

# ANGST EN SPANNING TE LIJF

Hoe is het gegaan?!

**DAPHNE  
WAIJERS**  
vriescapote

is fulltime bedrijfsleider bij Manege de Horstlinde. Na een nare val bij het opstappen een aantal jaren geleden raakte ze het vertrouwen kwijt, vertelde ze ons. Ze blokkeerde daardoor soms helemaal. 'Ik wil mijn verhaal graag delen om duidelijk te maken dat elke ruiter een vorm van angst kan ervaren en dat het niet erq is. Wel is het belangrijk om hulp te zoeken.'

**Herinner je je Daphne en Nikita nog?** In de vorige Paard&Sport gingen ze met Marly Mertens en Sanne Beijerman aan de slag met angst en wedstrijdspanning. **Wij zijn benieuwd hoe het de amazones is vergaan!**

TEKST LILIANNE VAN DEN BERG, BEELD JACOB MEIJSEN, DIANA BLOEMENDAL

**D**aphne onderging hypnose bij hypnotherapeut Marly Mertens. Marly: 'In het intakegesprek vertelde ze hoe angstig ze was op haar nieuwe paard Casar. Wanneer ze op Casar stapte, voelde ze overal spanning in haar lichaam en soms blokkeerde ze volledig. Het gevoel van controleverlies zat heel diep bij haar.'

De eerste sessie werd uitgesteld tot half mei vanwege corona. Marly: 'Daphne was licht gespannen en vooral erg benieuwd hoe hypnose zou zijn. Zoals altijd ben ik begonnen met de lichamelijke ontspanning, zodat ze relaxed in de stoel tegenover me zat. Daarna heb ik haar in hypnose gebracht door middel van mijn stem en heb ik de trance of hypnotische ontspanning verdiept. Aan haar lichaamstaal merkte ik dat Daphne makkelijk in hypnose ging. Hypnose voelt heel aangenaam en relaxed. Je ontspant dieper dan ooit tevoren, maar tegelijkertijd ben je volledig geconcentreerd op mijn stem en hoor je alles wat ik zeg. In hypnose staat de deur naar het onderbewustzijn wijd open en daar werk ik mee. Je kunt het onderbewustzijn vergelijken met een harde schijf waarop allerlei programma's draaien die ons van binnenuit aansturen. Daar zitten onze emoties, overtuigingen, houdingen, maar bijvoorbeeld ook angst. Dat programma heb ik bij Daphne als het ware gereset. Ik heb haar laten visualiseren hoe ze op haar paard stapt en hoe het is om ontspannen en diep in het zadel te zitten, met een kalme hartslag en rustige ademhaling. Wanneer je in hypnose bent, zie en ervaar je alles wat ik schets en stap je als het ware in een situatie waarin jij de hoofdrol speelt. De positieve gevoelens die je dan ervaart, worden als nieuw programma geïnstalleerd op je 'harde schijf'. Ik heb haar geadviseerd om zo snel mogelijk op haar paard te stappen om te voelen wat de eerste sessie met haar had gedaan. De meeste ruiters ervaren daarna meteen verschil. Het ging inderdaad veel beter en de dagen daarna merkte ze steeds meer vooruitgang. Ze kreeg meer vertrouwen in zichzelf en in haar paard.'

## SPECIALE TECHNIEK

Begin juni stond de tweede sessie gepland. Marly bracht Daphne deze keer dieper in hypnose. Ze wist nu wat haar ongeveer te wachten stond en hoe het zou voelen. Marly: 'Tijdens deze sessie hebben we vooral gewerkt aan het rijden in de buitenbak en in het bos. Ik heb een speciale techniek ingezet uit de sporthypnose, waarbij ze als het ware meelift met iemand die heel relaxed op het paard zit. Dat gevoel heb ik stevig verankerd bij haar. Twee dagen later

## Daphne: 'De behandeling heeft mijn mindset echt veranderd'



### WIE IS MARLY?

Marly Mertens is gediplomeerd Internationaal Registratiehypnotherapeut. Haar familie had een manege in de buurt van Venlo en zo groeide ze op tussen de paarden. Ze woont nu met haar gezin in Naarden, waar ze lesgeeft op de Larense Manege. Marly heeft sinds 2015 een eigen praktijk en werkt met ruiters uit heel Nederland.  
[www.hypnotherapiegooi.nl](http://www.hypnotherapiegooi.nl)

ging Daphne voor het eerst op buitenrit. Dat was alleen een rondje stappen, maar het voelde goed.' De weken daarna werd het gevoel van innerlijke veiligheid bij Daphne alleen maar sterker. 'Zo werkt het ook bij hypnotherapie,' legt Marly uit. 'Het positieve programma wordt steeds steviger geïnstalleerd. We hadden afgesproken dat Daphne na vier weken eventueel nog een keer bij mij in de praktijk zou komen, maar dat bleek niet nodig. Het vertrouwen in haar paard groeide en ze kon zelfs voor het eerst een sprongetje maken. We hebben contact gehouden via social media en e-mail en Daphne heeft het plezier en vertrouwen in haar paard teruggekregen. Ze neemt Casar nu mee voorop als ze met een groep manegeruiters een buitenrit maakt. Ik zag dat ze zelfs is begonnen met wedstrijden rijden. Het was een mooi traject samen met haar. Ik ben blij dat ik haar weer stevig in het zadel heb kunnen helpen.'

## MEER ENERGIE

Daphne: 'Na de eerste sessie merkte ik meteen al resultaat. Ik voelde minder spanning en kon beter rijden. Dat was al een heel grote vooruitgang. Na twee sessies kon ik alles weer. Ik heb zelfs een L1-proef en een parcours gereden. Door de behandeling is mijn mindset veranderd. Het is zo bijzonder om dat te ervaren. Ik ging na de eerste sessie rijden en Casar galoppeerde uit zichzelf aan. Ik galoppeerde gewoon door en het was net of ik dat nooit eng had gevonden. Zo snel en fijn resultaat had ik niet verwacht. Er is echt iets van me af gevallen. Spanning kost kruiden en ik heb nu dan ook meer energie. Ik kan ontspannen met mijn paard bezig zijn en doen wat ik wil en leuk vind. Het plezier is daardoor teruggekomen. Nu kunnen we lekker aan het werk.'

**DAPHNE** deelde haar vorderingen op social media. Check het op Facebook onder Daphne Waijers en op Instagram onder @daphnewaijers.