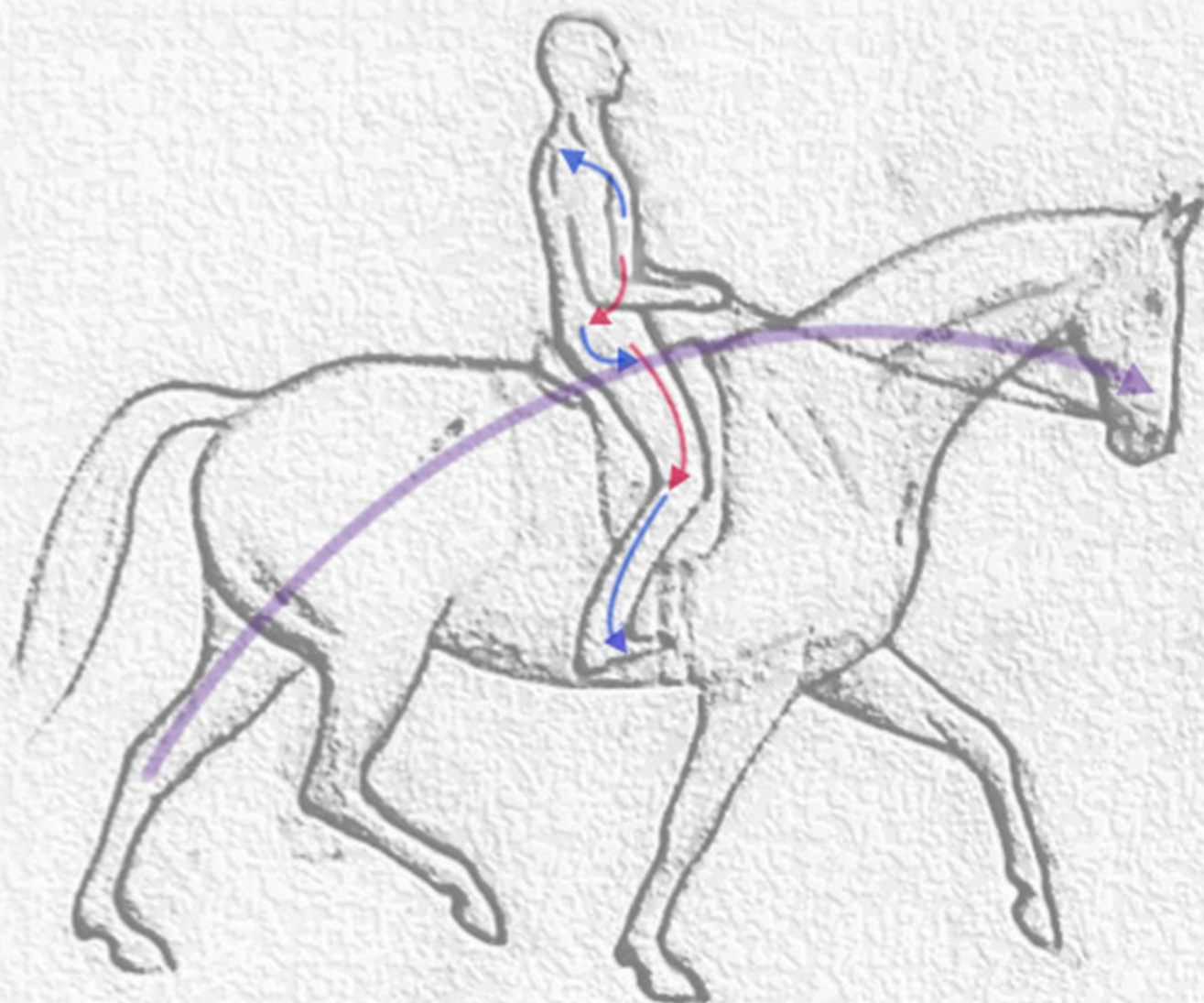




Happy-Horse-Training.com

Information your horse will thank you for!



Гимнастическая верховая езда

Как достичь равновесия и единства с лошадью

Габриэль Даро

ВВЕДЕНИЕ:

Термин «выездка» и его уместность

“Прежде чем стать мастерами, лошадь и всадник должны быть хорошими специалистами.”

~ К. А. фон Цигнер

Содержание

В чем заключается истинная выездка?

Трудности истинной выездки

Отсутствие равновесия у лошади и всадника

Гимнастика как решение проблемы

Правильная подготовка лошади

Сложности для всадника

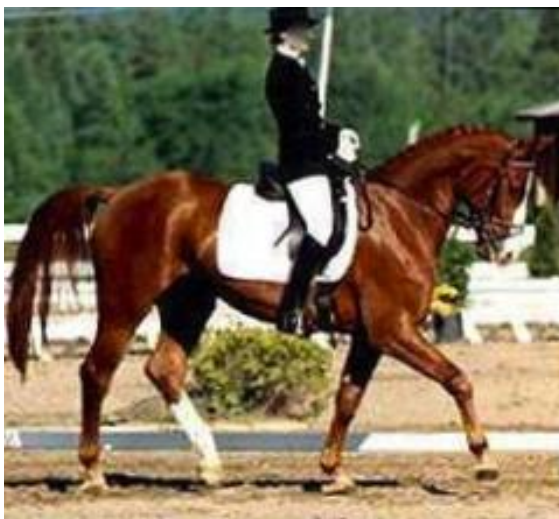
Преимущества работа от зада

Заключение

В чем заключается истинная выездка?

Говоря простым языком, истинная выездка – это *гимнастическое* искусство воздействия на равновесие лошади корпусом, а не поводом. Я специально прибегаю к прилагательному «истинная», чтобы обозначить разницу между этим гимнастическим искусством и тем, что сейчас выдается за выездку и руководствуется совсем иными критериями. Вторая выездка является по сути зрелищным видом спорта, в основе которого лежит точное выполнение определенного набора упражнений. Разница заключается в том, что при этом всадник достигает контроля над равновесием лошади, главным образом, *за счет повода*, и на этом строится весь последующий тренинг.

Видите ли вы фундаментальную разницу между этими двумя парами «лошадь-всадник»?



Цель истинной выездки (фото справа) заключается в наращивании мощи задних конечностей посредством постепенного процесса выпрямления лошади и гимнастического явления так называемой работы «в поводе»¹, когда постуральные мышцы лошади работают определенным образом, фундаментально изменяя ее равновесие и манеру движения. Для того, чтобы добиться такого эффекта, всаднику необходимо правильно

¹ *перев. Под работой «в поводе» автор понимает работу лошади от зада за счет постуральных мышц (мышечного кольца). К постуральным мышцам относятся прямая мышца живота, поперечные мышцы живота и косые мышцы живота. Работа «в поводе» характеризуется большим сгибанием суставов задних конечностей, подсаживанием лошади на зад (опусканием зада), большим заступом задних конечностей под корпус, округлением и подъемом спины, округлением и телескопическим вытягиванием шеи, в результате которого нос лошади оказывается на или чуть перед вертикалью. В результате круговорот энергии, сгенерированной задними конечностями, замыкается контактом через повод.

натренировать собственное тело и научиться направлять движение лошади, не блокируя ее поводом. «Гимнастическая верховая езда» подробно объясняет, как достичь этих изменений в лошади в ходе верховой работы, однако для начала вам следует определиться, готовы ли вы пойти этим путем. Прежде чем вдаваться в подробности и пробовать ездить по тем принципам, о которых пойдет речь ниже, нужно определиться со своими *намерениями*, ответить на вопрос, *зачем* вы ездите на лошади. Следующее упражнение поможет вам сделать выбор.

ИДЕИ В ДЕЙСТВИИ № 1

- Закройте глаза и представьте, что едете по залитому светом прожекторов манежу, совершая свой победный проезд на великолепной лошади. Играет музыка, мерцают вспышки фотоаппаратов, публика встречает вас стоя и сопровождает вашу прибавленную рысь бурными аплодисментами и подбадривающими криками. Ваши результаты отражаются на табло, вас переполняет чувство гордости и триумфа.
- Теперь представьте, что плывете по реке на каноэ. Вас окружают живописные пейзажи. Иногда течение подхватывает вас и несет быстрее, иногда немного замедляется, но вы легко управляете каноэ своим телом. Вы гармонично взаимодействуете с течением и чувствуете умиротворенность и единение с природой.

Что вас больше привлекает?

Что вам ближе?

Первая ситуация описывает успех в современной спортивной выездке, но олицетворяет собой *любой* вид выездки, движимый внешним признанием. Сюда относится и выездка как искусство вне соревнований, которая видит своей целью выполнения набора элементов ради представления (визуального).

Второй сценарий отличается от первого тем, что удовольствие всадника связано с тем, что происходит *в настоящий момент* времени - как с физическими ощущениями, так и эмоционально. Именно такую работу мы называем «истинной» выездкой, ибо она является нашей целью и наградой.

Верховая езда, в отличие от многих других спортивных занятий, имеет дополнительную составляющую в виде сотрудничества с другим живым существом ради достижения выше обозначенной цели.

Почему эта разница столь важна? Каждому приятно признание, но, если вы хотите испытать на себе гимнастическую сторону выездки, необходимо отключиться от внешних оценок и поставить на первое место физические ощущения - свои и лошади. Истинная выездка – это полет тела и души, который определяется только личным прогрессом всадника и лошади. Как только вы позволите внешнему фактору (успех в соревнованиях, разряд, выполнения конкретных элементов и т.д.) влиять на вашу работу, вы потеряете то чувство – временами очень тонкое и неуловимое, - которое удерживает на пути истинной выездки.

Это не означает, что нужно изолироваться и избегать тренировок в тех местах, где вас могут видеть посторонние, однако необходимо сделать осознанный выбор и развить характер, чтобы **любая форма внешней оценки, даже исходящей от вас самих, не возымела верх над вашими ощущениями - чувством лошади.**

Почему это так важно? Потому что в выездке очень легко создать видимость баланса и гармонии (особенно в глазах неопытной публики) при фактическом его отсутствии. Более того, выстроена целая система поддержки и поощрения этой видимости, и конникам очень сложно не подпасть под ее влияние.

Ключевой момент

Если вы действительно хотите достичь того прекрасного единства и гимнастической гармонии с лошастью, которые дает истинная выездка, то должны воспринимать их как награду и смириться с тем, что далеко не всегда это будет оценено со стороны теми, кто стремится к более очевидным и зрелищным результатам. То, что получите в ответ вы, гораздо ценнее стороннего признания.

Если вы все-таки принимаете вызов истинной выездки, то в первую очередь необходимо понимать, с какими сложностями вам придется столкнуться. Этому и будет посвящена оставшаяся часть введения.

Трудности истинной выездки

Отсутствие равновесия у лошади и всадника

Основная проблема верховой езды связана с тем, что естественный баланс лошади не предназначен для несения всадника. Если вы как всадник коренным образом не измените ее равновесие, манеру двигаться и поворачивать, то, помимо того, что столкнетесь с банальным неудобством, можете нанести вред как себе, так и лошади.

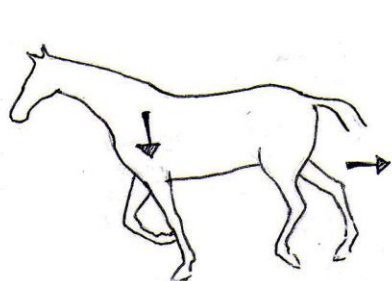
К тому же, от природы тело человека не создано для верховой езды и не может само по себе изменить равновесие лошади, а наши инстинкты и естественные реакции не способствуют движению в *правильном* направлении.

Прежде чем переходить к роли всадника, нужно разобраться в динамике работы с лошадью.

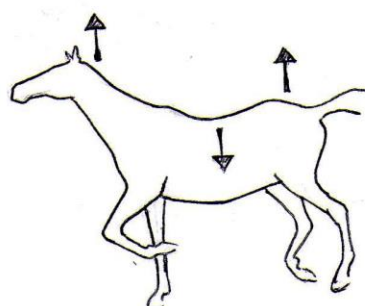
Ниже перечислены основные проблемы естественной манеры движения лошади, с которыми сталкивается всадник:

- Две трети веса лошадь от природы несет на передних ногах. Когда грудной отдел позвоночника нагружается весом всадника, равновесие лошади нарушается, и она естественным образом сваливается на перед, вкладывается в повод, будто двигаясь под гору. Это ярче выражено на рыси и галопе, предполагающих больше движения вперед.
- При движении лошадь естественным образом чередует продольное вытягивание (голова и шея внизу, спина поднята) и прогибание (голова и шея подняты, спина опущена). Прогибание спины под всадником нежелательно, однако такова естественная реакция лошади на чужеродный вес. Прогнутое положение вредно для позвоночника и ведет к чрезмерной нагрузке на конечности.
- От природы при прохождении поворота лошадь сгибается наружу (голова и шея «смотрят» наружу, плечо и грудная клетка «завалены» внутрь). Это приводит к образованию так называемой «сдвигающей силы» (по аналогии с заносом автомобиля), которая нарушает

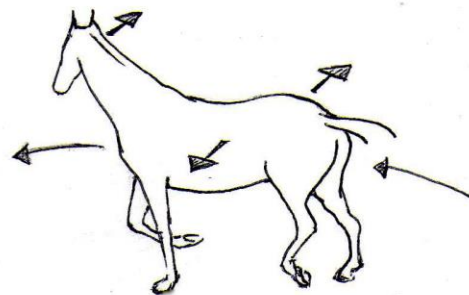
равновесие всадника. При этом задние ноги лошади не могут двигаться ровно и либо перекрещиваются, либо подставляются для сохранения равновесия.



На переду



Прогибается



Согнута наружу

Это три основные сложности, с которыми сталкивается всадник, когда лошадь движется естественным образом. Они идут рука об руку и зачастую маскируются неправильным использованием повода, к которому прибегают всадники для исправления ситуации.

ИДЕИ В ДЕЙСТВИИ № 2

От вас требуется всего лишь понаблюдать за естественными движениями лошади на свободе в бочке. Если лошадь неправильно подготовлена, то она будет двигаться со сгибанием в противоположную относительно направления движения сторону – голова и шея наружу, с прогнутой спиной и задранной головой, хотя время от времени она может тянуться вперед. Возможно, она будет ускоряться при смене аллюров, поскольку большую часть веса несет на передних ногах, а задние отставлены и работают на отмашь, не неся на себе веса тела.

Примечательно, что эти моменты проявляются независимо от экстерьера и движений лошади, поэтому правильная подготовка необходима абсолютно для всех лошадей. Безусловно, одаренная от природы спортивная лошадь с хорошими анатомическими данными исправляется значительно быстрее и проще, нежели «обычная» или сложная (как

физически, так и психологически), однако методы остаются одними и теми же, равно как и задачи.

Гимнастика как решение проблемы

Для того, чтобы нести всадника в равновесии, позвоночник лошади должен быть постоянно растянут или округлен по всей длине. Это означает, что оба конца позвоночника должны быть опущены, а середина (где сидит всадник) - поднята на подобии подвесного моста.

Для того, чтобы растянуть позвоночник, лошадь задействует определенную группу мышц, называемую «мышечным кольцом», выделенную на фотографии ниже. Сюда входят, в первую очередь, брюшные мышцы, поднимающие спину и подводящие таз за счет более глубокого выноса задних ног под корпус. Частью этой динамики является округление и вытягивание шеи.



Важное воздействие на движения лошади оказывает такое гимнастическое явление, как «работа в поводу». Подведение таза оказывает консольное воздействие на передние конечности, снимая с них вес и перенося часть его на зад. По мере укрепления мышц кольца (брюшные мышцы, мышцы крупа и бедер, глубокие постуральные мышцы, их еще называют глубокими мышцами кора), которые стабилизируют таз) увеличивается способность лошади к изменению баланса, а, следовательно, к сбору и прибавке.

Правильная подготовка лошади

Продольное вытягивание и правильная работа от зада являются основой истинной выездки. В идеале они должны быть обычной подготовкой лошади к работе под верхом, проводимой *до* того, как на нее впервые сядет человек. Если вы приобрели уже заезженную лошадь, то к этой работе никогда не поздно вернуться, чтобы приступить к правильному тренингу.

Сначала лошадь должна научиться стабильному продольному вытягиванию на всех трех аллюрах без каких-либо ограничений короткими развязками и прочими дополнительными средствами (см. иллюстрацию ниже). В зависимости от индивидуальных особенностей строения и физического состояния разным лошадям требуется разное время на достижение стабильности в продольном вытягивании на корде. Сначала ранее не работавшая таким образом лошадь будет прогибаться в спине и задирать голову и неправильно сгибаться - голова и круп наружу, живот внутрь.

Ваша задача с помощью контакта через корду (всегда пристегнутой к кольцу на переносе капцуна/кавессона и ни в коем случае не за трензель) и деликатной работы бичом, направленным на центр корпуса лошади, добиться от лошади правильного сгибания, которое сделает возможным продольное вытягивание. Это очень важный момент: **двигаясь с неправильным сгибанием, лошадь не может вытянуться вперед и вниз и задействовать мышцы кольца.**

Поэтому важную роль играет контакт через корду, который призван выровнять голову и шею относительно траектории движения (окружности). **Когда корда постоянно провисает, невозможно добиться от лошади правильного сгибания.** Первая реакция лошади на такое воздействие, как правило, - уменьшение радиуса вольта. Так она пытается избежать изменения сгибания, поэтому бичом мы удерживаем лошадь на прежней траектории движения. В этот момент многие лошади начинают ускоряться. Добиться нужного результата вам поможет настойчивость, терпение и улучшение своих навыков работы



бичом методом проб и ошибок. Также полезно держать в голове желаемый результат.

Сначала лошадь будет опускать голову и тянуться короткими репризами. Ее постуральные мышцы еще недостаточно развиты, чтобы сохранять это положение в течение длительного времени, и она то и дело будет предлагать вам перейти на более медленный аллюр. Это нормально. По мере обретения большей силы, она будет двигаться в этом положении дольше. **В работе на развитие постуральных мышц очень важно не перегонять лошадь – только движение в достаточно медленном темпе позволяет задействовать постуральные мышцы.** Спешащая лошадь задействует двигательные мышцы и не успевает найти другое равновесие, при котором большая часть веса будет смещена на задние конечности.

Нельзя недооценивать значение исправления манеры движения лошади до того, как на нее сядет человек, поскольку **только после этой подготовки лошадь обретает достаточную силу, чтобы принять на свою спину вес всадника, не прогибаясь и не утрачивая округление спины - продольное вытягивание.** Большинство всадников начинает работать с уже заезженными лошадьми, но никогда не поздно вернуться к работе на корде.

Подготовке лошади к работе под седлом посвящена книга Камий Даро «Тренинг лошади без применения силы».

ИДЕИ В ДЕЙСТВИИ № 3

Проверьте способность лошади правильно сгибаться и тянуться вперед и вниз на корде, как описано выше.

Важно учесть следующие моменты:

- Берем лошадь на корде. На капцуне/кавессоне. Корда пристегивается к центральному кольцу на переносье. Седло, уздечка и прочая амуниция вам не пригодятся. Более того, они помешают вам увидеть то, что нужно.
- Сфокусируйте внимание на достижении стабильного контакта через корду, деликатно корректируя положение головы и шеи лошади в соответствии с диаметром вольта.

- Начинайте работать с небольшого вольта. Поэкспериментируйте, выталкивая диафрагму лошади наружу с помощью хлыста.
- Следите за тем, чтобы лошадь не спешила. Если она начинает ускоряться от хлыста, спокойно корректируйте ее и продолжайте оттачивать свои навыки владения бичом до тех пор, пока лошадь не примет их и не поймет, что от нее требуется согнуться по траектории окружности вольта, не ускоряясь.
- Каждый раз, когда лошадь опускает голову и тянется вперед и вниз, она начинает двигаться прямолинейно.
- Постарайтесь почувствовать, как *ведете* лошадь кордой, и как эта связь через корду позволяет вам почувствовать ее задние ноги. *Проследите*, как отталкиваются от земли задние ноги, и *прочувствуете*, как это отражается на контакте. Вы должны почувствовать, что, когда лошадь прогибает спину, эту связь почувствовать сложнее, чем когда она тянется вперед и вниз.

Сложности для всадника

По мере того, как лошадь начинает двигаться правильно, всадник должен научиться преодолевать сложности, с которыми он неминуемо столкнется из-за естественных инстинктов человека в ответ на движения животного.

Вот основные *неправильные* реакции человека (к сожалению, заложенные в нас природой) в процессе верховой езды:

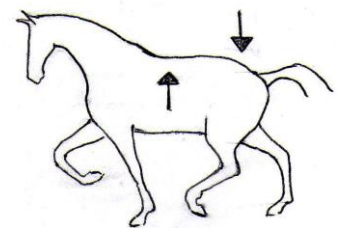
- Для сохранения равновесия мы склонны наклоняться вперед, повышая нагрузку на передние ноги лошади.
- Наш таз стремится наклониться вперед и опустить лобковую кость на седло, в результате чего появляется посадка «на разрезе» и прогнутая поясница. Это опять-таки увеличивает нагрузку на передние ноги лошади и приводит к тому, что седалищные кости всадника располагаются под неправильным углом по отношению к движению лошади.
- Тазобедренный сустав, как правило, не достаточно гибок, чтобы всадник мог отвести бедро назад и удерживать его в этом положении, а это одна из важнейших составляющих эффективной, правильной посадки. Если не развивать гибкость этого сустава, всадник обречен либо на посадку «на разрезе», либо на посадку «как на стуле».

- Люди, как и лошади, от природы асимметричны, что выражается в так называемом «опущенном бедре», при котором одна сторона растянута больше, чем вторая.
- Человек от природы склонен активно использовать руки, поэтому всадники, как правило, автоматически корректируют дисбаланс за счет повода.
- Лошадь намного крупнее человека по размеру, поэтому при верховой езде мы так или иначе находимся под воздействием сил, которые генерируют движения лошади. Если лошадь прогнута в спине и непрямолинейна, а всадник не предпринимает особых усилий для исправления ее движений, он естественным образом подстраивается под нее. **Поскольку многое из того, что нужно делать, чтобы лошадь начала правильно работать от зада и встала в повод, противоестественно (по крайней мере на первый взгляд), мало кто из всадников умеет это делать.**

Чтобы научиться гимнастически трансформировать лошадь, нужно для начала сформироваться собственное тело. Это необходимое условие для корректной работы лошади, и это значит, что нужно систематически противостоять «естественным» дисбалансирующим тенденциям. Цель книги «Гимнастическая верховая езда» заключается в том, чтобы научить вас работать над собой, фундаментально изменить ваше взаимодействие с лошадью и научить правильной работе в поводу.

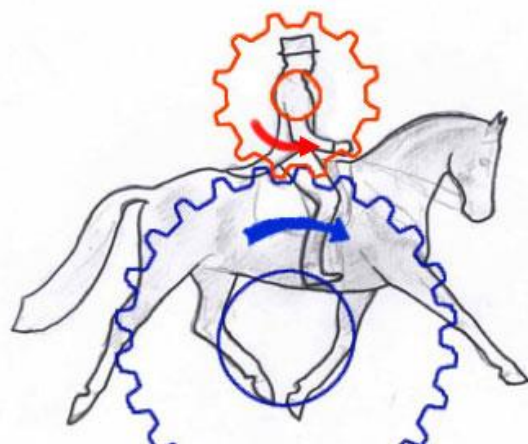
Преимущества работы «от зада»

- Лошадь не прогибает, а наоборот поднимает спину, что защищает ее от вредоносного воздействия веса всадника и препятствует компрессионным травмам позвоночника и суставов.
- Уменьшается нагрузка на перед, так как подведение зада обеспечивает возможность более глубокого ступания под центр тяжести, и задние



конечности принимают на себе больше веса.

- Облегчение переда значительно увеличивает маневренность лошади.
- Лошадь естественным образом смягчается в поводу, округляется и тянется к контакту без «игры» или «отзванивания» руками и без необходимости использовать мундштук для искусственного смягчения челюсти.
- Энергия задних конечностей передается по растянутой спине на контакт в поводу, а не рассеивается за счет потери равновесия. Это соединяет всадника с источником энергии лошади и добавляет естественной экспрессии движениям.
- И лошадь, и всадник получают удовольствие от работы в паре, так как дисбалансирующие силы устранены.
- Всадник достигает полного единства с лошадью. Он задействует те же группы мышц, что и лошадь. Лошадь и всадник уподобляются двум шестеренкам в одном механизме.
- Работа от зада способствует разработке суставов, в результате чего улучшается качество движений, укрепляет здоровье и продлевает срок службы лошади. С позиции всадника преимущества работы от зада сводятся к возможности влиться в движения, минимизируя компрессионную нагрузку на позвоночник, а также к укреплению и тренировке суставов.
- Истинная выездка доступна *каждому*. Независимо от того, хотите ли вы достичь высшего уровня или нет, она создает связь с лошадью, которая необходима на любом уровне. Это не элитарное занятие, требующее талантливой лошади, определенной одежды или доступа к «определенным кругам».



- Работа лошади в поводу прекрасна и дает потрясающие ощущения! Она олицетворяет собой гармонию и грацию. Она является фундаментом истинной тонкости средств управления без напряжения. Она успокаивает лошадь, поскольку при ней лошадь отказывается от инстинкта спасения бегством, принимая всадника как залог своей безопасности.

Вывод

Надеюсь, что это введение достаточно понятно объяснило вам, что работа «в поводу» или от зада – это не какой-то расплывчатый идеал, к которому стремятся пуристы выездки, а абсолютно конкретное гимнастическое явление, оказывающий глубокое трансформирующее воздействие на лошадь. Это не цель для всадника, занимающегося выездкой, а основа тренинга любой лошади, на которой планируют ездить верхом. Это гарантия комфорта и безопасности для обоих. Навыки верховой езды, которые поможет вам обрести данная книга, применимы во всех дисциплинах конного спорта, так как корректируют базовое равновесие лошади и всадника.

Мы уже говорили о том, что в идеале необходимо создать условия для корректной работы лошади от зада еще до того, как на нее сядет человек. Когда же он на нее сядет, его задачей будет развитие и использование своего тела таким образом, чтобы лошадь смогла реализовать свой потенциал, задействуя кольцо постуральных мышц. **Помните: сначала всадник должен развиваться сам, а потом пробовать «лепить» лошадь.**

Следующие главы «Гимнастической верховой езды» расскажут о разных аспектах взаимодействия лошади и всадника в рамках истинной выездки. Мы поговорим о том, что нужно делать, чтобы соединиться с лошастью и в этом единстве наслаждаться совершенным балансом.



©2013 Gabrielle Dareau

Все права на книгу защищены. Копирование отрывков и
несогласованное с автором распространение запрещено.

По вопросам приобретения книги обращайтесь:

www.h-h-t.ru

e-mail: contact@h-h-t.ru