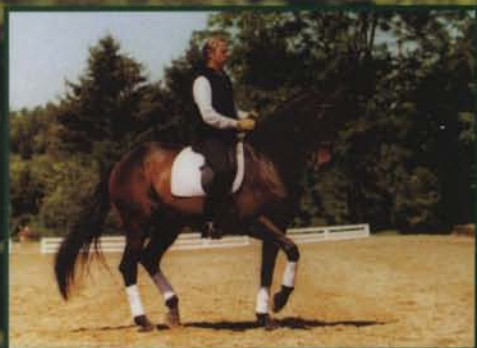


Ujeżdżenie na XXI wiek

PAUL BELASIK



Paul Belasik zyskał międzynarodowy rozgłos i wielu wdzięcznych wielbicieli po wydaniu swojej trylogii: *Riding Towards the Light* (Jadąc ku światłości), *Exploring Dressage Technique* (Analiza techniki ujeżdżeniowej) oraz *The Songs of Horses* (Pieśni koni). Dzięki wyjątkowej umiejętności łączenia zagadnień naukowych i artystycznych, duchowych i fizycznych dał się w nich poznać jako twórca zupełnie unikatowy wśród autorów literatury jeździeckiej. Niezależnie od tego, czy czytelnikiem jest początkujący jeździec mający jednego konia, czy trener o międzynarodowej renomie, każdy wyniesie coś z każdej strony, która wyszła spod pióra Paula Belasika.

Ten charyzmatyczny trener, jeździec i filozof stworzył wielkie dzieło, w którym można znaleźć wszelkie zagadnienia dotyczące klasycznej jazdy konnej oraz treningu konia, i w którym połączył w sposób oryginalny klasyczne zasady ze współczesnym sposobem myślenia. Tworzył analogie, czerpiąc z różnych dziedzin sztuki, nauki i filozofii, powoływał się na dzieła dawnych mistrzów jeździeckich, a jednocześnie udało mu się stworzyć bardzo praktyczny podręcznik, w którym prowadzi czytelnika od początkowej pracy z młodym koniem aż po figury w powietrzu. Piękne zdjęcia pokazują, że Paul Belasik jest kimś, kto może uczyć nie tylko teorii ujeżdżenia, lecz sam jest doświadczonym praktykiem i potrafi wykonać najtrudniejsze elementy, łącznie z figurami w powietrzu.

Spis treści

Od wydawcy	vii	Rozdział 3	
Wstęp do wydania polskiego	viii	JAZDA DO PRZODU NA PROSTYM KONIU	51
Podziękowania	ix	Pierwsze samodzielne kroki	53
O koniach	x	Kontakt i impuls	54
Wprowadzenie	xii	Zaangażowanie i impuls	54
		Galop	57
Rozdział 1		Kontrgalop – praca przy ścianie	60
LONŻOWANIE I PRACA W RĘKU	1	Przejścia	60
Zajeżdżanie młodego konia	1	Praca w niskim ustawieniu	61
Praca nad rozwojem psychicznym konia	2	Oddanie ręki w celu sprawdzenia samoniesienia	
Praca nad rozwojem fizycznym konia	4	(<i>descente de main</i>)	66
Pignatelli i reszta świata	6	Trudności w utrzymaniu wyprostowania u konia	
Równowaga podłużna – kwintesencja jeździectwa	7	– skrzywienia w kształcie litery S	67
Równowaga podłużna: zgięcie do wewnątrz			
– niepodważalna zasada	11	Rozdział 4	
Praca w ręku	16	SZKOŁA MANEŻOWA (CAMPAIGN SCHOOL)	
Girawolta	16	– ĆWICZENIA W STĘPIE	73
Przejścia z klusa do stępa i z klusa do zatrzymania	17	Niektóre pojęcia ujeżdżeniowe	75
Zaawansowana praca w ręku	18	Impuls	75
Zebranie i wprowadzenie piaffu	18	Tempo	76
Pesada i lewada	21	Kadencja	76
Lonżowanie korekcyjne i rehabilitacyjne	23	Początki ciężkiej pracy	76
Problemy fizyczne	23	Unikanie	77
Problemy psychologiczne	23	Opór	78
Wspinanie się	25	Frustracja	78
Brykanie	25	Ćwiczenia szkoły maneżowej	80
Płoszenie się	25	Stęp i uniwersalna teoria zebrania i wydłużenia	81
Praca na dwóch lonżach	26	Rodzaje stępa	85
		Od zwykłego do zebranego stępa	85
Rozdział 2		Stęp pośredni	86
DOSIAD I POZYCJA JEŹDZCA – CZYSTA FORMA	29	Stęp wyciągnięty	87
Wschód spotyka Zachód	31	Stęp na luźnej wodzy	87
Dosiad	36	Stęp jako odpoczynek	87

Inochód w stępie	87	Rozdział 7	
Chody boczne w stępie	88	WYŻSZA SZKOŁA (HAUTE ÉCOLE)	139
Piruet w stępie, passada	88	Kilka uwag wstępnych o ostrogach i munsztukach	140
		Postępy w pracy na poziomie wyższej szkoły	142
		Lotne zmiany nogi w seriach	143
		Błędy w lotnych zmianach w seriach	145
	93	Krzywe lub rozkołysane zmiany	145
		Zmiany asymetryczne	145
	93	Utrata rytmu podczas liczenia	145
	95	Piruet w galopie	148
	97	Nauka piruetu w galopie	152
		Problemy w piruecie w galopie	153
	98	Piaff, pasaż i przejścia pomiędzy nimi – zachodnia tantra	154
	98	Piaff	155
	98	Pasaż, <i>doux passage</i> i <i>grand passage</i>	159
	99	Problemy w piaffie i pasażu	164
	100	Triangulacja w piaffie	164
	100	Tylne kopyta za wysoko	165
	102	Tylne kopyta rozstawione zbyt szeroko lub zbyt wąsko	166
	104	<i>Balancé</i>	167
	107	<i>Rolling passage</i> (chwiejny pasaż)	167
	107	<i>Rolling piaffe</i> (chwiejny piaff)	168
	111	Kilka ogólnych uwag na temat błędów	
	112	w piaffie i pasażu	168
	116		
	118	Rozdział 8	
		FIGURY W POWIETRZU	173
		Szkolenie	176
		<i>Terre-à-terre</i>	177
		Pesada i lewada	177
		<i>Mézair</i>	178
		Kurbeta	179
		Krupada	180
		Ballotada	180
		Kapriola	180
		ZAKOŃCZENIE	184
		INDEKS	187
Rozdział 5			
SZKOŁA MANEŻOWA (CAMPAIGN SCHOOL)			
– ĆWICZENIA W KŁUSIE I COFANIE			
Ćwiczenia w kłusie w płaszczyźnie podłużnej			
– więcej zasad dotyczących zebrania i wydłużania	93		
Kłus roboczy	95		
Kłus zebrany	97		
Zalety przejść do stój, równych zatrzymań i półparad			
oraz sposób ich egzekwowania	98		
Przejścia do stój	98		
Równe zatrzymania	98		
Półparada	99		
Kłus szkolny	100		
Kłus pośredni	100		
Kłus wyciągnięty	102		
Chody boczne w kłusie	104		
Ustępowanie od łydki	107		
Łopatka do wewnątrz i łopatka do przodu	107		
Trawers i renwers	111		
Ciąg i przestawienie między ciągami	112		
Problemy jeźdźcy w chodach bocznych	116		
Cofanie	118		
Rozdział 6			
ĆWICZENIA W GALOPIE – WSPÓŁCZESNE MISTRZOSTWO	121		
Praca nad dosiadem w galopie	122		
Galop zebrany	123		
Galop skrócony (szkolny) i <i>terre-à-terre</i>	124		
Galop pośredni i wyciągnięty	125		
Kontrgalop	126		
Chody boczne w galopie	128		
Łopatką do wewnątrz	128		
Trawers i renwers, jazda wzdłuż ściany	128		
Ciąg	129		
Przestawienie pomiędzy ciągami i zygzaki	130		
Lotna zmiana nogi	131		
Przygotowanie do lotnych zmian nogi w seriach	137		

Od wydawcy

Oddajemy w twoje ręce wyjątkową książkę. *Ujeżdżenie na XXI wiek* da ci wiedzę, jak wyszkolić konia zgodnie z zasadami szkoły klasycznej (od przyjęcia jeźdźcy po poziom wyżej szkoły jazdy). Zawiera także liczne wskazówki techniczne dotyczące wyszkolenia jeźdźcy. Znajdziesz w niej również barwny zarys historii ujeżdżenia. Ale to nie wszystko. To książka, która ma charakter i duszę, i która pozwoli ci odczuć, jak wyjątkowa i wszechstronnie rozwijająca może być więź i praca z koniem. Trzymasz w rękach książkę, która inspirowała do bycia lepszym jeźdźcą i lepszym człowiekiem.

Anna i Jakub Stępkowscy

Wstęp do wydania polskiego

Kiedy poproszono mnie o napisanie wstępu do książki Paula Belasika *Ujeżdżenie na XXI wiek* w pierwszej chwili pomyślałam: „To dla mnie zaszczyt!”, ale po chwili zdałam sobie sprawę, że podjęłam się nie lada wyzwania. Jak bowiem napisać coś naprawdę znaczącego, coś, co mogłoby w pełni oddać uczucia, które wzbudza we mnie ta niezwykła książka? *Ujeżdżenie na XXI wiek* jest książką, w której można znaleźć jasne i szczegółowe techniczne opisy szkolenia konia i jeźdźcy według zasad szkoły klasycznej. Ale jest także książką pięknie napisaną. Uruchamia wyobraźnię, pozwalając na przeżywanie każdego ruchu konia i rozkoszowanie się lekkością i radością jego wykonania. Pobudza do myślenia i pracy nad sobą. Ukazuje ducha ujeżdżenia klasycznego i jego artystyczny wymiar.

Czy można nauczyć się SZTUKI ujeżdżenia z książek? Oczywiście, nie. *Ujeżdżenie na XXI wiek* pozwala jednak osobom, które mają już pewne doświadczenie w ujeżdżeniu, pogłębić wiedzę techniczną oraz pracować nad rozwijaniem wyczucia. Całościowe rozumienie ujeżdżenia jest niezbędne nie tylko po to, aby odnosić sukcesy. Przede wszystkim umożliwia czerpanie satysfakcji i odczuwanie radości z codziennych treningów i kontaktów z koniem. Jeźdźcom startującym w zawodach pozwoli osiągać lepsze wyniki, które będą efektem prawdziwego poszanowania dobrostanu konia. Początkujących zachęci do rozpoczęcia przygody z ujeżdżeniem klasycznym i umożliwi zapoznanie się z zasadami klasycznej jazdy konnej. Jedni i drudzy z pewnością zdobędą, wzbogacą i usystematyzują wiedzę na temat klasycznego szkolenia konia i jeźdźcy, które jawi się tu jako wielowarstwowy system i uporządkowany, logiczny proces.

Maria Iwanowska

Podziękowania

Pragnę podziękować Caroline Burt z wydawnictwa J.A. Allen, która zachęciła mnie do napisania tej książki. Przez wiele lat polegałem na jej opinii i doświadczeniu, ale Caroline Burt jest dla mnie kimś więcej – kimś, komu bezgranicznie ufam.

Dziękuję Jeanne Belasik za poświęcenie wielu godzin na przygotowywanie maszynopisu tej książki (by po wielu wersjach mogła przybrać ostateczny kształt) oraz za dużą pomoc w pracy nad całokształtem tej książki.

Jestem ogromnym dłużnikiem Karla Lecka, znanego na całym świecie fotografa, a od 25 lat mojego przyjaciela. Podczas pisania tej książki często inspirowały mnie szczegóły widoczne na zdjęciach autorstwa Karla, które starałem się następnie wytłumaczyć.

Brian Tutlo, którego rysunki są w tej książce, jest znakomitym artystą i jednocześnie moim sąsiadem. Trudno sobie wyobrazić, jak to wygodne, zastanawiać się, czy coś jest możliwe do zilustrowania, a po tygodniu czy dwóch spotkać się z Brianem i obejrzeć rysunek, który przewyższa wszystkie oczekiwania.

Jak za lata ciężkiej pracy mógłbym podziękować Lorell Jolliffe, mojej wieloletniej asystentce, która teraz sama jest trenerem i uczy?

Czuje, że muszę również wspomnieć o Hildzie Nelson, uczoney, do której książek często się odwołuję i za jej zgodą cytuję jej pracę w rozdziale 7. Gdyby nie jej przekłady i objaśnienia świat jeździecki byłby uboższy.

Chciałbym podziękować również Martinowi Digglowi za jego wyczucie i profesjonalną redakcję oraz Judy Linard za projekt graficzny.



O koniach



Karl Leck jest autorem większości zdjęć opublikowanych w tej książce, ale kilka fotografii pochodzi z innego źródła. Tych użyłem z uwagi na ich wartość historyczną bądź edukacyjną. Moim założeniem zawsze było wykorzystywanie takich zdjęć, które najlepiej obrazują przykłady, nie zawsze dobre. Wybór koni pokazanych w tej książce był również celowy. Exelso, dziesięcioletni siwy ogier *Pura Raza Española*, jest wzorem typu koni, na jakich jeżdżono w czasach księcia Newcastle i Pluvinela. St. Graal jest dwunastoletnim koniem czystej krwi angielskiej w nowoczesnym typie – jego kłoda jest niemalże za długa, a zad lekko przebudowany. Założenia klasycznego ujeżdżenia nie odnoszą się do jednej konkretnej rasy, ale są uniwersalne. Pozostałe konie pojawiające się w tej książce to Mime, siedemnastoletni koń czystej krwi angielskiej, Front Paige, czteroletni koń rasy oldenburskiej, Rainy Lake, sześcioletni kanadyjski koń sportowy i Santo Iago trzyletni koń, mieszanka andaluza i konia hanowerskiego.



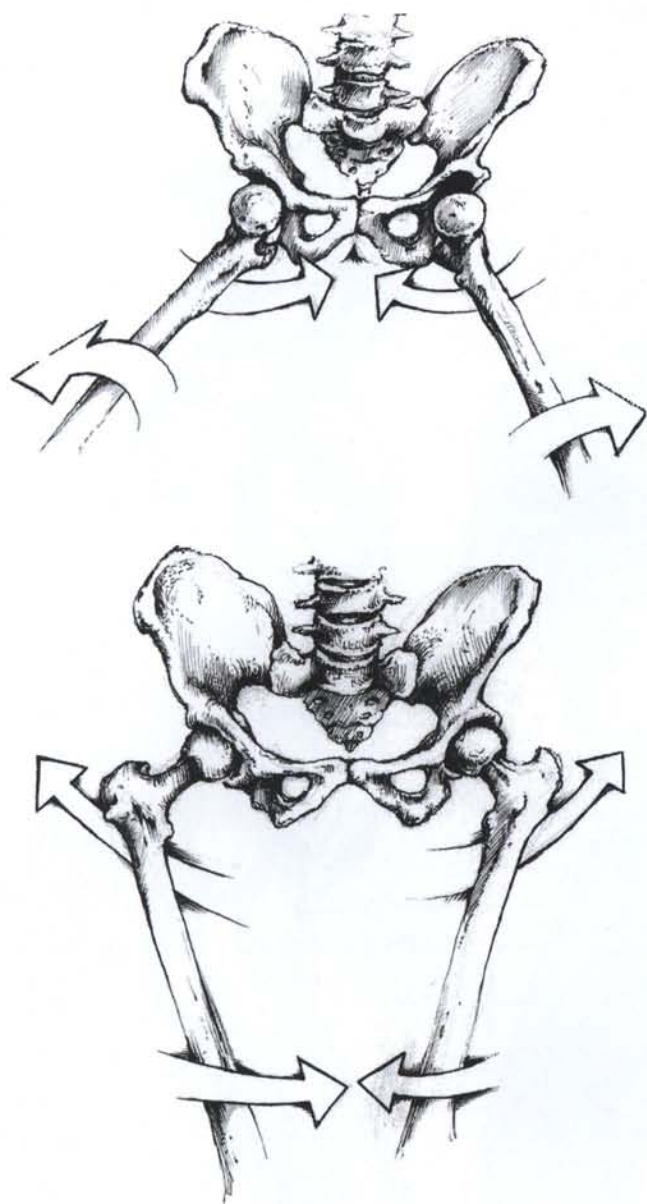
Rozdział 1

Lonżowanie i praca w ręku

W klasycznym jeździectwie znamy trzy główne zastosowania lonżowania. Po pierwsze, stosujemy je podczas układania konia (przygotowujemy młodego konia do przyjęcia siodła, a następnie jeźdźca). Po drugie, prowadząc konia na lonży, uczymy go różnych elementów. Wspomagamy się dodatkowym sprzętem, ucząc konia pracy w ręku. Wreszcie, po trzecie, lonżowanie możemy wykorzystywać podczas pracy korekcyjnej lub podczas pracy rehabilitacyjnej – odpowiednio, w przypadku koni wykazujących problemy z zachowaniem (tzw. naprawianie konia) lub mechaniką ruchu.

Zajeżdżanie młodego konia

Gdy trzylatek jest gotowy do rozpoczęcia szkolenia, przeprowadzamy go do stajni. Przez kilka pierwszych dni przyzwyczajamy go do czyszczenia, wiązania i innych czynności pielęgnacyjnych. W zależności od jego wrażliwości, w przeciągu mniej więcej tygodnia, zaznajamiamy go stopniowo z ogłowiem wędzidłowym bez wodzy, kawecanem (z grubym, miękkim paskiem nosowym i umocowanymi do niego pierścieniami), lekkim siodłem (zwykle na początku bez strzemion), pasem do lonżowania z wieloma pierścieniami umożliwiającymi odpowiednie mocowanie wypinaczy i wreszcie z parą solidnych, skórzanych wypinaczy. Komplet sprzętu do lonżowania uzupełniają lonża i bat (zob. fot.1).



Rys. 1. Gdy pośladki się napinają, biodra i uda odwracają się na zewnątrz, przez co miednica nie może się rozszerzyć.

swoje kości kulszowe. Pięty trzymaj pod biodrami. Usiądź prosto, poczuj dobry kontakt w udach (odwróconych do wewnątrz w biodrach) i ściśnij kolana tak, jakbyś próbował zgnieść balon. Odstaw łydki. Upewnij się, że pośladki są rozluźnione. Zauważ, czy kości kulszowe tracą kontakt z siodłem, czy zostają odciążone. Teraz napnij pośladki i dociśnij łydki. Co się teraz dzieje z kośćmi kulszowymi?

Gdy jeździec przetacza się na pośladki, kiedy je zaciska (rys. 2), jego połączenie z grzbietem konia zmniejsza się lub całkiem zanika. Kość krzyżowa i miednica przesuwiają się do przodu, pozbawiając kręgosłup naturalnego wygięcia. Ciało się zapada, a cały kręgosłup traci stabilność, gdyż ma zbyt wąskie podparcie, utrzymanie równowagi jest utrudnione. Jakikolwiek płynne ukierunkowanie środka ciężkości staje się niemożliwe. Dawanie delikatnych pomocy za pomocą ciężaru ciała w piaffie i pasażu oraz niewidocznych sygnałów w przejściach pomiędzy nimi jest niewykonalne.

Oto co Taisen Deshimaru, mistrz zen, powiedział o postawie *zazen*: „Naciskanie stopami na uda w pozycji lotosu aktywuje główne punkty akupunkturalne, odpowiadające meridianom wątroby, pęcherzyka żółciowego



Rys. 2. Garb w kształcie litery C.

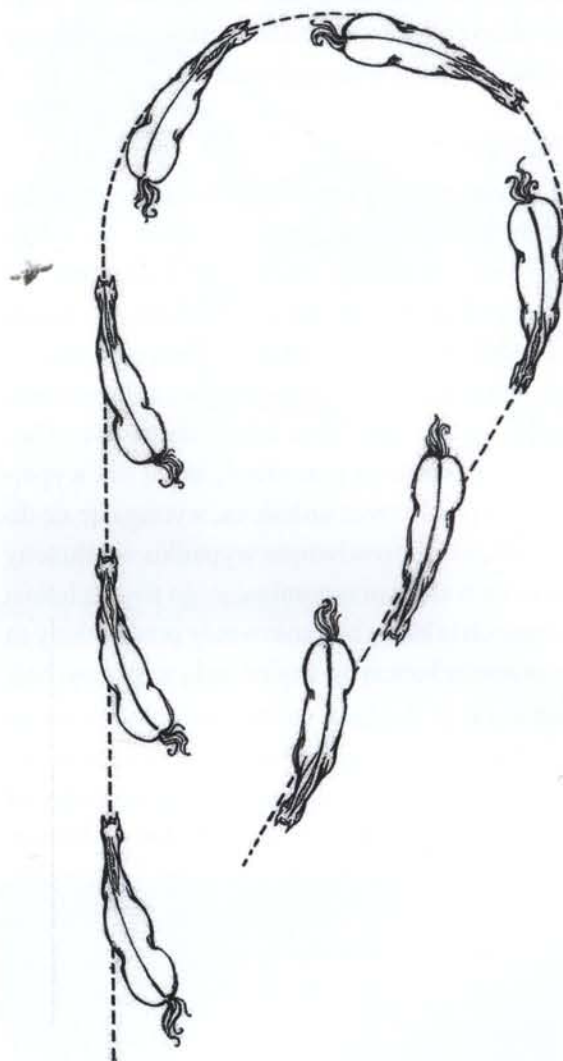
dawni mistrzowie celowo ćwiczyli ten rodzaj chodu (zwany dwutaktowym) jako wstęp do piaffu. Jeżeli podczas stępa dwutaktowego dwa takty po tej samej stronie ciała są sprzężone (czyli kończyny po tej samej stronie ciała podpierają się w tym samym czasie i w tym samym czasie mają fazy zawieszenia), mówimy wówczas o inochodzie. Wielcy mistrzowie eksperymentowali także z chodem zwanym *ambling*⁵⁵, uczyli go koni (jak sportretował to na swych obrazach wspomniany wcześniej Eisenberg) oraz posługiwali się większą liczbą wariantów stępa. Współcześnie została jednak osiągnięta zgoda co do tego, by stęp pozostał chodem czterotaktowym tak naturalnym, jak to możliwe, i aby koń – jak w przypadku innych chodów – wykazywał w stępie zebranie.

Chody boczne w stępie

Praktycznie wszystkie chody boczne⁵⁶ wykonywane w kłusie i galopie mogą być wykorzystane w stępie. Wszystkie ćwiczenia objaśnię dokładniej w części książki poświęconej kłusowi. Bardzo często chody boczne są wprowadzane w stępie, aby ograniczyć dezorientację i podniecenie konia, które może się pojawić podczas prób nauczania go nowych ruchów wykonywanych z pełnym impulsem. Łatwiej najpierw zwolnić i pokazać koniowi odpowiednie pomoce w stępie, a następnie zwiększyć impuls, by ćwiczenie miało sens gimnastyczny.

Piruet w stępie, passada

Błędy w piruecie trudno skorygować, więc należy uczyć tego elementu ostrożnie i powoli. Najprawdopodobniej najłatwiejsza metoda polega na wykonaniu trawersu (zad do wewnątrz) wzdłuż długiej ściany, co jest opisane w następnym rozdziale. W pobliżu narożnika jeździec zbiera nieco konia i, utrzymując zad do wewnątrz, prosi go, aby poszedł po małym kole (rys. 22). Do połowy



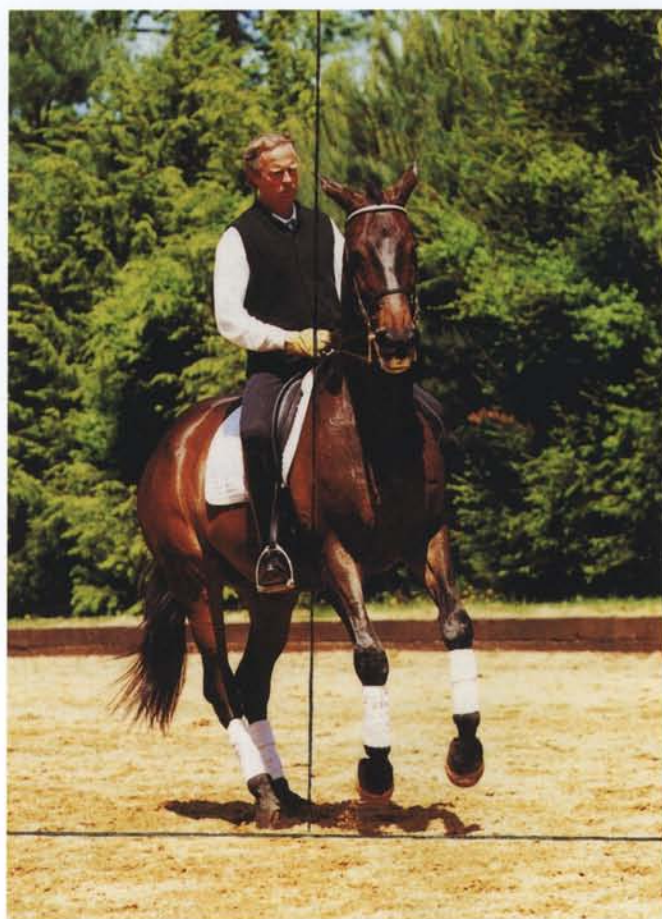
Rys. 22. Passada.

koła zad pozostaje w pozycji do wewnątrz, a następnie albo koń wraca ciągiem na ścianę, albo wyprostowany po przekątnej, albo idzie dalej prosto wzdłuż linii ćwiartkowej.

Taki wzorzec skręcania nazywa się 'passadą' i nie należy go mylić z 'pesadą' (franc. *pesade*), która jest figurą

⁵⁵ Terminem *ambling* określamy czterotaktowy chód konia, szybszy od stępa, zwykle wolniejszy od galopu (zawsze wolniejszy od cwału). Jest to chód łatwiejszy do wysiedzenia dla jeźdźcy niż dwutaktowy kłus czy nawet inochód. Konie poruszające się chodami typu *ambling* są w stanie utrzymywać je przez dłuższy czas, co powoduje że są one popularne w jeździe terenowej – [przyp. tłum.].

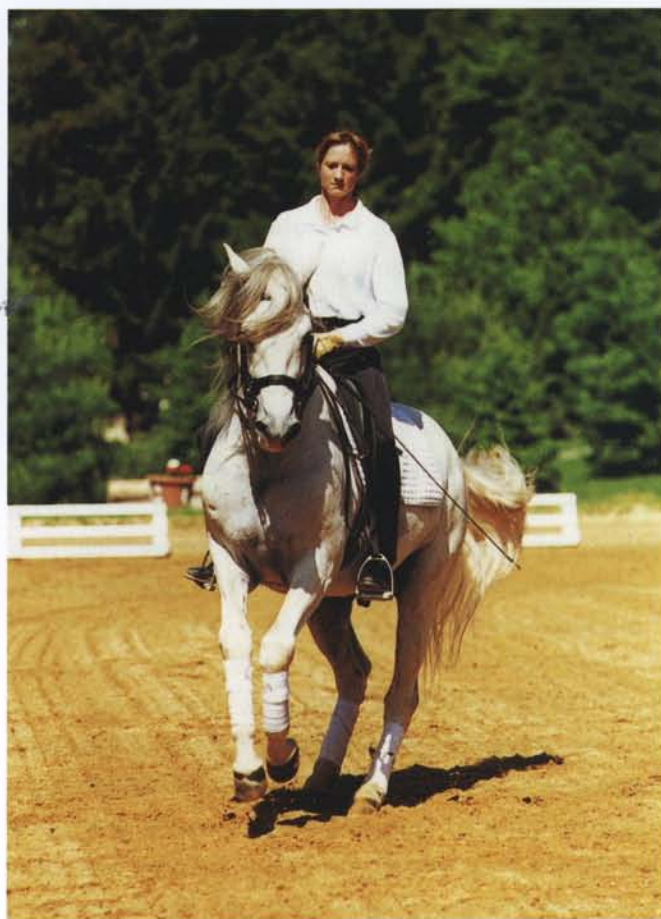
⁵⁶ W polskiej terminologii do chodów bocznych zalicza się ruchy do przodu i w bok w równomiernym zgięciu podłużnym, wykonywane w odpowiednim stopniu zebrania. Zgodnie z angielską terminologią do chodów bocznych zalicza się także ustępowanie od łydki (choć koń nie jest wówczas zgięty, a tylko ustawiony), zwrot na przodzie i łopatką do przodu jako ćwiczenia przygotowujące do bardziej zaawansowanej pracy w zgięciu – [przyp. tłum.].



Fot. 85. Piruet prowadzony jest dosiadem – nigdy wodzami.

na zebranie się, z drugiej strony – nie może dopuścić do wypadnięcia z rytmu. Jak setki lat temu przestrzegał książę Newcastle, łydki jeźdźca nie mogą się zaciskać. Jeżeli koń stawia opór – powinny bardziej klepać lub pukać. Zbyt duży stały nacisk spowoduje usztywnienie boków konia i jakość ruchu może jeszcze bardziej się pogorszyć.

Inny częsty błąd zdarza się, gdy piruet jest wykonywany przy małej prędkości i bez odpowiedniej energii. Koń zaczyna ćwiczenie pracą przypominającą przesadzone, powolne *terre-à-terre*. Pary przekątnych kompletnie się rozsypują i koń zaczyna wyglądać, jakby powoli huśtał się do przodu i do tyłu, z przednich kończyn na tylne i z tylnych na przednie. W takim piruecie widać kompletny brak zebrania. Wykrok jest skrócony wskutek zmniejszenia prędkości, a nie zebrania. Jeden



Fot. 86. Wzorowy sposób posłużenia się ciężarem ciała podczas wykonywania piruetu.

koniec konia jest wspierany drugim, gdy tymczasem koń cały ciężar ciała powinien nieść na zadzie. W piruecie wykonywanym z odpowiednią energią, we właściwym rytmie i tempie (tym, w którym został rozpoczęty) koń demonstruje najwyższy stopień zebrania w galopie. Taki piruet jest jednym z najznakomitszych ćwiczeń wyższej szkoły jazdy.

Piaff, pasaż
i przejścia pomiędzy nimi
– zachodnia tantra

Chciałbym prosić czytelnika, aby, czytając ten podrozdział po raz pierwszy, przeczytał go w całości, a nie we fragmentach.

Indeks

Pogrubioną czcionką oznaczono strony, na których znajdują się ilustracje.
Imiona koni, tytuły dzieł oraz słowa obcego pochodzenia zapisano kursywą.

- Albrecht, Kurt 148, 150
 Alexandra, metoda 33, 40
Alexis-François L'Hôte, the Quest for Lightness in Equitation (Nelson) 51
ambling 88
American Psychologist 184
 amerykańscy kowboje 40, 166
arrets 10, 17, 18, 24, 25
 asymetria, zob. skrzywienia xx, 8, 13, 18, 23, 25, 35, 52, 65, 66, 67, 68, 69, 71, 73, 93, 97, 100, 102, 112, 128, 132, 144, 185
- balancé* 167
 Balanchine, George 74
 balet xiv, xviii, 21, 73, 74, 85, 124, 130
Ballet, a Complete Guide (Greskovic) xiv
 ballotada 180, 182
 barok xii, xiii, xvi, xviii, 103
 baskil 10, 65
 Baucher, François xix, xx, 94, 95, 121, 130
 bat 1, 4, 5, 6, 7, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 27, 56, 57, 58, 60, 99, 117, 135, 136, 178, 180
 – do piaffu 21, 158, 165, 177
- użycie w chodach bocznych 16, 17, 68, 112
 biodra,
 – jeźdźca 36, 37, 38, 40, 41, 42, 57, 58, 60, 61, 85, 96, 98, 100, 101, 117, 122, 123, 132, 134, 135
 – w lotnych zmianach nóg 132, 133
 – załamywanie się 15, 90, 91
- Bohm, David xvii, 2
 Boulanger, Nadia xix, 40, 74
 brzuch, jeźdźca 33, 34, 35, 38, 40, 43, 45, 46, 48, 61, 96, 101, 122, 123
 brzuszki (ćwiczenie) 46
 brykanie 5, 24, 25, 40, 61, 104
- Caprilli, Federico xvi, 121
 Charness, Neil 184
chi 33
 chody xviii, xx, 10, 23, 63, 66, 82, 83, 84, 99, 177
 – czystość 76
 – faza zawieszenia 75, 82, 83
 – odmiany 56, 57, 75, 87-88, 121, 123-128
 chody boczne xx, 16, 27, 55, 67
- a impuls 107, 109, 111, 113-115
 – a ruch po prostej 105, 106, 118
 – galop 128-131, 148
 – kłus 100-104, 105-116
 – problemy jeźdźcy 116-118
 – stęp 55, 88-91
 – użycie bata 112, 117
 – wartość gimnastyczna 105, 108, 109
 – zasady xx, 129
- chowanie się za wędzidłem 8, 10, 27, 47
 ciąg 27, 88, 89, 93, 105, 129-130, 132, 148, 152, 159
 – przestawienia między ciągami 112-116, 130-131
 – przygotowanie do 112, 128
 – w galopie 129, 130
 – zakres ruchu w bok 113, 114
- Clayton, dr Hilary xvii-xviii
 cofanie 93-119
 czakry 33, 49
- ćwiczenia w płaszczyźnie podłużnej 6, 47, 66, 80, 93, 104
- descente de main* xvi, 66-67, 100
descente d'encolure, 66-67
 Deshimaru, Taisen xxi, 37
 dokraczanie 15, 67
 dosiad xx, 6, 11, 29-49, 45, 60, 61, 79, 81, 85, 117, 140, 145, 158
 – a umysł 30, 31
 – a oddech 33, 35
 – dźwignia / jej siła 32, 41, 45-48, 61, 66, 91
 – elastyczność 40, 41
 – fotelowy 43
 – garb w kształcie litery C 37, 43
 – jako pomoc 37, 40, 41, 43, 122, 124, 132-133, 168
 – książę Newcastle o 31, 32, 36, 48
 – miednica 33, 36, 37, 37, 43
 – mięśnie brzucha 33, 34, 38, 40, 43, 46
 – równowaga 31-33, 40, 42, 47, 48
 – widłowy 36, 47
 – w przejściach 60, 61, 98-100
 – w galopie 122-124, 126, 132, 133, 134, 135-137

- w kłusie 57, 95-104
- w piruecie **91, 154**
- założenia Wschodu 31, 33, 34
- zob. też pozycja jeźdźca
- doux passage* 159-164
- Ericsson, K.Anders 184
- figury w powietrzu xxi, xviii, 6, 16, 21, 88, 94, 125, 130, 173-183
- a piaff 21-22, 155
- nauka 166, 176
- praca w ręku 21-22
- pilary 175, **175, 176**
- Fillis, James 121
- galop 57-60, 121-137, **132, 150, 177**
- łopatką do wewnątrz 128
- na lonży 6
- pośredni i wyciągnięty 125-126
- sekwencja stawiania kopyt **59, 103, 143**
- skrócony (szkolny) 124-125, 148
- zagalopowanie 6, 58, 60, 61, 145
- zebrany 123-124, 152
- zob. też: piruet w galopie, kontrgalop, lotne zmiany nogi w galopie
- girawolta 16-18, 24
- Glass, Philip xix, 74
- grand passage* 157
- grzbiet konia xv, xxi, 4, 8, 13, 20, 23, 26, 36, 37, 43, 44, 46, 47, 56, 57, 60, 61, 62, **63, 64, 67, 71, 80, 81, 87, 96, 97, 100, 101, 102, 103, 107, 117, 118, 122, 123, 124, 134, 153, 156, 157, 158, 159, 160, 164, 165, 168, 171**
- Greskovic, Robert xiv, xviii
- Guérinière, François Robichon de La xiv, xv, xviii, xx, xxi, 4, 6, 7, 42, 47, 48, 80, 84, 85, 119, 129, 139, 174
- dosiad 47-48, 85
- figury w powietrzu 174
- kurbety 179, **180**
- łopatką do wewnątrz 107-109, 114
- pasaż 159-160, **161, 162,**
- hara* 33, 34
- Henriquet, Michel xiii, xviii
- Hiszpańska Dworska Szkoła Jazdy xii, xiii, xvi, 21, 58, 60, 75, 94, 131, 173, 180
- impuls xxi, 10, 16, 36, 38, 42, 58, 60, 70, 71, 74, 95, 98, 103, 125, 148, 149, 150, 177
- a chody boczne 88, 107, 109, 111, 113, 114, 115, 129, 130, 163, 168
- a kontakt 54, 132
- a zaangażowanie xx, 54-56
- definicja 56, 75-76
- inochód 87-88
- jazda po ósemce 54
- kontrgalop 127
- lotne zmiany nogi 136, 144
- joga 8, 33, 35, 49
- jeździec
- autorytet xiii
- egotyzm 4, 30
- frustracja 47, 78-80, 136, 178
- godność 77
- gracia 6, 166
- myślący 153
- niepełnosprawny 77, 124
- komunikacja z koniem xxi, 49, 79
- komunikacja z trenerem 79
- porażki 145
- szacunek dla tradycji klasycznego jeździectwa 4
- świadomość tego, co dzieje się z grzbietem i tylnymi kończynami konia 81
- kadencja 20, 74, 75, 76, 86, 94, 100, 101, 129, 157, 159, 167, 168, 179
- kadryl 74, 130
- kapriola 5, 22, 48, 155, 175, 180-181
- klacz 3, 38, 169
- Klimke, Reiner xiii, xvi
- klus
- ~~z~~ anglezowany 38, 42, 95, 97
- ćwiczebny 96-97
- pośredni 100
- roboczy 95
- szkolny 100
- wyciągnięty 102
- zebrany 97
- koła **11, 12, 13-14, 15-16, 69-70, 95-96**
- konie żyjące na wolności 2
- kontrgalop, 60, 126-128
- koń
- dusza 73, 119
- iberyjski xv
- komunikacja jeźdźca z xxi, 49, 79
- lipicański xvi
- młody
- klus ćwiczebny 96-97
- nauka pomocy 56-57
- pierwsze samodzielne kroki 53-54
- pierwsze wsiadanie 53-54
- ustępowanie od łydki 55, 57
- zagalopowanie 6, 57-58
- zajeżdżanie 1-2
- niemiecki xv
- potencjał ujeżdzeniowy 76, 140
- pracujący grzbietem (*back movers*) 101
- pracujący nogami (*leg movers*) 100-101
- problemy fizyczne 23, 25
- problemy psychologiczne 23
- psychika 2-4
- uniki xx, 3, 15, 19, 55, 68, **69, 71, 76, 77, 78, 108, 110, 117, 126, 128, 156,**
- 159, 167
- typ wykorzystywany do ujeżdżenia xv, xvi
- wyścigowy xiv, 5, 55, 56, 75, 122, 125
- koshi* 33, **34**
- kość ogonowa 35, 42, 44, 46
- krupada 180, **181**
- Ksenofont xiii, xv, xvii, 148
- kuławizna od ręki 23
- kurbeta 179-**180**
- kyusho* 33
- Leach, dr Dough 104
- lewada 5, 16, 18, 21-23, 47, 81, 94, 125, 149, 155, 157, 166, 177-180
- L'Hotte, Alexis-François 51, 52, 53, 67, 155, 162, 164
- lonżowanie 1-27, 56, 84
- cele fizyczne 4-6
- dla jeźdźców 53, 54
- korekcyjne i rehabilitacyjne 23-26
- kółko 15
- na dwóch lonżach 26-27
- pierścień wędzidla 9
- równowaga 16
- sprzęt 2, 5, 8
- wypinacze 5, 15
- zajeżdżanie młodego konia 17
- zapinanie lonży 9
- lotne zmiany nogi xviii, 51, 52, 58, 60, 79, 121, 122, 124, 129, 130, 131-137
- błędy 136, 145-**147**
- co tempo 58
- nauka konia 132-**134, 135-137**
- kilka z rzędu 137, 143
- podczas przedstawiania w ciągach 130
- pomoce łydki 132, **133, 134**
- pojedyncza 131, 136, 137, 145
- pomoce dosiadem 132-133,
- w seriach 131, 137, **143-145**
- asymetryczne 145

- system liczenia 143-144
- utrata rytmu podczas liczenia 145-146
- krzywe lub rozkołysane 145
- zgranie pomocy w czasie 132
- łopatka konia, wypadanie 17, 60, **69**, **89**, 100, 106, 115, 117
- łopatką do przodu 88, 93, 107, 111
- łopatką do wewnątrz 7, 93, 107, 110, 112, 140, 168
- ciąg po 114-115
- Guérinière o 7, 107-109
- po trzech śladach **106**, **110**
- po czterech śladach **107**, **109**, 110
- w galopie 128-129
- pomoce jeźdźca 109
- łopatki jeźdźca 61
- mézair* 177, 179-180
- mistrzostwo 184-186
- mózg ludzki 11, 29, 30, 34, 35, 40
- Nelson, Hilda vii, 7, 31, 51, 94, 162, 164, 185
- Newcastle książę, William Cavendish viii, xii, xx, 4, 6, 11, 12, 19, 61, 84, 114, 116, 139, 154, 165
- dosiad 31, 32, 36, 135
- figury w powietrzu 174, 177, 179, **180**, **181**, **182**, **183**
- koń hiszpański xv
- łopatką do wewnątrz 107-109
- przeniesienie ciężaru konia na zad 36, 94, 98, 166
- Oliveira, Nuno xvi, 38, 55, 80
- oddech
 - jeźdźca 33, 35, 44
 - konia 176
- ostrogi 38, 42, 80, 99, 117, 132, 135, 140-142, 158
- passada* **88-91**, 128, 152
- pesada 21-22, 177-178
- pasaż xvi, 37, 51, 52, 93, 94, 100, 154-**164**, 181
- błędy 94, 155, **167**, 168-171
- balancé* **167**
- chwiejny 167-**168**
- sztywny (przeprostowany) grzbiet **157**
- tylne kopyta za wysoko 165
- długość wyroku 159-160
- *grand passage* **157**
- Guérinière o 174
- nauka z piaffu 160, 162
- klasyczny 171
- pas de deux* 74
- pesada 18, 21-23, 88, 177-178
- piaff xiv, xvi, xx, 16, 18, 22, 37, 51, 52, 55, 61, 64, 73, 75-76, 81, 86, 88, 93, 94, 100, 125, 131, 148, 154-159, **170**
- błędy
 - balancé* **167**
 - chwiejny 168, **170**
 - ogólne uwagi dotyczące błędów 168-171
 - triangulacja **164-167**
 - tylne kopyta za wysoko 165
- dosiad 158
- i figury w powietrzu 177-178, 180
- jakość 155, 157, 162
- nauka 18-21
- nauka pasażu z 159-164
- pomoce łydką 158-159
- praca tylnych kończyn 95
- ruch do przodu 155-156
- użycie bata 158, 165
- w rękę 18-21, **20**
- pierścień mięśniowy 10, **66**, 156
- pilary 156, 164, **175**, **176**
- piruet xiv, xvi, 16, 83, 128, 137, 174
- w galopie **63**, 83, 100, 124, 142, 148-**154**
- w stępie 88, **89**, 89-**91**, 118
- Pluvinel, Antoine xii, xiv, xv, xviii, 4, 6, 31, 80, 84, 94, 139, 159, 166, 174, 179, 180, 185
- płoszenie 3, 24, 25-26
- posłuszeństwo
 - praca w głębokim ustawieniu w celu osiągnięcia 64-65
 - problemy 23-26, 71
- Podhajsky, Alois xiv, xvi, xx, xxi, 55, 131, 180
- pomoce łydką 17, 31, 36, 37, 41, 44, 48, 52, 56, 57, 60, 66, 68, 80, 85, 86, 89, 90, 91, 96, 99, 100, 107, 109, 111, 112, 114, 115, 116, 122, 128, 145, 152, 158, 159, 168
- lotne zmiany **134**, 135
- siła 38, 42, 43, 58, 102, 117, 123, 132, 140, 153, 154
- uczenie młodego konia 13
- pozycja jeźdźca 29-49, 61, 62, 66, 67, 85, 96, 97, 99, 100, 116, 122, 123, 132
- nogi 31-34, 36, 41-42
- tułów 40, 42
- zob. też: dosiad
- półparada 17, 18, 22, 24, 25, 47, 66, 97, 98, 99-100
- półpiruet 142, 152
- praca w rękę 1, 10, 16-27, **56**, 57, 68, 100, 157
- girawolta 16-17
- przejścia 17
- zaawansowana 18-23, 176
- przejścia xxi, 5, 47, 60-61, 100, 101, 103, 118, 121, 123, 125, 130, 136, 141, 154-164, 168, 179
- dosiad jeźdźca 37
- do niższych chodów 11, 17-18, 22, 24, 57, 87, 98-99, 135, 137, 145
- na lonży 6, 7, 18, 19, 25
- w rękę 17-22
- przepuszczalność 11, 25, 47, 60, 64, 80, 81, 107, 118
- przesunięcie ciężaru jeźdźcy jako pomoc 10, 32, 34, 36, 37, 38, 40, 44, 53, 57, 58, 61, 68, 86, 90, 91, 96, 99, 101, 116, 117, 122, 123, 132, 134, 135, **151**, 153, **154**, 177
- Rau, Gustaw xvi
- renwers 58, 130, 132, 159
- w galopie 128-129
- w kłusie 93, **111-112** 114
- Riding Towards the Light* (Belasik) 77
- równowaga
 - jeźdźca 2, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 42, 47, 49, 53, 60, 66, 67, 68, 85, 87, 89, 91, 96, 116, 117, 122, 123, 124, 130, 135, 145, 156, 159, 177
 - konia xvii, xx, 3, 4, 5, 6, 7-16, 18, 21, 22, 25, 26, 45, 48, 54, 61, 63, 66, 67, 80, 89, 94, 95, 96, 98, 99, 100, 108, 111, 115, 121, 129, 135, 141, 145, 152, 153, 155, 158, 160, 164, 165, 166, 176, 178, 179, 180
- rytm 2, 21, 22, 35, 42, 55, 56, 75, 76, 89, 95, 97, 100, 104, 107, 116, 118, 123, 129, 143, 144, 145, 148, 149, 154, 158, 167
- Saumur 21, 26, 66, 165
- School of Horsemanship* (Guérinière) 85, 129, 160, 180
- Seunig, Waldemar xiii, 38, 48, 107
- skrzywienia xx, 8, 18, 23, 35, **65**, 66, 67-71, 73, 97, 102, 128, 132, 144
- na kole 11-15
- diagnoza 67-68
- kontrgalop 60, 126-128

- przyczyny 52, 67-68
- praca nad 52-53, 71
- w chodach bocznych 93, 112
- sportowiec xiv, xviii, 16, 35, 46, 48, 61, 184
- stawianie dęba 176, 177
- Steinbrecht, Gustaw xix, xx, 51, 52, 53, 67, 93, 94
- Stein, Hans Joachim 33
- Steinkraus, William 16
- strzemiona 1, 31, 36, 42, 53, 79
- stępa 6, 60, 73, 107, 150
 - chody boczne 55, **88-91**
 - dokraczanie 15, 67
 - hiszpański 103
 - inochód 87-88
 - jako odpoczynek 87
 - na luźnej wodzy 87
 - piruet 88-91, **89-91**
 - pośredni, 85, 86
 - wydłużony 82, 83, **85**, 87
 - zebrany 82, **84**
 - zwykły 85, **86**
- Suzuki, Daisetsu Teitaro 185
- Suzuki, Shunryu 30, 40
- szkoła maneżowa (*Campaign School*) 58, 73-137
- szyja
 - jeźdźca 33, 34, 35, 41, 45
 - konia xx, 8, 10, 11, 13, 15, 18, 46, 47, 60
 - podczas głębokiego ustawienia **64-65**
 - podczas niskiego ustawienia 62, 63
 - skrzywienia 65
- tempo xix, 74, 75, 76, 83, 95, 98, 100, 101, 102, 122, 123, 124, 125, 128, 129, 136, 150, 168
- terre-à-terre* xviii, 21, 124-125, 154, 177, 179, 180
- The Art of Dressage* (Podhajsky) xiv, xv
- The Teaching of the Human Body* (Tsuji) 33
- trener 36, 43
 - komunikacja z uczniem 49, 79, 123, 139, 168
 - mistrzowie 184-186
 - nauka podstaw 139
- Tsuji, Sato 33, 34
- trawers 55, **56**, **88**, 93, 159
 - galop 128, 130, 132, 135, 152, **153**
 - kłus **111**, 112, 114, 115
- triangulacja 157, 158, **164-165**
- ujeżdżenie xiii, 2-6
 - ewolucja 6-7
 - jako dyscyplina sportowa xiv-xvi, xviii
 - jako rozrywka 159
 - sędziowanie w xiv
 - sztuka xiv
 - typ konia używanego xv, xvi
 - podstawy 139-140
 - wartość 74
- van Dierendonck, L. xiii
- van Schaik, H.L.M. xix, **176**
- von Holzing, Max xiii
- von Neindorff, Egon 34
- Wätjen, Richard 40, 41, 118
- wędzidło 7, 8, 10, 11, 25, 45, 46, 47, 54, 60, 66, 71, 80, 96, 97, 98, 104, 107, 117, 141, 142
 - akceptacja 10, 11, 54
 - chowanie się za wędzidło 10, 27, 47
 - dopasowanie 8
 - kontakt z 10, 45, 117
 - mocowanie lonży 9, 10, 17, 21, 26, 27
 - na wędzidle xx, 6-9
 - szacunek dla 61
- więzadło karkowe 8, 62, **63**, **64**
- Winnett, John xv
- wodze xx, xxi, 15, 17, 22, 25, 26, 27, **34**, 38, 41, 42, 45, 46, 47, 52, 54, 57, 58, 60, **61**, 63, 64, 65, 66, 67, 68, **69**, 71, 80, 81, 86, 87, 89, 96, 97, 98, 100, 107, 109, 114, 117, 118, 123, 124, 128, 132, 135, 136, 150, 152, **154**, 156, 158, 177
 - kontakt xvi, 85, 125
 - munsztuk 18, 60, 140-142
 - ogłowie wędzidłowe 1, 141-142
 - zewnętrzna 27, 57, **69**, **70**, 89, 99, 102, 107, 109, 112, 114, 117, 153
- wyciągnięcie
 - a dokraczanie 81-85
 - a prędkość 125
 - a zebranie 95
 - galop 125
 - konie pracujące grzbietem a konie typu *leg movers* 100-101
 - kłus 102-104, **103-104**
 - stępa 87
 - technika jeźdźca 101
- wydłużanie wyroku
 - a dokraczanie 81-85
 - a prędkość 100, 125
 - a tempo 100-102
 - technika jeźdźca 101
 - zob. też wyciągnięcie
- wypinacze 1, 5, 7, 8, 13, 15, 17, 18, 25, 27, 52, 53, 54
- wyprostowanie 53, 67, 71, 73, 88, 116, 126, 130, 136, 137, 159
 - kontrgalop 60, 126-128
 - na kole 11-16
 - praca nad 52-53, 71
 - trudności w 67, 91, 93
 - w chodach bocznych 91, 116
 - znaczenie 51-53
- zachowanie, problemy 1, 5, 9, 23-26, 87
- zakrety 71, 114, 135, 136, 137, 152
 - zob. też koła
- zatrzymanie 24, 47, 57, 61, 98, 100, 137, 148
 - dosiad jeźdźca 60-61, 98
 - równe 98-99
 - w ręku 17, 19
- zawody xiii, xiv, xv, xvi, xvii, xviii, 21, 31, 77, 81, 95, 101, 129, 166
- zebranie xii, xv, xvi, xvii-xviii, xix, 6, 18-21, 47, 61, 62, **63**, 64, 65, 66, 75, 76, 81, 88, 89, 97, 98, 99, 100, 104, **106**, **107**, **108**, 109, 110, 114, 118, 121, 122, 123, 144, 156, 157, 164, 165, 167, 176, 177, 179
 - a dokraczanie 81-85
 - a tempo 76
 - a zaangażowanie 54-57
 - galop 123-125, 128, 136, 148, 150, 152, 153, 154
 - kłus 97-98, 155, 158, 159
 - ocena młodego konia 95
 - rozłożenie ciężaru ciała xvii, xx, 93-95
 - stępa 85-**86**
 - teoria 81-85, 93-95
 - w ręku 18-21
 - z galopu zebranego 124
- zazen 37
- zen xvii, xxi, 30, 33, 37, 38, 40, 49, 77, 79, 184, 185



Paul Belasik jest naukowcem, malarzem, poetą, filozofem i zagorzałym zwolennikiem ideałów klasycznej szkoły jazdy konnej. Ta różnorodność cech i umiejętności stanowczo stawia go w rzędzie wielkich mistrzów jeździectwa, poczynając od tych z okresu renesansu. Jest kimś wyjątkowym w dzisiejszych czasach nastawionych na specjalizację.

Pozytywny odbiór trylogii, która wyszła spod pióra Paula Belasika: *Riding Towards the Light* (Jadąc ku światłości), *Exploring Dressage Technique* (Analiza techniki ujeżdżeniowej) oraz *The Songs of Horses* (Pieśni koni), świadczy o tym, że pojawia się coraz większe zapotrzebowanie na spojrzenie na jeździectwo z szerszej perspektywy. Książki te przyniosły Belasikowi duży międzynarodowy rozgłos i wielu wdzięcznych wielbicieli.

Paul Belasik prowadzi szkolenia i wykłady oraz daje pokazy na całym świecie. Uczy klasycznego ujeżdżenia w swojej Akademii Jeździeckiej w Moonlight Park (Pensylwania). Dużą popularnością wśród uczniów z całego świata cieszą się w szczególności prowadzone przez niego krótkie szkolenia dotyczące pozycji jeźdźcy.

Cechą charakterystyczną wszystkich wybitnych książek jeździeckich jest to, że zachęcają czytelnika do myślenia i zadawania pytań, a jednocześnie są bardzo praktyczne.

Paul Belasik, chcąc zachęcić czytelnika do przemyśleń na temat sztuki ujeżdżenia, wykorzystuje analogie zaczerpnięte z różnych dziedzin sztuki, nauki i filozofii oraz ilustruje swoje pomysły odwołaniami do różnych filozofii. Książka *Ujeżdżenie na XXI wiek* zachwyci i pobudzi do myślenia wszystkich, którzy w jeździectwie dostrzegają coś więcej niż jedynie pewien mechaniczny proces.

Paul Belasik udowadnia, że rozważania nad zasadami jeździectwa są konieczne i przynoszą korzyści, ale jednocześnie podkreśla, że nie mogą one zastąpić praktyki. Przeciwnie, muszą znaleźć odzwierciedlenie w działaniu. *Ujeżdżenie na XXI wiek* jest bezspornie książką dla myślącego czytelnika, a jednocześnie jest bardzo praktycznym podręcznikiem w którym omówiono wszelkie zagadnienia techniczne dotyczące treningu konia i jeźdźcy (zaczynając od pracy z młodym koniem, a kończąc na wyższej szkole jazdy i figurach w powietrzu).

Główne zagadnienia:

- Prawidłowe wyszkolenie młodego konia – praca na lonży i praca w ręku.
- Fundamentalne znaczenie prawidłowego dosiada.
- Konieczność rozumienia treningu jako wielowarstwowego systemu i spójnego procesu.
- Wyprostowanie, kontakt, impuls.
- Praca nad podstawowymi trzema chodami i powiązane ćwiczenia.
- Wyższa szkoła (*haute école*) i figury w powietrzu.

Tekst jest pięknie ilustrowany zdjęciami i rysunkami, i wzbogacony cytataми pobudzającymi do myślenia.

Ujeżdżenie na XXI wiek jest ważnym dziełem, które ma dużo do zaoferowania wszystkim jeźdźcom – od amatorów po zawodników rangi międzynarodowej. Zawiera wiele rozsądnych wskazówek technicznych. Autora cechuje etyczne oraz artystyczne podejście, które zawsze powinno stanowić kluczowy aspekt jeździectwa.



świadome jeździectwo

ISBN 978-83-62764-02-0



9 788362 764020