard, ruiter en instructeur. Centered Riding werd ontwikkeld door Sally Swift, auteur van baanbrekende boeken en DVD's, en wordt aangeleerd door Centered Riding Instructeurs over gans de wereld.

Centered Riding is gebaseerd op kennis van humane en paardenanatomie, balans, beweging, en begrip hoe geest lichaam beïnvloedt en hoe beiden het paard beïnvloeden. Het maakt gebruik van centreer en grondingstechnieken uit de Oosterse Krijgskunst, samen met lichaamsbewustzijn, mentale verbeelding en sport psychologie. Door lichaamsbewustzijn te verhogen, oude lichaamspatronen te (h)erkennen en ze te vervangen door meer gebalanceerd, vrijer en meer gecoördineerd gebruik van zichzelf, kunnen zowel paard als ruiter vrijer en comfortabeler bewegen en groeien naar betere prestaties.

De 4 Basics van Centered Riding

Zachte Ogen - Wakkeren visueel en fysiek bewustzijn aan, beter perifeer zicht en verbeterd 'voelen'.

Ademhaling - Correct gebruik van diafragma en ademhaling voor een betere houding, ontspanning en energie.

Balans of Bouwblokken - Lijnt het lichaam van de ruiter uit voor verbeterde balans, rechtheid en gemak van beweging.

Centreren - Gebruik van het centrum van balans, beweging en controle, die zich diep in het lichaam situeert, geeft tonus, harmonie en kracht zoals in de Oosterse Krijgskunst.

Deze fundamenteën, samen met **gronden** voor stabiliteit en balans, **heldere intentie** voor effectieve controle, richting en gebruik van hulpen, stimuleren vrijheid van beweging, vertrouwen en harmonie tussen paard en ruiter, en kan helpen in het oplossen van veel problemen.

Wat zijn de voordelen van Centered Riding?

Centered Riding leert je je geest en lichaam beter in te zetten om te bereiken wat jij nodig hebt om goed te rijden. Centered Riding technieken promoten souplesse, stabiliteit, duidelijkere hulpen, waardoor paardrijden comfortabeler en stressloser wordt, zowel voor paard als ruiter. Naargelang je deze principes ervaart en toepast via de bewegingen en reacties van je paard, stemmen je paard en jezelf zich aan elkaar af en werken jullie samen in harmonie. Centered Riding technieken kunnen vertrouwen, plezier en het loslaten van spanningen verhogen voor zowel paard als ruiter, wat training in het algemeen makkelijker maakt. Het helpt ook mensen met letsels of chronische condities die pijn veroorzaken tijdens of na het rijden.

Centered Riding is al succesvol ingezet door ruiters en instructeurs van alle leeftijden, overal en op alle niveaus en interesses : van recreatie tot internationale topsport alsook therapeutisch rijden, over gans de wereld. Het kan ingezet worden voor elk type paard of in elke discipline. Vooral : Het brengt het plezier in paardrijden terug voor ruiters en hun paarden!

