

# DOSIAD NATURALNY

HARMONIA JEŹDŹCA I KONIA 2



*CENTERED RIDING*



*Sally Swift*



GALAKTYKA

*Dosiad naturalny* nie jest stylem jazdy, jak na przykład ujeżdżenie czy western. To raczej sposób re-educacji umysłu i ciała jeźdźcy, nastawiony na uzyskanie równowagi duchowej i cielesnej, która jest podstawą efektywnej komunikacji z koniem.

Autorka tej nowatorskiej teorii – Sally Swift – zrewolucjonizowała



dotychczasowe podejście do jeździectwa, udowadniając, jak ogromny wpływ na jakość jazdy konnej ma prawidłowe użycie ciała człowieka. W swojej pierwszej książce na ten temat zdefiniowała *cztery elementy podstawowe*, które tworzą fundament i doktrynę *dosiadu naturalnego*. Uzyskanie harmonii między jeźdźcą a koniem jest możliwe tylko wtedy, kiedy człowiek uświadomi sobie znaczenie *elementów podstawowych*.

Siedemnaście lat temu Sally Swift wydała swoją pierwszą książkę zatytułowaną *Harmonia jeźdźcy i konia*, która została przetłumaczona na 9 języków. Jest ona nadal jedną z najlepiej sprzedających się publikacji o tematyce jeździeckiej, a swoją popularność zawdzięcza temu, że tematyka w niej poruszana nie traci na aktualności. *Dosiad naturalny. Harmonia jeźdźcy i konia 2* to kontynuacja nowatorskiego podejścia Sally Swift do jazdy konnej. W ciągu lat praktyki metoda ta ewoluowała, a Sally wypracowała nowe techniki, którymi dzieli się z Czytelnikami.

W drugiej książce, autorka więcej uwagi poświęca koniowi i podpowiada, w jaki sposób, stosując *dosiad naturalny*, poprawić jego muskulaturę i chód, a w konsekwencji komfort jazdy. Taki jest cel tej metody – efektywne partnerstwo konia i jeźdźcy, oparte na współpracy i harmonii.

# Spis treści

|                                                                                         |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Podziękowania                                                                           | VIII |
| Wstęp                                                                                   | IX   |
| CZĘŚĆ PIERWSZA                                                                          |      |
| 1 Aktualność <i>Dosiadu naturalnego</i>                                                 | 1    |
| 2 Mechanizmy uczenia się                                                                | 11   |
| 3 <i>Elementy podstawowe i osadzenie</i>                                                | 14   |
| 4 Wykorzystanie własnych możliwości                                                     | 26   |
| CZĘŚĆ DRUGA – SESJE ŚWIADOMOŚCI:<br>NA ZIEMI I NA KONIU                                 |      |
| 5 SESJA PIERWSZA: Nauka równowagi i rozluźnienia                                        | 32   |
| 6 SESJA DRUGA: Dosiad podążający                                                        | 58   |
| 7 SESJA TRZECIA: Koń jest twoim lustrem – jego ciało odbija twoje                       | 80   |
| 8 SESJA CZWARTA: Podniesienie kręgosłupa konia poprzez przejścia                        | 96   |
| 9 SESJA PIĄTA: Rozwijanie muskulatury konia poprzez jazdę po okręgach i obroty          | 107  |
| 10 SESJA SZÓSTA: Uzyskanie dodatkowej stabilności poprzez trzy rodzaje dosiadu w kłusie | 126  |

|    |                                                                        |     |
|----|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11 | SESJA SIÓDMA: Odkryj wspólną energię                                   | 144 |
| 12 | SESJA ÓSMA: Poczuj boki konia                                          | 156 |
| 13 | SESJA DZIEWIĄTA: Popraw komunikację poprzez zwiększenie jakości pomocy | 170 |
| 14 | SESJA DZIESIĄTA: Najpierw wyrównanie konia, potem chody boczne         | 189 |
| 15 | SESJA JEDENASTA: Radosny galop                                         | 200 |
| 16 | Sesja dwunasta: Ręce, które pomagają, a nie powstrzymują               | 216 |
| 17 | SESJA TRZYNASTA: Skoki metodą <i>dosiadu naturalnego</i>               | 229 |

### CZĘŚĆ TRZECIA

|    |                                                           |     |
|----|-----------------------------------------------------------|-----|
| 18 | Redukowanie bólu techniką <i>dosiadu naturalnego</i>      | 281 |
| 19 | Czego nauczyłeś się dzięki <i>Dosiadowi naturalnemu</i> ? | 292 |

### SUPLEMENT

|  |             |     |
|--|-------------|-----|
|  | Hipoterapia | 297 |
|--|-------------|-----|

## Podziękowania

Jest wiele osób, którym chciałabym podziękować za ich pomoc w powstaniu tej książki. W pierwszej kolejności kieruję je do wszystkich uczniów i przyjaciół, którzy nieustannie namawiali mnie do jej ukończenia. Susan Harris wspierała mnie podczas tworzenia zarysu tej książki, stworzyła także wszystkie rysunki oraz udzielała mi wielu sugestii co do tekstu. Napisała również rozdział poświęcony skokom, czego ja nie potrafiłabym zrobić. Lucie Bump, moja uczennica jeszcze z czasów przed powstaniem *Harmonii jeźdźca i konia*, spędziła wiele godzin, czytając maszynopis i pomagając mi zredagować tekst tak, by był bardziej zrozumiały. Co więcej, duża liczba zdjęć znajdujących się w książce została wykonana w jej stajni – Southmowing.

Swoje podziękowania kieruję również do fotografów. Darell Dodds zrobił jedną trzecią zdjęć. Większość pozostałych wykonali Bob Langrish, Mike Maloney i Margaret Halpert. Judy Britton, Gail Allen i Amy Boemig pomogli mi wybrać najlepsze z nich, natomiast Amy Dilon i Denise Manning są autorkami opisów do fotografii.

Podziękowania należą się również jeźdźcom, których możemy podziwiać na tych zdjęciach: Jineen Walter, Cynthia Crawley, Beth McElwee, Beth Kinney, Amanta Pettingill, Klaudia Heiss, Val Deane i Lucie Bump – wszyscy pracowali długo, ciężko i z ogromną cierpliwością. Dzięki im za to! Jeśli chodzi o warstwę tekstową, to jestem bardzo wdzięczna Huntley Hashagen za przepisanie większej części mojego rękopisu. Ogromne podziękowania dla Karen McCollom za nadanie tekstowi odpowiedniego kształtu i edytorskie przygotowanie książki dla mojego wydawcy – Caroline Robbins „Orle oko” i Marthy Cook – jej „prawej ręki”.

Największe podziękowania składam Caroline Robbins, która dwa razy w tygodniu przez trzy miesiące przyjeżdżała z daleka do mojego domu (ja już nie jeżdżę), żeby rozmawiać o szczegółach – tu troszkę zabrać, tam dodać. Teraz tak pięknie się to czyta, Caroline, i brzmi zupełnie jak moje. Jak mam ci za to dziękować?

# Wstęp

## Dlaczego druga książka?

Od czasu wydania w 1985 roku mojej pierwszej książki, zatytułowanej *Harmonia jeźdźca i konia*, metoda *dosiadu naturalnego* pomogła wielu jeźdźcom w udoskonaleniu ich umiejętności, a w konsekwencji poprawiła komunikację z koniem. Ta technika pozwala wielu osobom efektywniej wykorzystywać swoje ciało, wchodzić w głębsze relacje z koniem i lepiej czuć ciało wierzchowca. W pierwszej książce ważne dla mnie było ciało jeźdźcy.

*Dosiad naturalny. Harmonia jeźdźca i konia 2* nie jest nowszą wersją poprzedniej książki, a jej kontynuacją. Publikacje te świetnie się uzupełniają i Czytelników pierwszej części powinien zainteresować ciąg dalszy. Druga książka skupia się bardziej na koniu. Wyjaśnia dogłębnie, w jaki sposób możesz rozwinąć muskulaturę swojego wierzchowca poprzez głębsze zrozumienie i zastosowanie *dosiadu naturalnego*. Jeśli będziesz korzystał z tej techniki i rozwijał swoje umiejętności jeździeckie, pozytywnie wpłynie to również na twojego konia. Poczujesz przyjemność współpracy ze zwierzęciem. Rozwijając metodę *dosiadu naturalnego*, odkryłam, że ewoluuje ona w bardzo interesującym kierunku. Podstawy i filozofia pozostają niezienne, ale w procesie nauczania wytworzyły się nowe sposoby ich wyrażania i stosowania. W ciągu lat coraz częściej zauważałam, że ucząc, podążam w całkiem nowym kierunku przekazywania tego samego konceptu. Książka ta nie tylko przypomina podstawy mojej metody, ale przede wszystkim wskazuje na nowe możliwości oddziaływania i stosowania *dosiadu naturalnego*.

Chciałabym w tym miejscu podkreślić, że *dosiad naturalny* nie jest sposobem jazdy konnej. Jest to najbardziej efektywny rodzaj nauki klasycznego jeździectwa we wszystkich dyscyplinach.

O doskonałości w jeździe konnej możemy mówić wówczas, gdy jeździec posiada umiejętność zharmonizowania swojego ciała z ciałem konia, pozwalając zwierzęciu na wykorzystanie maksimum jego potencjału w dynamicznym ruchu, sprawności fizycznej oraz posłuszeństwie. *Dosiad naturalny* jest podstawą umiejętności jazdy konnej, począwszy od poziomu początkujące-

go, do poziomu olimpijskiego, od ujeżdżenia i skoków, do reining<sup>1</sup> czy rajdów długodystansowych.

Co jakiś czas zadaję sobie pytanie: „Jak do tego doszło? Jak to jest, że będąc już w wieku emerytalnym, wciąż nad tym pracuję i to z taką pasją?” Szczęśliwy traf i sprzyjające okoliczności czynią cuda. Fakt, że od dzieciństwa miałam problem z kręgosłupem (*scoliosis*) spowodował, że na mojej drodze stanęli ludzie, którzy pomogli mi zapanować nad moim „pokrzywionym” ciałem. Dzięki temu otwarciu się na nowatorskie metody ruchu i kontroli ciała, narodziło się we mnie zainteresowanie mechanizmami kierującymi funkcjonowaniem organizmu człowieka.

Tak więc, kiedy w wieku sześćdziesięciu dwóch lat przeszłam na emeryturę i przestałam pracować w biurze, zaczęłam swoje poszukiwania. Wypróbowałam moją metodę na kilku przyjaciółach, tak dla zabawy. Kiedy ludzie zauważyli, że to, czego nauczam, w wysmienity sposób zaspokaja ich potrzeby, nie dali mi po prostu żyć. Żalowali, że nie wprowadziłam tej metody dwadzieścia lat temu. Zastanawiam się jednak, czy wtedy zostałaaby ona przyjęta równie entuzjastycznie. Przez przypadek wprowadziłam tę metodę akurat wtedy, kiedy wzrosło zapotrzebowanie na tego typu podejście do jazdy konnej.

Za czasów mojej młodości w latach dwudziestych i trzydziestych toczono dyskusje na temat rewolucyjnej metody „forward seat”, czyli *lekkiego dosiadu* Federico Caprilli. Caprilli<sup>2</sup> bardzo wpłynął na postrzeganie jazdy konnej w tamtych czasach, ale sześćdziesiąt lat później prawie nikt już nie pamiętał, że *lekki dosiad* jest jego koncepcją. Ludzie stosowali tę metodę bez zastanawiania się, skąd się wzięła, przyjmując ją jako coś oczywistego i naturalnego. Mam nadzieję że za jakiś czas to samo stanie się z techniką *dosiadu naturalnego* – że koncepcja i filozofia tej metody zostanie wchłonięta przez inne formy jazdy konnej i również zostanie przyjęta jako coś oczywistego i naturalnego.

---

<sup>1</sup> Reining – dyscyplina stylu western. We wczesnej historii Ameryki farmerzy nie mieli żadnych środków technicznych, które pomagały by im w pracy z bydlęciem. Jedyną pomoc farmera stanowił koń, który potrafił szybko i sprawnie zatrzymać, zapędzić do zagrody czy oddzielić od stada krowę, cielę czy byka. Jeździec musiał posiadać umiejętność prowadzenia konia na bardzo lekkiej wodzy, dając mu swobodę działania i skupiając się bardziej na schwytaniu bydła. Demonstracja tych umiejętności ewoluowała jako sport, w którym jeździec prowadzi konia przez określoną trasę z przeszkodami. Całe zadanie jest wykonywane w galopie. Przez niektórych Western Reining uważane jest za odpowiednik ujeżdżenia.

<sup>2</sup> Federico Caprilli (1868-1907) – włoski oficer kawalerii, który wprowadził do jazdy konnej w 1907 roku. *dosiad lekki* podążający za ruchem konia, zwany później półsiadem i stosowany w jeździe terenowej i w skokach przez przeszkody.

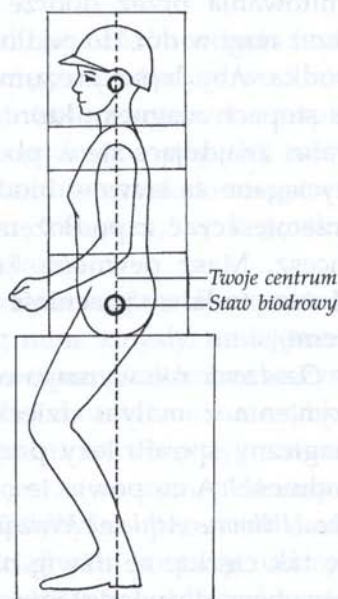
Odkryjesz, że stosując *rozproszony wzrok* o wiele łatwiej można wyczuć, w jaki sposób ruchy konia wprowadzają w ruch twoje ciało. Wykorzystywanie *rozproszonego wzroku* staje się bardziej filozofią niż sposobem patrzenia. To metoda uświadomienia sobie tego, co dzieje się wokół nas, nad nami, pod nami i w nas. Wzrok skupiony i skoncentrowany powoduje wstrzymanie oddechu, zagubienie środka. Sprawia, że jesteś mniej świadomy związku twojego ciała z otoczeniem i koniem.

Jeżeli ludzie będą używali *rozproszonego wzroku*, nie będą mieli problemu z poruszaniem się na niewielkim terenie. Gdyby wykorzystywali wzrok skupiony, prawdopodobnie koncentrowaliby się na uszach konia i wpadali jeden na drugiego.

### ***Blokowa struktura ciała***

Do czterech *elementów podstawowych* możemy dodać również *blokową strukturę ciała*. Kiedy jest ona prawidłowa, to jesteś w stanie osiągnąć równowagę, bez której twoja jazda będzie albo próbą jej osiągnięcia, albo zmusi twoje mięśnie do niepotrzebnego wysiłku, żeby nie spaść z konia.

Tak jak napisałam w *Harmonia jeźdźca i konia – Centered Riding*: „Blok u podstawy ciała tworzą nogi i stopy. Następny blok to miednica, kolejny to klatka piersiowa, dalej są ramiona i ostatni blok to szyja i głowa. Przy prawidłowym ułożeniu bloków podczas jazdy ujeżdżeniowej (patrząc z boku), łącząc ze sobą ucho, ramię, łokieć, biodro i kostkę, uzyskujemy linię prostą. Tuż nad biodrem linia ta przechodzi przez nasz środek”. (Rys. 3.6.). Jak w wypadku wszystkich innych *elementów podstawowych*, bez prawidłowej blokowej struktury ciała tracisz równowagę. Każdy z *elementów podstawowych* jest jednakowo ważny i niezbędny.



**3.6.** Równowaga pomiędzy każdym z bloków w „blokowej strukturze ciała”: przy prawidłowej postawie wszystkie bloki muszą do siebie idealnie pasować.



**6.4.** Wyśrodkowana równowaga w półsiadzie. Lucy (z kokiem) jest dobrze osadzona, z energią płynącą do przodu przez jej kolana. Wykazuje również dobrą elastyczność kostek, kolan i bioder. Cynthia (rozpuszczone włosy) natomiast jest spięta w kregosłupie, co powoduje usztywnienie pozostałych części ciała.



**6.5.** Wyśrodkowana równowaga w dosiadzie głębokim. Przesuwając biodra do przodu do dosiadu głębokiego, Lucy powinna jednocześnie pozwolić kolanom przesunąć się do przodu, tak jak to zrobiła Cynthia.

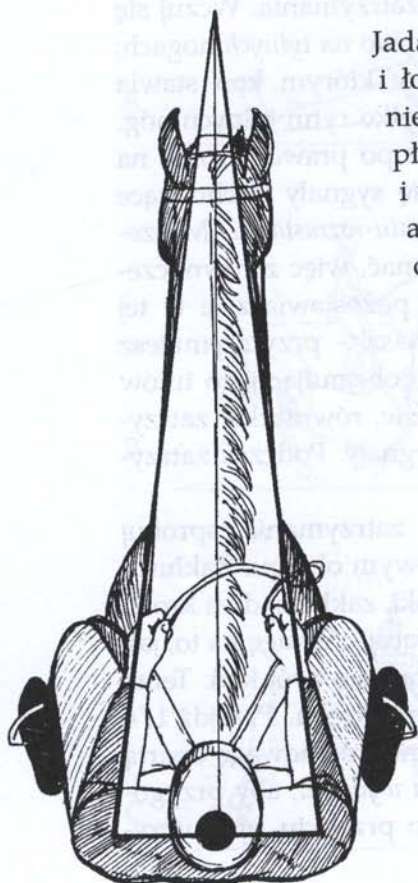
dla utrzymania równowagi, pewności i wygody (Rys. 6.2. A).

Zauważ, że twój środek ciężkości znajduje się w tym samym miejscu, co twoje centrum, chociaż nie jest to to samo. Ich wspólne położenie jest powodem, dla którego środek musi znajdować się ponad twoimi stopami albo twoje stopy muszą znajdować się poniżej środka, aby utrzymać równowagę.

Stojąc z lekko rozstawionymi nogami, ugnij trzy stawy twoich nóg – biodra, kolana i kostki. Ta pozycja jest podobna do półsiadu na koniu (Fot. 6.4.). Zauważ, że twój środek pozostaje ponad twoimi stopami. Inaczej byś upadł. Spróbuj zmieniać pozycję – od głębokiego dosiadu, przez lekki, do półsiadu – i zauważ, jak twoje stawy dostosowują się, aby zapewnić cięciu jak najlepszą równowagę podczas ruchu. Spostrzeżesz również, że podczas półsiadu stawy biodrowe przesuwają się do tyłu o tę samą odległość, co stawy kolanowe do przodu. Ruch ten rozkłada się równo pomiędzy stawami (Fot. 6.5.). Połączenie mięśni miednicy i klatki piersiowej jest tutaj bardzo ważne. Mięśnie wewnętrzne skośne brzucha ciągną się od przedniej części kości krzyżowej, przez przednią część miednicy, do wewnętrznej strony górnej części kości udowej. Przepona położona jest na środku tułowia, w dolnej części klatki piersiowej. Przypomina swoim wyglądem spadochron lub grzyb, którego kapelusz wypycha do góry płuca, a korzenie przymocowane są do kości krzyżowej. Gałęzie korzeni przepony przeplatają się z korzeniami wewnętrzn-

bardzo „do przodu” jest koń w tym momencie. Jak skończysz, będzie wykonywał przejścia od zadu do przodu, czyli tak, jakby wkraczał tylnymi nogami pod twoje ręce, które nie powinny się ruszać. Koń wypełnia je, a ty – stosując *niezginalne ramię* – mówisz: „Dalej już nie!”. Jest to zjawisko, o którym się mówi, że ma się konia „przed łydkami”.

### Trójkąt energii



**13.10.** Uwolnij energię ze swojego środka do „trójkąta energii”, który tworzą: twój środek, miednica i łokcie (podstawa trójkąta), barki, ramiona, ręce i pysk konia po obu stronach (boki trójkąta).

Jadąc, zwracaj uwagę na swój środek, biodra i łokcie, które zwisają miękko po obu stronach, niezaciśnięte ani nieodchylone tworzą szeroką płaszczyznę. Pozwól, aby twoje przedramię, dłoń i wodza tworzyły po każdej stronie linię prostą, aż do pyska konia. Zarówno linie, jak i płaszczyzna tworzą *trójkąt energii*. Wierzchołek tej figury to pysk konia. Pozwól, aby trójkąt wypełnił się energią od twojego centrum. Możesz jechać wszędzie tam, gdzie wskazuje twój *trójkąt energii*. Uwolnij siłę płynącą z twojego środka i pozwól, by wypełniła trójkąt (Rys. 13.10).

Przejdź kilka razy po linii prostej, okręgach i serpentynach, podążając za swoim *trójkątem energii*. Zwróć uwagę, że kiedy dodasz wyobrażenie *trójkąta energii* do swoich rebalansów, to rebalansy konia będą prawidłowe i stabilne również w narożnikach, przejściach czy zmianach chodu. Im więcej siły przekażesz do *trójkąta energii*, tym więcej dasz jej koniowi, który znajduje się przed twoimi łydkami.

Skieruj twój *trójkąt energii* przed siebie i wykonaj kilka przejeżdż i zmian chodu, jadąc po dużych kołach i serpentynach. Prawdopodobnie odkryjesz, że stosujesz jedynie lekkie pomoce dolne. Nie zdziw się, jeśli twój koń zacznie przeżuwać wędzidło i szukać kontaktu z twoją ręką podczas jazdy.

biodrowe obniżają i lekko przesuwają się w tył. Twoje kości siedzeniowe opuszczają się do tyłu tak, że zbliżą się odrobinę do siodła, ale nie dotkną go, a twój tułów nie odchyli się do tyłu (tak jakbyś został, poza ruchem konia) po skoku. Zanurzyć się w siodło to nie to samo, co usiąść w nim. Jeśli poczujesz, że kłapiesz o siodło pośladkami, to znaczy, że robisz wszystko zbyt energicznie albo że masz za długie puśliska. Prawidłowe zanurzanie się powinno angażować trzy stawy i dawać ci poczucie bezpieczeństwa i równowagi. Ćwicz zanurzanie się w stój, stępie, klusie i galopie, a następnie w skokach przez drągi.

Która z pozycji zapewniłaby ci bezpieczeństwo, gdyby twój koń popełnił błąd podczas odbicia, potknął się albo zatrzymał gwałtownie? Która postawa daje ci pewność, że możesz przepłynąć ponad przeszkodą nawet bez konia?

### PALCE STÓP

Oto ćwiczenie, które pomoże ci uzyskać giętkość. Nauczysz się zanurzać w swoich stawach, utrzymując balans i poprawiając pozycję nóg (Fot. 17.17. A-D).



**17.17. A-D** Ćwiczenie dotykania palców.

(A) „Dotykanie palców” po lewej stronie. Prawidłowo – lewa noga Claudii, która jest w prawidłowej, zbalansowanej pozycji, oparta w punkcie tryskającego źródła. Claudia powinna jednak patrzeć przed siebie podczas ćwiczenia.

(B) „Dotykanie palców” po lewej stronie. Nieprawidłowo – lewa noga Claudii jest spięta, a kolano usztywnione, przez co jej siedzenie jest wypchnięte do tyłu, a palce nogi wysunięte przed kolano.

Zachęcona gorącym przyjęciem *Harmonii jeźdźca i konia*, Sally rozwija dalej ideę *dosiadu naturalnego*, przedstawiając wiele bardzo ciekawych sposobów na osiągnięcie idealnej harmonii z koniem. Jeden z obszernych rozdziałów poświęcony jest skokom i szczególnie polecałbym go wszystkim, którzy „jeżdżą skoki czy WKKW”, nie zawsze będąc w odpowiedniej harmonii z koniem.

**Wojciech Mickunas**

---

*Dosiad naturalny* to udana kontynuacja uznanej książki *Harmonia jeźdźca i konia*. Tym razem Sally Swift skupia się na koniu. Nowe ćwiczenia i techniki mają na celu pomóc koniom osiągnąć pełną sprawność w ruchu i wykorzystać cały ich potencjał. Ponadto, ćwiczenia te pomogą jeźdźcom rozwijać podstawowe umiejętności, a przez to uzyskać lepsze wyniki, bez względu na uprawianą dyscyplinę.

**Redakcja miesięcznika „Świat Koni”**

---

*Dosiad naturalny* to kolejna pozycja Sally Swift, niezwykle potrzebna, a nawet niezbędna, zwłaszcza dla instruktorów i trenerów jeździectwa. Uważam, że powinna być również lekturą obowiązkową dla rodziców, których dzieci zaczynają uprawiać sport „wyczynowy” na kucach. Nie jest to jednak książka, którą można przeczytać jednym tchem, pełne zrozumienie treści w niej zawartych wymaga bowiem uwagi i skupienia. Autorka w przystępny sposób zapoznaje Czytelnika z budową anatomiczną człowieka i konia, ułatwia zrozumienie funkcjonowania układu kostnego i mięśniowego oraz ich wzajemnego oddziaływania podczas jazdy konnej. W opisach skupia się zwłaszcza na odpowiednim ułożeniu ciała jeźdźcy, poczynając od stóp, a kończąc na głowie, demonstrując, jaki ogromny ma to wpływ na prawidłowy ruch konia. Sally Swift twierdzi bowiem, że nie można wymagać od konia czegoś, czego nie potrafi zrobić jeździec. Podstawą sukcesów jest odpowiednie zachowanie środka ciężkości, właściwy balans, rozluźnienie – tak jeźdźca, jak i konia – o czym bardzo często zapominają nasi zawodnicy. Lektura godna polecenia.

**Jacek Świgoń**  
redaktor naczelny dwutygodnika „Konie i Rumaki”

ISBN: 978-83-7579-170-9

