

To fenomenalna książka.

— Carl Hester

**DYNAMIKA  
UJEŹDŻENIA:  
GDY DWA KRĘGOSŁUPY  
TWORZĄ JEDNOŚĆ**

**Beth Baumert**  
Przedmowa: Axel Steiner



Beth Baumert

# Dynamika ujeżdżenia: gdy dwa kręgosłupy tworzą jedność

**Jak osiągnąć niezwykle jeździeckie  
porozumienie z koniem**

**Przedmowa: Axel Steiner**

Przekład: Blanka Prośniewska-Piro

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:

*When Two Spines Align*

© 2014 Beth Baumert

First published in the USA by Trafalgar Square Books.

Pierwsze wydanie opublikowało w Stanach Zjednoczonych wydawnictwo Trafalgar Square Books.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2021 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-816-6

Konsultacja: Wojciech Mickunas

Redakcja: Elżbieta Derelkowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Skład i projekt okładki: Master

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

**Zapraszamy!**

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie mogą być traktowane jako profesjonalna porada. Nie zastępują więc odpowiedniego treningu pod okiem specjalisty, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Wydawca stanowczo doradza czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną.

Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania instrukcji oraz sugestii zawartych w niniejszej publikacji. Choć autorzy i wydawca dotożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# Spis treści

PRZEDMOWA .....	9
WSTĘP .....	11

WPROWADZENIE. <b>Perspektywa magii</b> .....	13
Pogodzenie potrzeby wolności i kontroli .....	14
Jak pracuje jeździec .....	14
Jak poruszają się konie. ....	16
Jak dwa kręgosłupy spotykają się w równowadze .....	17

## Część I. Jak pracuje jeździec. . . . 19

ROZDZIAŁ 1. <b>Dosiad – miejsce, gdzie spotykają się dwa kręgosłupy</b> .....	21
Zrównoważony dosiad .....	21
Pomoc w postaci ciężaru ciała. ....	25
Pomoce przekazujące jedną wiadomość .....	27
<i>Ćwiczenie</i> : Znajdź podstawę dosiadu .....	29
Najważniejsze informacje na temat dosiadu .....	32

ROZDZIAŁ 2. <b>Wprowadzenie do linii mocy</b> ....	33
Pozytywne napięcie – łatwy sposób na bycie silnym .....	33
Linie mocy ukierunkowują konia .....	34
Giętkie stawy tworzą giętkie linie mocy .....	37
<i>Ćwiczenie 1</i> : Znajdź swoją pionową linię mocy .....	38
<i>Ćwiczenie 2</i> : Znajdź swoją łączącą linię mocy. . . .	39
<i>Ćwiczenie 3</i> : Znajdź swoją skrętną linię mocy. . . .	39
<i>Ćwiczenie 4</i> : Znajdź swoją wzrokową linię mocy .....	39
<i>Ćwiczenie 5</i> : Wzmocnij mięśnie centrum, wykonując „mostek” .....	40
<i>Ćwiczenie 6</i> : Wzmocnij mięśnie centrum, ćwicząc pompki na przedramionach. ....	40
<i>Ćwiczenie 7</i> : Utrzymuj giętkość linii mocy .....	41

Najważniejsze informacje na temat pozytywnego napięcia i linii mocy .....	41
--	----

ROZDZIAŁ 3. <b>Pionowa linia mocy – moc pozwalająca iść naprzód</b> .....	43
Fundamenty jeźdźca. ....	43
Lista kontrolna postawy utrzymującej pionową linię mocy .....	44
„Przed łydka” – przycisk popędzania. ....	48
<i>Ćwiczenie 1</i> : Wzmocnij pionową linię mocy .....	48
<i>Ćwiczenie 2</i> : Pedałuj, żeby wzmocnić pionową linię mocy .....	49
<i>Ćwiczenie 3</i> : Zwrot na przodzie i wzmocnienie pomocy do ruchu naprzód .....	50
Najważniejsze informacje na temat pionowej linii mocy .....	51





**ROZDZIAŁ 4. Łącząca linia mocy – giętkość  
umożliwiająca zatrzymanie ..... 53**

Lista kontrolna postawy dla łączącej  
linii mocy ..... 54

Ustanowienie połączenia ..... 56

Dobrze wykonana półparada ..... 57

Używaj dłoni na końcu ..... 60

*Ćwiczenie 1:* Kto opiera się na kim ..... 61

*Ćwiczenie 2:* Półparady, żeby zminimalizować  
    używanie dłoni ..... 62

Najważniejsze informacje na temat łączącej  
linii mocy ..... 63

**ROZDZIAŁ 5. Skrętna linia mocy –  
elastyczność umożliwiająca skręcanie ..... 65**

Zginanie i skręcanie ..... 66

Lista kontrolna postawy dla skrętnej  
linii mocy ..... 69

*Ćwiczenie 1:* Sprawdź pomoce do skręcania ..... 69

*Ćwiczenie 2:* Trójkąty dla „przepuszczalności” ..... 70

Najważniejsze informacje na temat skrętnej  
linii mocy ..... 71

**ROZDZIAŁ 6. Wzrokowa linia mocy –  
połączenie ze światem zewnętrznym ..... 73**

Lista kontrolna postawy dla wzrokowej  
linii mocy ..... 74

Wpływ na równowagę wzdłużną konia ..... 74

*Ćwiczenie 1:* Steruj oczami ..... 76

*Ćwiczenie 2:* Zwiększ siłę koncentracji wzroku ..... 76

Najważniejsze informacje na temat wzrokowej  
linii mocy ..... 77

**ROZDZIAŁ 7. Jasne pomoce  
dla komunikacji ..... 79**

Pomoce służące trzem celom ..... 79

Jazda całym ciałem ..... 86

Pasywne pomoce – swoboda dla niego  
i kontrola dla ciebie ..... 88

*Ćwiczenie 1:* Koła kształtujące i ósemki  
    ustawiające konia „przed tydką” ..... 90

*Ćwiczenie 2:* Kontrola nad palcatem  
    dla jeźdźcy ..... 91

*Ćwiczenie 3:* „Przed tydką” – ćwiczenie  
    z użyciem palcata ..... 91

*Ćwiczenie 4:* Pomoce słuchające i akcji –  
    niezwłoczne ustępowanie od tydki ..... 92

*Ćwiczenie 5:* Kwadratowa serpentyna ..... 93

Najważniejsze informacje na temat  
jasnych pomocy ..... 94

**Część II.  
Jak poruszają się konie ..... 97**

**ROZDZIAŁ 8. Problemy z równowagą ..... 99**

Zrozumienie równowagi prowadzi  
do jej poprawy ..... 99

Równowaga wzdłużna ..... 100

Siła pchająca, wykrok, zaangażowanie ..... 101

Półparady i przejścia jako narzędzia  
koordynujące i łączące ..... 106

Krąg energii i krąg pomocy ..... 107

Równowaga w płaszczyźnie bocznej ..... 111

*Ćwiczenie 1:* Włącz pchający silnik  
    swojego konia ..... 114

*Ćwiczenie 2:* Połącz ciało konia w ustawieniu  
    łopatką do przodu ..... 115

*Ćwiczenie 3:* Przejścia, aby osiągnąć  
    „przepuszczalność” ..... 116

Najważniejsze informacje na temat problemów  
konia z równowagą .....117

**ROZDZIAŁ 9. Jak zmienia się rozłożenie  
ciężaru konia ..... 119**

Popraw równowagę, uelastyczniając

i wzmacniając.....119

Ćwiczenie 1: Zadaj sobie pytanie: Jak rozkłada  
się ciężar ciała mojego konia? ..... 125

Ćwiczenie 2: Zadaj sobie pytanie: Jak bardzo  
zaokrągloną ramę ma mój koń? ..... 126

Ćwiczenie 3: Zadaj sobie pytanie: Czy mój koń  
jest ciężki w rękę?..... 127

Ćwiczenie 4: Zadaj sobie pytanie: Jak długi  
powinien być mój koń? ..... 127

Najważniejsze informacje o rozłożeniu  
ciężaru ciała .....128

**ROZDZIAŁ 10. Impuls i zaangażowanie ..... 129**

Zgranie pomocy w czasie,  
aby zmaksymalizować swobodę.....129

Moment stosowania pomocy do pchania,  
kroczenia i zaangażowania .....129

Ćwiczenie 1: Wycucie czasu i swobodne  
„brzdęk” ..... 132

Ćwiczenie 2: Budowanie impulsu w kłusie ..... 133

Ćwiczenie 3: Wycucie momentu  
zaangażowania ..... 134

Najważniejsze informacje o impulsie  
i zaangażowaniu .....135

**ROZDZIAŁ 11. Dźwignia do zebrania ..... 137**

Zasada działania dźwigni .....137

Odnajdywanie zebrania .....139

Ćwiczenie 1: Łopatką do wewnątrz,  
aby osiągnąć zebranie ..... 142

Ćwiczenie 2: Cofanie..... 143

Ćwiczenie 3: Test samoniesienia pyta:  
Czy jesteś w równowadze? ..... 144

Najważniejsze informacje na temat zebrania ...145

**ROZDZIAŁ 12. Przejścia..... 147**

Łączenie i zbieranie konia .....147

Przejścia łączące i zbierające .....148

Miej jasne wyobrażenie.....153

Ćwiczenie 1: Czyste przejścia, które łączą,  
a następnie zbierają..... 156

Ćwiczenie 2: Konwersja energii ..... 157

Ćwiczenie 3: Utrzymywanie rytmu ..... 158

Ćwiczenie 4: Szukanie okazji ..... 159

Najważniejsze informacje na temat przejść .....160

**ROZDZIAŁ 13. Półparady ..... 161**

Łączenie przodu ciała konia z tyłem

i zbieranie go .....161

Czym właściwie jest półparada.....161

Ćwiczenie 1: Jak wykonać półparadę ..... 168

Ćwiczenie 2: Półparady dla gładkich przejść ... 169

Ćwiczenie 3: Poproś konia, żeby na ciebie  
począł..... 169

Ćwiczenie 4: Wykorzystanie zatrzymania  
do poprawienia półparad

przed narożnikami ..... 170

Ćwiczenie 5: Półparady wydłużające szyję  
i poprawiające przepuszczalność

grzbietu ..... 171

Najważniejsze informacje na temat

półparad .....172

Podsumowanie.....173

**Część III.  
Jak dwa kręgosłupy spotykają  
się w równowadze ..... 175**

**ROZDZIAŁ 14. Rytm ..... 177**

Rozmowa w języku konia .....177

Ćwiczenie: Praca z metronomem ..... 181

Najważniejsze informacje na temat rytmu .....182

**ROZDZIAŁ 15. Energia..... 183**

Monitorowanie i regulowanie mocy.....183

Ćwiczenie: Organizowanie energii ..... 187

Najważniejsze informacje na temat energii .....188

**ROZDZIAŁ 16. Zgięcie w potylicy..... 189**

Klucz do giętkiego grzbietu.....189

Ćwiczenie: Monitoruj i reguluj zgięcie  
w potylicy ..... 191

Najważniejsze informacje na temat

zgięcia w potylicy.....192

**ROZDZIAŁ 17. Wyprostowanie kręgosłupa... 193**

Klucz do wyprostowania.....193

Wyrównanie dwóch kręgosłupów .....	193
<i>Ćwiczenie:</i> Nawleknięcie .....	197
Najważniejsze informacje na temat wyprostowania kręgosłupa .....	198
<b>ROZDZIAŁ 18. Zgięcie boczne .....</b>	<b>199</b>
Zgięcie jest kontrolą nad koniem .....	199
Zgięcie i skręcanie dla uzyskania idealnych kół .....	199
Częste problemy na kole .....	203
<i>Ćwiczenie 1:</i> Poznaj odczucia towarzyszące jeździe po 20-metrowym kole .....	208
<i>Ćwiczenie 2:</i> Prowadzenie w zakręcie i narożnik o średnicy 12 metrów .....	209
<i>Ćwiczenie 3:</i> Serpentynty Theodorescu .....	211
Najważniejsze informacje na temat zgięcia .....	212



<b>ROZDZIAŁ 19. Wysokość uniesienia szyi .....</b>	<b>213</b>
„Przepuszczalność” z natury .....	213
<i>Ćwiczenie 1:</i> Znajdź obniżającą się szyję .....	216
<i>Ćwiczenie 2:</i> Naprawienie zwisającej szyi .....	217
Najważniejsze informacje na temat wysokości uniesienia szyi .....	218
<b>ROZDZIAŁ 20. Długość wykroku .....</b>	<b>219</b>
Skracanie z dążnością do ruchu naprzód .....	220
<i>Ćwiczenie:</i> Wydłużanie i skracanie wykroku na kole .....	221
Najważniejsze informacje na temat długości wykroku .....	222
<b>ROZDZIAŁ 21. Tor jazdy .....</b>	<b>223</b>
Kontroluj drogę dla idealnej równowagi .....	223
<i>Ćwiczenie 1:</i> Ruch w pozycji łopatką do przodu .....	225
<i>Ćwiczenie 2:</i> Spirala .....	226
Najważniejsze informacje na temat toru jazdy .....	226
<b>ROZDZIAŁ 22. Figury i elementy ujeżdżeniowe .....</b>	<b>227</b>
Długoterminowy plan treningowy .....	227
<i>Przeciwstawne cechy – ćwiczenie:</i> poziom treningowy .....	228
<i>Przeciwstawne cechy – ćwiczenie:</i> poziom pierwszy .....	229
<i>Przeciwstawne cechy – ćwiczenie:</i> poziom drugi .....	231
<i>Przeciwstawne cechy – ćwiczenie:</i> poziom trzeci .....	233
<i>Przeciwstawne cechy – ćwiczenie:</i> poziom czwarty .....	235
Najważniejsze informacje na temat figur i elementów ujeżdżeniowych .....	237
<b>ZAKOŃCZENIE. Perspektywa magii .....</b>	<b>239</b>
AUTORZY ZDJĘĆ ORAZ ILUSTRACJI .....	241
INDEKS .....	243



## ROZDZIAŁ 1

# Dosiad – miejsce, gdzie spotykają się dwa kręgosłupy

**M**iejsce, gdzie spotykają się dwa kręgosłupy, to punkt, w którym stykają się ośrodkowe układy nerwowe konia i jeźdźca. To bardzo wrażliwa okolica, a jednak wielu jeźdźców, nawet z wieloletnim doświadczeniem, nie ma pojęcia, jak duży wpływ na konia może wywierać ich dosiad. Podobnie jest z mózgiem: nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak mały jego procent wykorzystujemy.

Dosiad oddziałuje na konia poprzez ciężar jeźdźca. To jedyna pomoc jeździecka, która nie może całkiem przestać działać. Potrafimy oddać wodze, odstawić łydkę, ale ciężar ciała człowieka zawsze pozostaje. Możemy jednakże regulować jego oddziaływanie, ale tylko wtedy, kiedy pozostaje on w równowadze (ryc. 1.1).

## Zrównoważony dosiad

Trzy czynniki tworzą „zrównoważony dosiad”:

1. **Elastyczna podstawa:** jeździec siedzi na podstawie dosiadu – trójkącie utworzonym przez dwie kości kulszowe i kość łonową.
2. **Giętka siła:** podstawa dosiadu jest elastyczna, ale stabilna i silna, aby mogła podążać za ruchem konia z zachowaniem kontroli. Podczas nauki jazdy konnej wyrobienie owej siły wymaga dyscypliny umysłu, a także fizycznej siły i giętkości.



**Rycina 1.1.** Courtney King Dye dosiada Idocusa w Gladstone, New Jersey, 2007 rok. Nawet pod frakiem widać, jak doskonały jest dosiad amazonki; stanowi on część grzbietu konia w miejscu, gdzie spotykają się dwa kręgosłupy. Jej elastyczne łokcie są pomostem między miękkimi dłońmi a dosiadem i plecami. To z kolei łączy zad konia z wędzidłem od tyłu do przodu i od przodu do tyłu

3. **Elementy budulcowe:** części ciała jeźdźca są jak wieża z klocków (patrz ryc. 1.5, str. 25). Dolne elementy – stopy – powinny znajdować się równo pod ciałem, by stanowić wsparcie dla dosiada i tułowia.

## 1. Elastyczna podstawa

Podstawa dosiada – trójkątna przestrzeń między kośćmi kulszowymi i kością łonową – porusza się wraz z grzbietem konia i prawidłowo dopasowanym siodłem (ryc. 1.2). Wielowymiarowa elastyczność twojej miednicy pozwala podstawie dosiada podążać we wrażliwy sposób za ruchem grzbietu konia. Płaszczyzna utworzona przez kości kulszowe i kość łonową porusza się wraz z powierzchnią grzbietu konia. Twoja miednica wykonuje maleńkie, trójwymiarowe ruchy. Może na przykład przesunąć biodro w górę, w przód, w dół i do tyłu. Niezależnie od tego, miednica może się wychylić w stosunku do kręgosłupa i kości ogonowej, skierować się w dół i w przód albo do tyłu i w górę.

Kiedy podążasz za ruchem grzbietu konia podstawą dosiada, jesteś najlepiej ustawiony, żeby mieć wyciągniętą w górę przód ciała (ryc. 1.3). To właśnie on odpowiada za samoniesienie jeźdźca, podobnie jak linia górna konia unosi jego samego. Kotwicząc kość ogonową i prostując przód ciała, stabilizujesz własne centrum: 29 par mięśni otaczających środek ciężkości ciała, co pozwala ci poruszać się w sposób skoordynowany i kontrolowany.



**Rycina 1.2.** Podstawę dosiada stanowi przestrzeń między dwiema kośćmi kulszowymi i kością łonową. Koncentrując się na sprężystych biodrach, jeździec może precyzyjnie podążać za ruchem grzbietu konia podstawą swojego dosiada

## 2. Giętka siła

„Giętkość dosiada” odnosi się nie tylko do jego rozluźnienia, ale także stabilności opartej na sile centrum. Dosiad nie powinien być aż tak luźny, żeby przestał być kontrolowany. Jeźdźcy zazwyczaj nie zdają sobie sprawy z tego, że ich niezdyktynowany dosiad się chybocze, ślizga i przesuwa. Niektórzy sądzą, że „używanie dosiada” oznacza pchanie konia przy każdym kroku. Jednakże dla tego zwierzęcia „hałaśliwy” dosiad jest rozpraszający, irytujący albo wręcz nieznośny. Wierzchowce po prostu więc „się wyłączają” albo go ignorują.

Choć używanie dosiada faktycznie oznacza, że jeździec coś robi, nie powinien on poruszać się bardziej, niż to wynika z kołysania grzbietu konia, póki nie chce dać mu jakiejś wskazówki. Pasywny dosiad podąża za koniem. Kiedy jeździec, który latami bujał się w siodle i bezmyślnie pchał konia dosiadem, podejmie próbę używania go w sposób wrażliwy i świadomy, o dziwo, koń zazwyczaj od razu zacznie go słuchać.



**Rycina 1.3.** Na Północnoamerykańskich Mistrzostwach Młodych Jeźdźców w 2011 roku Rachel Chohanec dosiada wałacha PRE Embruhado XI („Mouse”) będącego własnością Lendon Graya. Lendon przysłał Rachel i Mouse, żeby trenowali ze mną w moim ośrodku w Connecticut przez trzy lata. To zdjęcie wyraźnie obrazuje elastyczny przód ciała Rachel, od dobrze zakotwiczonego dosiadu poprzez mostek do czubka głowy. Ta elastyczna linia przednia jest równie ważna dla jeźdźcy, jak linia górna dla konia. Mouse używa swojego ciała z wielką rzetelnością – to znaczy w sposób przyjazny dla konia

## Wykrok i zaokrąglenie

**Wykrok** nadaje koniom ruch. Konie wyciągają w przód tylne nogi, a szyję – w stronę wędzidła. Kierunek sięgania konia jest niezwykle ważny dla jakości jazdy. Z natury konie sięgają ku wędzidłu w przód i w dół (ryc. 1.4 A). Najważniejsze, żebyśmy podczas jazdy zachowali ową dążność do ruchu w przód i w dół pod siodłem. Jeśli chodzi o tylne nogi, w idealnym przypadku koń powinien nimi sięgać w przód i w dół, podstawiając je pod środek ciężkości. Ważne, żeby pomagać mu to robić, aby mógł nieść siebie (i ciebie) z największą łatwością (patrz str. 111–113, gdzie piszę o wyprostowaniu i ćwiczeniu topatką do przodu).

**Zaokrąglenie** konia jest wynikiem wykroku tylnych nóg połączonych w wykrokiem kończyn przednich. Jeśli wyobrazisz sobie, że przednia część kręgosłupa twojego konia (jego szyja) sięga w przód i w dół, a część ogonowa także sięga w przód i w dół, nietrudno jest zauważyć, dlaczego środkowa część kręgosłupa (tułów i grzbiet znajdujący się pod siodłem) w naturalny sposób się unosi. Łatwo także dostrzec, że przednie nogi mogą kroczyć swobodniej, kiedy tułów i grzbiet są uniesione. W takim okrągłym kształcie koń tworzy „most” z mięśni, który go niesie i uwalnia jego kończyny od niepotrzebnego wysiłku. Dynamika dresażu idealnie umożliwia koniowi rozwinięcie naturalnej postawy ciała pod ciężarem jeźdźca dzięki wykorzystaniu praw natury, aby ułatwić mu pracę i uczynić ją bardziej ekscytującą.

**Rycina 1.4 A.** Podoba mi się, jak ogier oldenburski Noble Champion „szuka wędzidła”. Szkoda, że nie widzimy jego zadu, gdyż koń wygląda na poruszającego się w bardzo spójny sposób. Założę się, że jego lewe przednie kopyto znajduje się równo na wysokości nosa, a tylne stawiane jest dokładnie pod środkiem ciężkości. Dzięki doskonałej równowadze zwierzę wygląda też na zrelaksowane emocjonalnie, co widać wyraźnie w jego czujnym, lecz zadowolonym wzroku. Energia przepływa przed podstawę szyi do rozluźnionego pyska, a cała mimika pyska jest przyjemna

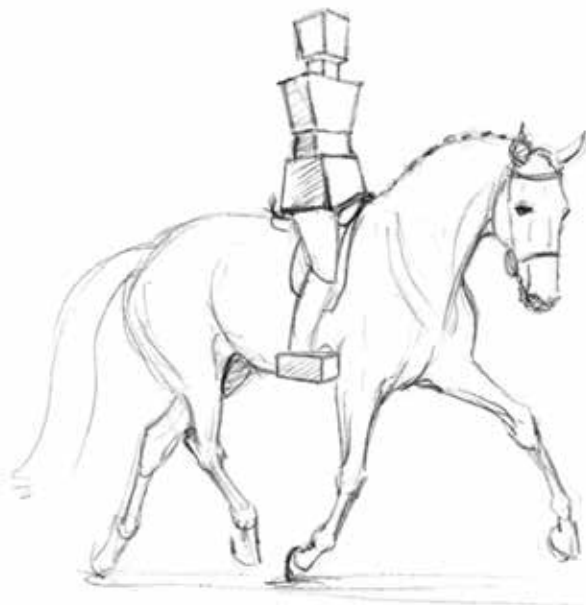


**Rycina 1.4 B.** Moja uczennica Annie Morris rozgrzewa klacz hanowerską o imieniu Welt dancer („Dancer”). Zauważ, że Dancer wyciąga się w stronę wędzidła, podobnie jak Noble Champion robił to w ręku. Kiedy Annie poprosi Dancer o większe podstawienie zadu, kształt ciała klaczy stanie się bardziej zaokrąglony, jej zad się obniży, tylne nogi mocniej się ugną, a grzbiet i cały tułów znajdą się wyżej, szyja będzie dumnie uniesiona, rama ciała stanie się bardziej zamknięta

### 3. Elementy budulcowe

Każdy wie, jak łatwo jest utrzymać równowagę na koniu, który stoi albo porusza się stępem. Wystarczy trzymać nogi pod resztą ciała i głowę prosto, podobnie jak byśmy to robili, stojąc na ziemi lub idąc po niej. To pionowe ustawienie w jednej linii ucha, łopatki, biodra i pięty jest ważne, gdyż zapewnia ci stabilność opartą na działaniu grawitacji, na której zawsze można polegać. Dynamika twojego sposobu jazdy może wykorzystać to niezawodne prawo fizyki – grawitacja przyciąga nas w stronę środka ziemi.

Jednak już w ruchu kotysanie grzbietu konia stanowi wyzwanie dla utrzymania pionowej postawy jeźdźca. (Rozdział 2 mówi o tym, jak jeździec może nadążać za ruchem konia). Kiedy nauczysz się podążać za ruchem konia, siedząc spokojnie w stępie, kłusie i galopie, łatwo już ci będzie się nauczyć, jak zacząć aktywnie używać dosiada. Wykonaj ćwiczenie opisane na końcu tego rozdziału (str. 29–30). Kiedy wszystkie klocki umownej wieży, jaką tworzy twoje ciało, są na miejscu, a twój dosiad podąża wrażliwie za ruchem grzbietu konia, będziesz mógł zacząć używać dosiada w wyrafinowany sposób (ryc. 1.5).



**Rycina 1.5.** Każdy wie, jak ważna jest podstawa wieży z klocków! Ciało jeźdźca jest właśnie taką wieżą, a jego części – klockami. Fundament, na którym wspiera się ciało jeźdźca, znajduje się równo pod nim, żeby móc utrzymać w pionie dosiad i górne partie ciała

### Pomoc w postaci ciężaru ciała

Kiedy siedzisz na koniu w równowadze, możesz regulować rozłożenie ciężaru ciała na podstawę dosiada. Możesz siedzieć lekko w siodle albo obciążyć bardziej jedną lub obydwie kości kulszowe.

Ilość ciężaru opartego na kościach kulszowych zależy od okoliczności. Jeśli na przykład chcesz, aby podczas rozgrzewki linia górna konia się zaokrągliła (stała giętka wzdłużnie), możesz usiąść lżej. Lekki dosiad zaprasza grzbiet konia do pójścia w górę, dzięki czemu zwierzę może pracować całą linią górną w sposób bardziej spójny. Kiedy jednak grzbiet konia jest już zaokrąglony, wierzchołek jest przepuszczalny i zebrany, możesz usiąść mocniej, co sprawi, że tylne nogi konia bardziej się ugną i podstawią pod kłode, przez co jego rama zaokrągli się z tyłu i pod siodłem.

Jeździec zdaje się dosłownie „dosiadem ustawiać konia na wędzidło”, tworząc i utrzymując jego dążność do swobodnego ruchu naprzód.

Twój dosiad (ciężar) może także wpływać na kierunek, w którym porusza się koń. Kiedy naciśniesz prawe strzemię (bez pochylania się w prawo), koń podąży za twoim ciężarem w prawo. Wyobraź sobie, że trzymasz na głowie książkę, która zaczyna się zsuwać na prawo. Automatycznie zrobisz krok w tym samym kierunku. Koń reaguje na subtelne przeniesienie ciężaru ciała w ten sam sposób.

Dosiad reguluje również długość kroku konia, jego rytm i tempo (prędkość rytmu). Na przykład w kłusie anglezowanym jeździec unosi się i opada jednocześnie z unoszeniem się i opadaniem przekątnych par nóg konia. To samo wzmocnienie rytmu stosuje się w kłusie ćwiczebnym. Jeździec podskakuje na koniu, jakby siedział na piłce, wytwarzając energię i elastyczność. Oto pochodzący w *Oficjalnego podręcznika Niemieckiej Federacji Jeździeckiej – Zasady jeździectwa* opis, w jaki sposób się to osiąga:

„Prawidłowy dosiad sam z siebie wpływa pozytywnie na ruch i postawę konia, ponieważ rozluźniona elastyczność kręgosłupa jeźdźcy, w połączeniu z głębokim dosiadem i miękkim, obejmującym kłode kontaktem tydek, stymulują ruch i impuls grzbietu konia. Jeździec zdaje się dosłownie <<dosiadem ustawiać konia na wędzidło>>, tworząc i utrzymując jego dążność do swobodnego ruchu naprzód. Tak więc jeździec może kontrolować konia i utrzymywać elastyczną sprężystość ruchu we wszystkich chodach, także w zebraniu”.

Kiedy „dosiadem ustawiasz konia na wędzidło”, twój dosiad absorbuje energię i ruch konia, a następnie zwraca mu je w „kręgu energii” (patrz str. 28). Kiedy krąg ten działa, dosiad jest czasem **pasywny**, a czasem **aktywny**. Oto jak to działa:

## 1. Dosiad pasywny

Dosiad **pasywny** podąża za ruchem. Możesz go przeciwżyć, wykonując ćwiczenie opisane na stronach 29–30. Taki dosiad nie przekazuje koniowi żadnych instrukcji. Niczego nie dodajesz ani nie ujmujesz. Przyjmujesz i absorbujesz energię konia, precyzyjnie podążasz dosiadem za ruchem siodła. Czujesz przepływ energii od zadu poprzez grzbiet konia i twój środek ciężkości do twoich dłoni. Krąg energii (patrz str. 28) oddaje ją następnie dobrze podstawionym tylnym nogom konia. Choć twój dosiad jest pasywny, energia wciąż przepływa dokładnie tak samo, jak kiedy siedzisz aktywnie.

Pasywny dosiad sprawia, że kiedy zaczynasz nim działać, jest to „słyszalne” dla konia. Jeśli nie potrafisz go osiągnąć, twoje celowe działanie pomocami będzie wygłuszone przez hataśliwość stanu spoczynku. Kiedy jednak twój dosiad łączy się z grzbietem konia, zwierzę będzie pragnęło unieść kręgosłup i podążać za twoim ruchem. A wówczas staniesz się prowadzącym w tańcu.

## 2. Dosiad aktywny

W przypadku dosiadu **aktywnego** prosisz konia o mniej albo o więcej: więcej lub mniej energii, długości wyroku czy też jego tempa. Energia krąży cały czas tak samo. Wciąż absorbujesz ruch i energię konia, która płynie następnie przez twój środek ciężkości w stronę ręki i wraca do dobrze osadzonej tylnej nogi konia podczas półparad. Twój aktywny dosiad, wraz z tydkami, aktywuje grzbiet i zad konia. Niektórzy prawidłowo nazywają aktywny dosiad dosiadem pchającym, choć słowo „pchać” ma nieco zbyt silne konotacje. Sugeruje, że chcemy od konia więcej, choć aktywny dosiad może prosić zarówno o więcej, jak i o mniej.

### Łączenie i zebranie poprzez półparady

W całej książce opisuję półparady jako metodę przywrócenia koniowi równowagi, aby zyskać jego uwagę i go zebrać. Półparada wykorzystuje zarówno dosiad pasywny, jak i aktywny: dosiad prowadzi konia w przód i w tył, reguluje długość wyroku, zwiększa (albo zmniejsza) tempo i wytwarza więcej (lub mniej) energii. Półparady kształtują energię konia, zachowują ją, równoważą i łączą zad konia z wędzidłem oraz zamykają (albo otwierają) ramę.

Kiedy koń pracuje z giętkim grzbietem i podstawia tylne nogi pod środek ciężkości, możesz skłonić go do wykonywania dłuższych lub krótszych kroków. Zamiast stosować pomoce w sposób ciągły, półparada wysyła mu w odpowiednim momencie impuls. (Więcej informacji na temat półparady znajdziesz na str. 106, 161 i 172).

### Pomoce przekazujące jedną wiadomość

Dosiad powinien działać wspólnie z tydką i wózdami, aby przekazać koniowi pojedynczą, skoordynowaną wiadomość. Jednakże nie zawsze tak

## Skupienie na dosiadzie

**A**mazonka amatorka po pięćdziesiątce udała się wraz ze swoim trenerem na poszukiwanie konia, którego mogłaby kupić. Jej dobrze wyszkolony wierzchowiec klasy Grand Prix zaczął się starzeć, szukała więc młodszego towarzysza. Bardzo dawno już nie jeździła na młodych koniach, jednak w trakcie tej wyprawy musiała to robić wielokrotnie. Nic dziwnego, że trochę się denerwowała. Za każdym razem, kiedy wsiadała na nowego konia, trener mówił jej: „Zaufaj dosiadowi”. Tak właśnie robiła przez cały tydzień – z dobrymi rezultatami. Po powrocie do domu przyjaciele zauważyli, że bardzo dobrze siedzi na swoim starym koniu. „Młode konie nauczyły mnie ufać mojemu dosiadowi – powiedziała. – Kto by pomyślał, że młode konie pomogą mi lepiej jeździć na koniu klasy Grand Prix? Powinno być chyba odwrotnie!”

Częściej skupiaj się na dosiadzie i zaufaj, że potrafisz go używać. Nawet jeśli masz idealną technicznie postawę na koniu, twój umysł musi pomóc ci jechać z centrum. Skup się na jeździe od dosiadu.

„Słuchaj” też dosiadem. Co on ci mówi? Co mówi ci twój koń? Dosiad łączy cię z nim w miejscu, gdzie najskuteczniej możecie się ze sobą komunikować – tam, gdzie spotykają się dwa kręgosłupy.

## Krąg energii i krąg pomocy

**C**hoć nie widzimy energii, jest ona realną siłą, którą możemy kontrolować. Oto, co wiemy o tym, jak konie i jeźdźcy ją wykorzystują.

Kiedy koń i jeździec poruszają się w harmonii, dzielą się ze sobą energią. Jeździec absorbuje energię konia, a koń pochłania energię jeźdźca w trakcie ruchu.

Doświadczeni jeźdźcy przetwarzają ową energię za pomocą półparad, aby pozostawała zbalansowana i zwarta – i aby ją oszczędzać. Jazda na odzyskanej energii wymaga mniej wysiłku.

Kiedy energia jest ponownie przetwarzana, porusza się ona w kręgu utworzonym przez ciało konia i jeźdźca. Krąg energii kryje przestrzeń, podobnie jak odbijająca się od ziemi piłka w ręku dryblującego koszykarza.

Jeździec może „kształtować” energię konia, podobnie jak gracz koszykówki nadaje piłce kierunek i energię, sprawiając, że odbija się ona krótkimi, szybkimi ruchami, albo długimi i pokonującymi większą odległość. Krąg energii konia i jeźdźca może nadać ramie konia zamknięty, zebrany kształt, kiedy zwierzę porusza się krótkimi, uniesionymi krokami, albo też wydłużyć ją i sprawić, że wierzchowiec będzie wyciągał nogi nisko i daleko, kryjąc więcej terenu.

Jak zaczyna się krąg energii? Jeździec przykłada tydkę i czuje energię płynącą od odpychających się rytmicznie od ziemi tylnych nóg konia. Człowiek siedzący na jego grzbiecie może

poczuć energię przemieszczającą się wzdłuż linii górnej konia, podążającą „ścieżką energii” do wędzidła, kiedy koń przychodzi do ręki. Jeździec czuje tę energię – w postaci zwiększonego ciężaru – w swoich dłoniach. Ciężar ten byłby bardzo trudny do uniesienia, gdyby energia nie wracała do źródła.

W jaki sposób energia, która dotarła do wędzidła, wraca do zadu? Półparady jeźdźca powodują, że koń poprawia równowagę, przenosząc ciężar ciała na zad, zamiast opierać się na wędzidle. Sprawiają także, że koń „odpycha się od wędzidła”. „Odbija” się lekko od niego, uzyskując samouniesienie. W momencie odepchnięcia ciężar ciała jest przenoszony do tyłu, na nogę stojącą w danej chwili na ziemi, zaangażowaną, przyjmującą ciężar. W następnym kroku tylna noga odpycha się od ziemi, wysyłając ponownie energię naprzód (patrz str. 56).

Technicznie rzecz ujmując, w każdym kroku stosuje się maleńką pomoc do ruchu naprzód i maleńką półparadę, która przytrzymuje konia: naprzód – hamuj – naprzód – hamuj... Oto rytm jazdy konnej, kiedy krąg energii działa.

Czymże jest więc krąg pomocy? Pomoce jeźdźca poruszają się po kręgu energii. Kiedy ten jest idealny, mówimy, że koń jest „przepuszczalny”, ponieważ energia przechodzi przez całe jego ciało, a on odpowiada na bardzo subtelne pomoce całym ciałem i sam się napędza.



jest! Oto kilka przykładów sytuacji, kiedy dosiad i łydki dają sprzeczne sygnały: kiedy łydki „szepczą”, a dosiad „krzyczy”, koń ma tendencję do opuszczania grzbietu; energia tylnych nóg jest niewystarczająca, a hataśliwy dosiad uniemożliwia jej przepływ przez grzbiet konia. Kiedy łydki „krzyczą”, a dosiad „pcha”, koń ma zbyt dużo energii i nie wie, co ma z nią zrobić.

Dosiad musi także współdziałać z wodzami, aby przekazać jedną, skoordynowaną informację. Często się zdarza, że nadmiernie aktywny dosiad i łydki jeźdźca proszą konia o dłuższy wykrok, podczas gdy dłonie proszą o jego skrócenie.

Sprzeczne wiadomości niemal zawsze wynikają z tego, że jeździec działa pomocami nieświadomie albo źle interpretuje ich działanie.

Dosiad, łydka i dłoń powinny działać jak jedna, spójna pomoc, która poprawia równowagę konia.

## Odpowiedzialność konia

W miarę jak zaczniesz używać dosiada w coraz bardziej wyrafinowany sposób, zrozumiesz, że na koniu także ciąży pewna odpowiedzialność, ponieważ dosiad (i inne pomoce) działają efektywnie jedynie wówczas, kiedy koń porusza się czystym i równym rytmem, jest giętki, przychodzi do wędzidła i akceptuje kontakt na wędzidle. Te trzy cechy stanowią wymóg zawodów ujeżdżeniowych na poziomie treningowym\* i równoważą konia. Utrzymywanie ich jest obowiązkiem konia. Kiedy twój koń jest zrównoważony w miejscu, w którym spotykają się dwa kręgosłupy, jego grzbiet jest giętki i zwierzę dobrze reaguje na dosiad.

### • ĆWICZENIA •

#### ĆWICZENIE: Znajdź podstawę dosiada

**Cel:** To ćwiczenie pomoże ci zyskać kontrolę nad podstawą twojego dosiada. Twój koń poczuje go i zacznie go słuchać. Możesz być zaskoczony, jak skuteczne staną się dawane przez ciebie bardzo małe pomoce.

**Wskazówki:** Rusz zrelaksowanym, ale aktywnym stępem na swobodnym kontakcie. Patrz w kierunku jazdy.

\* Autorka odnosi się w tekście do amerykańskiej klasyfikacji poziomów konkursów ujeżdżeniowych – treningowego, pierwszego, drugiego, trzeciego i czwartego. W Polsce i wielu innych krajach rozróżnia się konkursy klasy LL, L, P, N, C, CC (przyp. tłum.).

**Krok 1.** Poczuj podstawę dosiady – trójkątny obszar między kośćmi kulszowymi i kością łonową. Podążaj bardzo dokładnie za ruchem siodła. Bądź pasywny, nie poruszaj się bardziej, niż wynika to z ruchu grzbietu konia. Pilnuj, żeby podstawa twojego dosiady nie ruszała się bardziej niż siodło. Osiągnięcie sukcesu może zająć ci dłuższą chwilę, ale nie ustawaj w staraniach. Jeśli twój koń zacznie się wahać albo zatrzyma, nie karz go, spokojnie przyłóż łydkę, żeby ruszył naprzód. Jego reakcja jest zrozumiała. Już wkrótce zacznie się poruszać czystym rytmem.

**Krok 2.** Spójrz w dół. Zauważ, iż nie jest fizycznie możliwe podążanie podstawą dosiady za ruchem konia, kiedy masz opuszczoną głowę. Teraz spójrz prosto. Kiedy twoja głowa znajduje się dokładnie nad całym kręgosłupem, miednica znów może podążać za ruchem grzbietu konia. Dobrze ustawiona głowa stawia trajektorię twojego wzroku na poziomej linii ruchu.

**Krok 3.** Kiedy koń idzie już równym stępem, poproś o wydłużenie wykroku, przykładając łydki i podążając za jego ruchem biodrami. Wierzchowiec poniesie twój ciężar naprzód, jak fala wchodząca na brzeg. Kiedy będziesz podążał biodrami za dłuższymi krokami konia, będą one poruszały się na nieco większych falach. (Instrukcje na temat półparady znajdziesz na str. 106, 161 i 172). Twoje łydki będą może musiały przypomnieć koniowi, żeby utrzymywał energię i tempo tak, aby nie zinterpretował mniej intensywnych ruchów twojego dosiady jako życzenie nieaktywności.

**Krok 4.** Poproś o zagalopowanie. Poczuj dosiadem trzytaktowy rytm tego chodu i gładko za nim podążaj.

**Krok 5.** Wykonaj przejście do kłusa: przerwij rytm galopu dosiadem i udami, a następnie podążaj za ruchem konia w kłusie podstawą dosiady. To wymaga bardzo niewielkiego ruchu od jeźdźcy.

**Krok 6.** Pasywnie podążaj za ruchem podstawą dosiady, a następnie poproś dosiadem o krótsze kroki. Twój koń pomyśli zapewne, że ma przejść do stępa, ale to powinna być twoja decyzja. Poproś go, żeby zaczekał, skrócił wykrok w kłusie, aż zastosujesz wyraźną półparadę i zaczniesz dosiadem naśladować kroki stępa.

**Krok 7.** Pasywnie podążaj podstawą dosiady za ruchem konia w stępie. Kiedy zechcesz się zatrzymać, zastosuj półparadę i unieruchom dosiad.

Niektórzy jeźdźcy mają tak dobrze skoordynowane pomoce i tak dobrze używają swojej pozycji na koniu, że wyglądają, jakby nic nie robili, a jednak są niezwykle skuteczni. Amerykański medalista olimpijski Steffen Peters demonstruje, jak wpływać na konia w pasywny sposób za pomocą miękkiej, ale silnej postawy (ryc. 1.6). Wystarczy spojrzeć na zdjęcie, żeby zobaczyć, co jego konie sądzą o jego pomocach.

Są one tak delikatne, że zwierzę nie może im się oprzeć. Jednakże giętka, ale silna postawa jeźdźca nakreśla wyraźne granice i pomaga koniowi odnaleźć równowagę. W następnym rozdziale (str. 33) dowiesz się, jak to się dzieje.



**Rycina 1.6.** Reprezentant olimpijski USA Steffen Peters sprawia, że jazda konna wydaje się tak łatwa. Widzimy go tutaj dosiadającego holenderskiego wałacha Grandeur w Los Angeles Equestrian Center w 2001 roku. Steffen daje swoim koniom giętke ramy, wewnątrz których czują się one swobodne, ale zrównoważone. Rozdział 2 (str. 33) wyjaśnia, w jaki sposób to osiągnąć



Zrównoważony i wspierający konia dosiad jest podstawą udanego partnerstwa konia i jeźdźca. Beth Baumert podejmuje ten dość złożony temat, ekspercko wyjaśniając dynamikę utrzymywania równowagi przez jeźdźca oraz zastosowanie pozytywnego napięcia w tworzeniu „linii mocy”. W drugiej części omawia ten sam temat z perspektywy budowy i za-

chowań konia, ponownie podając wiele przykładów i sugerując ćwiczenia. Następnie po mistrzowsku łączy wcześniejsze tematy w jeden i demonstrowuje magię dwóch kręgosłupów układających się w jednej linii dla wspólnego dobra konia i jeźdźca.

Z pokorą przyznaję, że dzięki niej nawet dla mnie pewne tematy stały się jaśniejsze, choć przez całe życie zajmuję się ujeżdżaniem. Książka Beth to równowartość niezliczonych kursów prowadzonych przez najlepszych na świecie trenerów.

z Przedmowy: **Axel Steiner**

*sędzie ujeżdżenia FEI 5\*,*

*obecny sędzia ujeżdżenia klasy „S” USEF,*

*członek komitetu programu klasy „L” USDF*

**Przeczytałem od  
deski do deski  
i jestem zachwycony.**

**Łapię się na tym,  
że często cytuję  
tę książkę, ucząc  
na kursach  
i sympozjach.**

**Carl Hester**

*wielokrotny*

*medalista olimpijski*

*w ujeżdżeniu*

Natura nie przewidziała, że koń będzie dźwigał na swoich plecach człowieka.

Kręgosłup konia wyspecjalizował się w drodze ewolucji nie w dźwiganie ciężaru, ale w umożliwianiu koniowi maksymalnie szybkiego biegu. Na szczęście świadomy jeździec, wykorzystując naturalne właściwości kręgosłupa konia, może sprawić, że mimo dodatkowego ciężaru będzie on funkcjonował w pełni sprawnie.

Książka pozwoli lepiej zrozumieć rolę dosiada (dosiad – „miejsce, gdzie spotykają się dwa kręgosłupy”) i rozwiązać wątpliwości, co w praktyce oznacza często używane określenie „jechać konia od dosiada”. Człowiek – doskonaląc się w umiejętnościach jeździeckich i wykorzystując całą wiedzę o budowie i zachowaniu koni – jest w stanie spowodować, iż dwa kręgosłupy (koński i ludzki) będą podczas jazdy wchodzić w interakcję i osiągną harmonię.

Wojciech Mickunas

