



KSIĄŻKA Z PŁYTĄ

DVD
VIDEO

KAREN ROHLF

UJEŹDŹENIE, *naturalnie!*

...prowadzi do harmonii



GALAKTYKA

SPIS TREŚCI

<i>Podziękowania</i>	9
<i>Przedmowa Anne Gribbons</i>	11
<i>Przedmowa Linda Parelli</i>	13
<i>Od Autorki</i>	15
<i>Wstęp</i>	18

CZĘŚĆ I: OBRAZ OGÓLNY

<i>Co to znaczy być naturalnym</i>	28
<i>Co to jest ujeżdżenie</i>	32
<i>Co to jest ujeżdżenie naturalne</i>	42
<i>Obraz ogólny</i>	53

CZĘŚĆ II: ĆWICZENIA

<i>Warunki wstępne</i>	68
<i>Oceń swojego konia i jego ruch</i>	72
<i>„Ulubione miejsce”</i>	75
<i>Spokój</i>	76
<i>Energia</i>	82
<i>Równowaga</i>	95

<i>Spokój, energia i równowaga człowieka</i>	119
<i>Jazda na kontakcie</i>	128
<i>Spirala wznosząca: ćwiczenia zwiększające giętkość, ruchomość, możliwość zebrania</i>	148
<i>Giętkość.....</i>	151
<i>Ruchomość</i>	161
<i>Wydłużenia wykroku i wyciągnięcia chodów.....</i>	181
<i>Możliwość zebrania.....</i>	188

CZĘŚĆ III: PRZESŁANKI SUKCESU

<i>Równowaga sportowca</i>	217
<i>Przewidywanie: jak osiągnąć wrażliwość na pomoce.....</i>	220
<i>9+1 tematów do rozmowy.....</i>	224
<i>Harmonia: koń i człowiek dzielący jedno wyobrażenie</i>	226
<i>Kuchnia ujeżdżeniowa.....</i>	228
<i>„Moje życie z Karen”</i>	229
<i>Szkolenie, jazda, występy</i>	232
<i>Zwiększanie wytrzymałości i siły: kiedy przycisnąć, kiedy odpuścić?</i>	234
<i>Co twój koń powiedziałby swoim kolegom</i>	236
<i>Wykorzystaj wszystkie dostępne możliwości: włącznie z pomocą zawodowego jeźdźcy ujeżdżenia</i>	237
<i>Poszukiwanie diamentów w ciemności.....</i>	242
<i>Swobodna zabawa</i>	243

INDEKS PRZYPISÓW.....	245
------------------------------	------------

PODZIĘKOWANIA

Niezliczonym rzeszom ludzi i koni dziękuję za to, że pomogli mi dotrzeć do tego punktu w moim życiu i w moim koniarstwie (co zasługuje na kolejną książkę!). Chciałabym wyrazić wdzięczność zwłaszcza paru osobom, które odegrały aktywną rolę, pomagając mi podczas pisania, ilustrowania i pierwszego wydania książki i DVD. Mamo: dziękuję za wstępne czytanie i korektę tekstu; wreszcie mogłaś poprawiać moje błędy gramatyczne! Tato, chociaż konie nie przypominają komputerów ani statystyki, zabawne, że w końcu robimy to samo: piszemy książki i jeździmy po świecie z pokazami o tym, na czym zna się niewiele osób! Dziękuję, że we mnie wierzyłeś. Anne Gribbons: składam głęboki ukłon za to, w jak wielu aspektach wywarła na mnie wpływ: uczennicę, nauczycielkę, pisarkę oraz kobietę o silnych poglądach! Patowi i Lindzie Parelli: dziękuję za hojność, otwartość i umiejętność sprawienia, bym na znane rzeczy spojrzała inaczej. Wszystkim swoim uczniom i koniom: dziękuję, ponieważ wiem, że ja więcej nauczyłam się od nich niż oni ode mnie.

Patty LeSavage – uczennicy, która była przy mnie podczas całego procesu transformacji. Wiele rzeczy nie wyglądałoby tak jak dziś, gdyby nie jej wsparcie i zaufanie. Dziękuję za wspaniały wkład w treść. Busterowi O'Connorowi, Lee Seabrookowi – przyjaciółom i tytanom projektowania graficznego, którzy przybyli na ratunek. Davidowi i Lori Ulloa – specjalistom od filmów... dzięki za waszą wiedzę i cierpliwość do mnie. Nie byłabym w stanie tego zrobić, gdybyście nie nauczyli mnie, jak się robi cappuccino... choć wasze wciąż jest smaczniejsze. Davidowi Lichmanowi – to wszystko przez ciebie. Aimee Brimhall i Luce Moneta – dziękuję za inspirację i otwarcie mi oczu. Karen „K2” Jones – dziękuję, że mogłam doprowadzać cię do szaleństwa. Jill Trossen, Brendzie Ladd – za czas spędzony przy edycji. Stephanie Slavin – za mnóstwo dobrych rad. Michielowi Heijnenowi – aniołowi w samolocie, dzięki za wizytę i nauczanie mnie podstaw marketingu. Peggy Finnerty – za czas i zdjęcia. Michaelowi Grohmannowi – za cały ten zgiełk ze stroną w internecie itp. Caroline Crowther, Shawnie Saunier – dziękuję, że pozwoliliście,

bym sfilmowała was podczas symulacji. Danie Rasmussen – za zdjęcie na ostatniej stronie i poczucie humoru. Sharon Jerdeman – dziękuję za uwagi, wspaniałą przyjaźń i za wysłuchiwanie moich żalów... a, prawda, i jeszcze za cocktaile. Michaelowi Clai Guida – za to, że jest cudownym, pomocnym przyjacielem. Ilekroć miałam poczucie, że się przepracowuję, wystarczyło przypomnieć sobie twoje triatlony ludzi z żelaza, by poczuć nowy przypływ sił. Wszystkim instruktorom Parellego, którzy mnie miło przyjęli, dziękuję za otwartość i entuzjazm, a Neilowi Higginsowi za to, że uświadomił mi, że piszę książkę, zanim sama zaczęłam zdawać sobie z tego sprawę.

PRZEDMOWA

Anne Gribbons

Karen Rohlf pojawiła się w moim życiu w wieku około dwunastu lat na swym ekskwyścigowym folblucie o imieniu Brave Tom. Wiele lat i wiele doświadczeń później podążyła własną drogą i napisała tę książkę, która stanowi próbę połączenia ujeżdżenia z koncepcjami jeździectwa naturalnego. Podczas naszych wspólnie spędzonych lat Karen przeszła drogę od startów w zawodach i wygrywania w zawodach młodych jeźdźców Ameryki Północnej aż po szkolenie własnych koni i uczestniczenie w zawodach na poziomie Grand Prix. Przez wiele lat pracowała w naszym ośrodku Knoll Farm, gdzie uczyła, pomagając wielu jeźdźcom odnaleźć się podczas drogi przez mękę i utrapienie treningu ujeżdżeniowego i podczas startów w zawodach.

Karen jest świetnym nauczycielem, zawsze kieruje się własnym zdaniem, a swoją wiedzę i wyjątkową inteligencję wykorzystuje w oryginalny sposób. I choć nie zdziwiło mnie, że „utraciłam” ją na rzecz Parellich, w pełni szanuję ten wybór, a przeczytanie nawet tylko wstępu do jej książki upewniło mnie, że prawdopodobnie jest bliska odkrycia czegoś nowego. Moim zdaniem naturalne jeździectwo nie jest nową koncepcją. Istnieje, odkąd ludzie mają kontakty z końmi. Tyle że do niedawna nikt nie poświęcił czasu, by stworzyć z tego system, opatentować go i sprzedać. Większość rzeczy opisanych przez Karen w książce stanowi drugą naturę każdego prawdziwego koniarza w dowolnej dyscyplinie jeździeckiej i nie wymaga objaśnień. Ale w dzisiejszym świecie niektórzy z nas są tak bardzo oddaleni od natury, że może istnieć potrzeba tego rodzaju szczegółowej instrukcji, jak komunikować się z koniem.

Mimo że wiem, iż Karen nigdy nie spędziłaby tylu lat w moim towarzystwie, gdyby nie zgadzała się z tym, jak traktuję konie, czasami irytuje mnie zakładanie, że jeźdźcy niemający nic wspólnego z naturalnym jeździectwem nie mają pojęcia, jak konie kochać, szanować i jak się nimi zajmować. Dlatego podziwiam, że Karen udało się uniknąć takiego nastawienia i skupiła się

na pozytywnych skutkach łączenia obu systemów w celu osiągnięcia lepszych rezultatów.

Ponieważ sama czasami piszę, więc mam tendencję do wychwytywania smaczków pisarskich, sposobu, w jaki inni autorzy wyrażają swój punkt widzenia. A oto parę moich ulubionych stwierdzeń Karen: „Bądź tak czytelny, komunikując koniowi małe zadania, żeby w efekcie zrobił coś wielkiego, sądząc, że to był jego pomysł”. „Jeśli opanujesz podstawy, będziesz mógł się na nich opierać, przechodząc na wyższe poziomy”. I kolejne: „Poszczególne manewry mogą rozwijać, ale także testować podstawowe jakości ujeżdżenia”. To perły mądrości, które dla większości trenerów nie są niczym nowym, ale Karen podkreśla, że są to koncepcje, na których powinniśmy się skupić.

Karen pisze, że celem, jaki jej przyświecał, jest zasycanie przepaści dzielącej klasyczne ujeżdżenie, z którego sama wyszła, z naturalnym jeździectwem, któremu przez ostatnie kilka lat się poświęciła. A ponieważ jej wiedza bierze się z pełnego zanurzenia w temacie i z aktywnego uczestnictwa w obu sposobach podejścia do koni, z pewnością warto poświęcić czas na zapoznanie się z nią i poszerzenie własnych horyzontów. Jak to często Karen podkreśla, ujeżdżenie jest czymś dynamicznym, to nie jest statyczny cel.

PRZEDMOWA

Linda Parelli

Pamiętam, jak doszło do tego, że Karen Rohlf trafiła na mój kurs. David Lichman, jeden z naszych najlepszych instruktorów, zadzwonił do mnie i zaczął mi o niej opowiadać. Powiedział, że Karen już trochę liznęła nasz program, że spędza zimę na Florydzie i że próbował ją namówić do przyjazdu na kurs w Centrum Parellich, ale trudno jej zdecydować się na ten wydatek. W związku z tym zaczął nas przekonywać, byśmy ją zachęcili, fundując jej pobyt w ośrodku, co uczyniliśmy.

Kiedy poznałam Karen, natychmiast ujęła mnie swoim przyjaznym sposobem bycia, czymś, co się nieczęsto spotyka u jeźdźców ujeżdżenia wysokiej klasy. Później jeszcze bardziej mnie ujęła swoją determinacją, by wytrwać na kursie, nawet kiedy było „ciężko” i kiedy kwestionowano wiele z jej wiedzy na temat koni.

Dokładnie pamiętam zwłaszcza jedną „jazdę na pasażera”, w której zadaniem jeźdźca jest jechać tam, gdzie zabiera go koń, być z nim nie ingerując w to, co robi, dzięki czemu można się przekonać, jakie to uczucie być koniem. Monty zabrał Karen prosto do bramy. Chciał się wydostać z ujeżdżalni i jedyne, o czym myślał, to jak wrócić na wybieg... To był największy sprawdzian cierpliwości Karen! Bez względu na trudności zdała go i wyszła z niego bogatsza, znalazłszy trwałe miejsce w sercu konia.

Czasami pytała mnie, jakie to ma odniesienie do ujeżdżenia, innym razem sama łączyła kropeczki, ale nigdy nie przedstawiała zastanawiać się i dochodzić sedna sprawy. Kiedy trzytygodniowy kurs dobiegał końca, Karen podeszła do mnie i powiedziała, że nie chce wyjeżdżać. Omówiłam to z Patem i ustaliliśmy, że zostawimy ją na czterodniowy okres próbny. Pat chciał się przekonać, na ile Karen rzeczywiście pragnie poświęcić się nauce, a przy okazji chciał sprawdzić jej podejście do nauki. Śmiałam się, czytając w książce opis, jak Pat dawał Karen tyle zajęć, że nie miała czasu trenować ujeżdżenia... Robił to z pełną premedytacją! By jeździec mógł się przemienić w ko-

niarza, musi poszerzyć swoje horyzonty i zgłębić nowe rzeczy, i właśnie tym kierował się Pat. Jestem przekonana, że często nie było Karen łatwo... Rozwój osobowości rzadko jest przyjemny czy komfortowy, ale kiedy czytałam jej książkę, widziałam, jaki to wszystko wywarło na nią wpływ. Dodatkowo warto wspomnieć o szacunku i czci, z jaką odnosi się do swoich nauczycieli... Nikt z nas w pojedynkę daleko by nie doszedł.

Czytając kolejne strony książki Karen, podziwiałam jej umiejętność wyśławiania się z wielkim wyczuciem i wnikliwością, co rzecz jasna bierze się z głębokiego przemyślenia tematu, którym tak naprawdę nikt wcześniej się nie zajmował: jak naturalne jeździectwo przekłada się na zasady klasycznego ujeżdżenia. Kiedy zbuduje się solidne podstawy poprzez wykorzystanie miłości, języka i przywództwa, będzie się z nich czerpać przy najbardziej zaawansowanym treningu. Uwielbiam oglądać konie „uśmiechnięte” podczas występu i tak właśnie prezentują się konie Karen, podobnie jak i sama Karen. Stanowi wspaniały przykład adepta naturalnego jeździectwa, który nieustannie stara się wznieść na wyżyny elegancji, finezji, zarówno poprzez swoje podejście, jak również, czy może przede wszystkim, poprzez stawianie na pierwszym miejscu koni.

Karen, gratuluję książki. Mam nadzieję, że wywrze wpływ na wielu jeźdźców ujeżdżenia, jak również pomoże wszystkim zainteresowanym ujeżdżeniem w zachowaniu naturalności oraz w tym, by nigdy nie zatarli miłości i radości.

OD AUTORKI

Mam szczęście posiadać w tej książce aż dwie przedmowy i chciałabym wyjaśnić, jak do tego doszło. Informacje zawarte w tej książce są wynikiem moich doświadczeń w dwóch różnych na pierwszy rzut oka dziedzinach. Kiedy uczymy się czegoś – życia, sportu, sztuki – zawsze istnieje wiele punktów widzenia i stylów. Nauka to trudne zadanie. Wymaga **otwartości, wątpliwości i zdrowego rozsądku**. Kluczem jest równowaga. Jeśli zatrudnisz siedmiu największych światowych artystów, by wspólnie coś namalowali, to bez względu na to, jak są wielcy, wyjdzie z tego zwykły obrazek. Dlatego tak ważne jest skupienie się tylko na jednym systemie. Wynik będzie doskonały, chyba że okoliczności spowodują, że dana rzecz nie mieści się w ramach systemu. Konie w szczególny sposób są mistrzami w wychwytywaniu wszelkich słabości systemu! Jeżeli masz do czynienia z końmi, to znaczy, że świadomie lub nieświadomie stawiasz sobie wyzwania i dążysz do zgłębiania wiedzy.

W moim przypadku powiedzenie: „Kiedy uczeń będzie gotowy, znajdzie się i nauczyciel”, okazało się bardzo prawdziwe. Miałam w życiu szczęście trafić na wyjątkowych nauczycieli. Najpierw nauczyłam się jednego kompletnego, sprawdzonego systemu, a potem ponownie mogłam się nauczyć drugiego systemu, bardzo odmiennego, ale równie kompletnego i sprawdzonego. Patrząc wstecz, widzę, że nie miałam innego wyjścia, jak napisać tę właśnie książkę. Ujeżdżenie i jeździectwo naturalne mogą się wydawać dziwnym połączeniem, ale prawdę mówiąc, zawsze tak jeździłam, tylko nie zdawałam sobie z tego sprawy.

Kiedy miałam siedem lat, moja mama kupiła sobie konia i nie pozwoliła mi jeździć w siodle, dopóki nie nauczyłam się jeździć na oklep. W wieku trzynastu lat wraz z przyjaciółką dostałyśmy własne konie. Dosiadałyśmy ich, siedząc odpowiednio do kierunku jazdy, twarzą do ogona, jeździłyśmy z zawiązanymi oczami. Moja instruktorka prosiła, bym nie używała wodzy. Potem miałam szczęście trafić pod skrzydła Anne Gribbons. Anne miała wielki wpływ na ujeżdżenie w USA. Jest trenerką, hodowcą i importerem koni, nauczycielką, zawodniczką i sędzią. Kiedy to piszę, właśnie została trenerem

klasy „0” ujeżdżenia. Jest to najwyższe uhonorowanie, jakiego może dostąpić trener ujeżdżenia, i żaden trener nie zasługuje na nie bardziej niż ona.

Anne dokonała niebywałego cudu, z czego dopiero później zdałam sobie sprawę. Zajęła się dzieckiem i siedmioletnim koniem, którzy nie wiedzieli nic na temat ujeżdżenia, i doprowadziła ich do poziomu Grand Prix. Nauczyła mnie, jak jeździć, szkolić, współzawodniczyć, uczyć i sędziować. Przez cały czas byłam świadkiem, jak kolejno jednego po drugim szkoliła konie od zera do poziomu Grand Prix. Pozwalała mi ich dosiadać i być przy niej w budce sędziowskiej. Ofiarowała mi wielki dar: możliwość doświadczenia na własnej skórze, jak to jest mieć system, którym się podąża krok po kroku od początku aż do osiągnięcia sukcesu, na jednym koniu, pod okiem jednego instruktora. Kiedy już zaczęłam szkolić własne konie i miałam swoich uczniów, nadal mogłam to robić w jej stajni i przez cały czas pod jej skrzydłami. To pozwoliło mi się wyszkolić w profesjonalnym aspekcie ujeżdżenia. Swoje konie i uczniów prowadziłam od zera do wyższych poziomów. I właśnie to przeświadczenie, że istnieje sprawdzony system pracy, pozwoliło mi później nauczyć się innego systemu bez nadmiernego popadania w zwątpienie. Byłam w stanie jak przeźrocze nałożyć system Pata na swój; zobaczyć, gdzie są rozbieżności, a gdzie się uzupełniają, wypełniając nawzajem swoje braki.

Nie wiem, co Anne sobie pomyślała, gdy jej powiedziałam, że zamierzam uczyć się u Parellich, ale zawsze dawała mi poczucie, że wierzy we mnie i w słuszność moich decyzji, przez co wspierała mnie jak dobry rodzic, który zdaje sobie sprawę, że musi dziecku zaufać, nawet jeśli go nie rozumie.

Na pierwszy kurs Parellego (z pięciogwiazdkowym akredytowanym instruktorem Davidem Lichmanem) nie pojechałam z powodów, które najczęściej kierują ludźmi. Nie miałam trudnego konia ani problemów z załadunkiem. Nie czułam się sfrustrowana. Naprawdę nie sądziłam, że muszę cokolwiek zmieniać w tym, co robię; po prostu chciałam paru nowych, zabawnych trików, które mogłabym robić ze swoim emerytowanym koniem Grand Prix. I pewnie dlatego, kiedy ja – zawodowy jeździec elitarnego sportu, jakim jest ujeżdżenie – już pierwszego dnia kursu Parellego dla początkujących dowiedziałam się na temat koni rzeczy, o jakich nie miałam wcześniej pojęcia, coś wytrąciło mnie z rytmu. Poczułam się jak ryba, która całkiem nieźle pływa, ale dopiero teraz zdała sobie sprawę, że istnieje coś takiego jak woda. Teraz musiałam dowiedzieć się na temat tej wody jak najwięcej. Na zaproszenie Lindy i Pata Parellich spędziłam z nimi rok; z ludźmi, którzy ukuli termin „naturalne jeździectwo” i zrobili więcej niż ktokolwiek inny na świecie, by świat koniarzy zwrócił na niego uwagę.

Często podczas tego roku pewne rzeczy wydawały mi się dziwne lub „nieprawidłowe”. Mówiono mi wtedy, że wychodzi moje ujeżdżenie, próbując mnie przekonać, że „już nie zajmuję się prawdziwym ujeżdżeniem”. Pracownicy Parellego wiedzieli, że jestem ujeżdżeniowcem i że mogę nie być w stanie „znieść” pewnych rzeczy. Nie wiedziałam, czy mam się uznawać za najsprytniejszą osobę na świecie, czy za kompletnego głupka. Serce podpowiadało mi, bym to kontynuowała, i tak zrobiłam. Był to czas, kiedy mogłam

ćwiczyć swoją otwartość i zwątpienie, gdyż to, co ludzie tam robili, z *mojego* punktu widzenia nie miało większego sensu. Ale wiedziałam także, że nigdy tego nie zrozumieć, jeśli będę do tego podchodziła z założeniem, że jest nieprawidłowe. Więc udawałam, że wszystko jest w porządku i przez większość czasu tak właśnie było. Z czasem coraz więcej rzeczy mnie zaskakiwało.

Im lepiej nauczyłam się bawić z końmi na wolności, tym częściej zastanawiałam się: „Jeśli mój koń jest w stanie oferować mi to z tak dobrą mechaniką ruchu, kiedy go nawet nie dotykam, dlaczego miałabym używać silnych pomocy podczas jazdy?”.

Ten pobyt u Parellich wywołał także wspomnienia czasu spędzonego z moim pierwszym koniem. Ten pierwszy koń, na którym trenowałam ujeżdżenie (Brave Tom), miał bardzo silny charakter i po prostu nie zgadzał się na codzienny trening ujeżdżeniowy. Podczas treningów byliśmy w pełni zaangażowani w pracę, ale też wiele czasu spędzaliśmy razem bez stawiania sobie żadnych wymagań. Często jeździliśmy w teren, a jedną z naszych ulubionych czynności była włóczęga, kiedy Tom szedł, gdzie chciał. W tamtych czasach sądziłam, że chyba było to „nieprawidłowe”, ale byłam dzieckiem i sprawiało mi to przyjemność. Robiłam to tylko, kiedy nikt nie patrzył i była to nasza wspólna tajemnica.

Z pewnością miałam doskonałych trenerów, ale kiedy już sama zaczęłam szkolić ludzi i konie i kosztowało mnie to tak wiele wysiłku, zaczęłam zastanawiać się, „jak do tego doszło, że Tom tak wiele miał mi do zaoferowania?”. Kupiłam konia, którego zdyskwalifikował weterynarz, a on potem rok po roku osiągał rzeczy z pozoru niemożliwe i pomagał mi podczas zawodów, kiedy ja sama nie do końca wiedziałam, co robię. Dopiero później w pełni to doceniłam. Z biegiem lat coraz lepiej znałam się na szkoleniu w ujeżdżeniu, ale wciąż zastanawiałam się, dlaczego nigdy więcej nie udało mi się trafić na drugiego tak ofiarnego konia jak Tom.

Im lepiej poznawałam system Parellich, tym bardziej „ofiarny” stawał się każdy koń. Może dlatego tak łatwo zaakceptowałam naturalne jeździectwo... Stanowiło raczej wspomnienie z przeszłości niż naukę.

WSTĘP

Konie służą człowiekowi od tysięcy lat, a wciąż uznaje się je za istoty magiczne. Jednorożec, pegaz, centaur symbolizują nasze dążenia, by dotknąć marzeń, wznieść się na wyżyny, poczuć wielką moc.

Dla mnie sztuka ujeżdżenia mieści się w ramach uzyskiwania połączenia z tą mocą i przenoszenia na najwyższe poziomy. Z kolei zasady psychologii, jakie poznałam dzięki nauce Parelli Natural Horsemanship, umożliwiły mi uzyskanie równie niesamowitego poziomu połączenia z koniem na gruncie psychicznym i emocjonalnym; albo przynajmniej poziomu, który ja odbieram jako niebywały. Kiedy dochodzi do spotkania tych dwóch rodzajów informacji, powstaje wręcz magiczny potencjał, mamy poczucie, że stanowimy z koniem jeden umysł w ciele 500-kilogramowej czystej mocy. Dzieje się tak, gdy jednocześnie dotykamy istoty konia i sztuki ujeżdżenia.

Skoro interesuję się naturalnym jeździectwem, to po co mi ujeżdżenie?

Wiele osób myśląc o ujeżdżeniu, przede wszystkim kojarzy je z „3 p”: piafem, pasażem i piruetami. Ale sedno ujeżdżenia to dążenie do osiągnięcia harmonii i prawidłowej mechaniki ruchu konia. Jeśli w sposób naturalny sprawimy, że koń będzie zdrowy psychicznie i emocjonalnie, to osiągniemy tylko dwie trzecie sukcesu. Dodatkowo powinniśmy zostać adeptami nauki naturalnego rozwoju fizycznego konia. Aspekty psychiczne i emocjonalne mają wpływ na ciało, a problemy fizyczne oddziałują na psychikę i emocje.

Poprzez naukę podstaw naturalnego ujeżdżenia możesz poradzić sobie z następującymi problemami:

- ☛ Nieustanne zapieranie się, opór konia.
- ☛ Obciążenie stawów.
- ☛ Impulsywność, zwłaszcza jeśli występuje w jednym chodzie lub podczas ruchu w jedną stronę.
- ☛ Jednostronne skrzywienie.
- ☛ Słaba jakość ruchu, nawet kiedy koń się stara.
- ☛ Brak koordynacji.

- ☛ Bóle grzbietu.
- ☛ Skrzywienia szyi lub nietypowy sposób noszenia głowy.
- ☛ Skrzywienie.
- ☛ Dziwne ruchy pyska lub języka, które nie wydają się mieć podłoża emocjonalnego.
- ☛ Twardość chodów.
- ☛ Kłopoty z kontaktem.
- ☛ Wpadanie konia do środka na zakrętach.
- ☛ Brak zgięcia na kołach lub brak zgięcia w jedną stronę.
- ☛ Negatywne emocje podczas jazdy na kontakcie lub przy skracaniu wodzy.
- ☛ Wysoko niesiona głowa.

Nawet jeśli w twoim przypadku nie występują powyższe problemy, to podstawy naturalnego ujeżdżenia pomogą ci w poprawie jakości następujących elementów:

- ☛ sprężystość chodów;
- ☛ lekkość przodu;
- ☛ moc;
- ☛ koordynacja;
- ☛ przepuszczalność;
- ☛ równowaga.

Do czego jest mi potrzebna ta książka? Czy nie wystarczy parę lekcji ujeżdżenia?

Z mojego doświadczenia wynika, że w większości przypadków istnieje zbyt duża przepaść pomiędzy podstawami naturalnego jeździectwa a lekcjami z trenerem ujeżdżenia. Uważam, że istnieje ogólne szkolenie podstawowe, następnie podstawowe szkolenie specyficzne dla danej dyscypliny oraz szkolenie sportowe. W tym materiale skoncentrowałam się na przygotowaniu podstaw do szkolenia sportowego, dzięki czemu będziesz mógł zgłosić się do trenera ujeżdżenia gotowy do nauki pod jego okiem. W rezultacie pojawisz się nie na szkoleniu dla początkujących, ale na średnim poziomie ujeżdżenia. Dzięki tej książce będziesz miał także szansę uniknięcia wielu typowych frustracji i problemów, jakich zwykle doświadczają jeźdźcy i konie podczas nauki ujeżdżenia. Wiem, jak powinny wyglądać reakcje konia, byście jak najlepiej mogli skorzystać z ujeżdżenia. Przede wszystkim wraz z koniem powinniście stanowić zespół, który potrafi się ze sobą komunikować.

Zasady komunikacji można ustanowić w sposób uznający rodzaj podstaw, jakie ty i koń posiadacie. Moim marzeniem jest, by w przyszłości wszyscy jeźdźcy mieli podstawy obejmujące zarówno zasady naturalnej psychologii koni, jak i podstawy mechaniki ujeżdżenia, dzięki czemu rozdźwięk między tymi systemami nie będzie tak wielki. Pragnę pomóc w zmniejszeniu obecnie istniejącej przepaści. Oczywiście są trenerzy, którzy są jednocześnie

mistrzami ujeżdżenia i psychologii koni. W części III pomogę ci rozpoznać te osoby, jako że niekoniecznie muszą nazywać siebie „jeźdźcami ujeżdżenia” czy „jeźdźcami naturalnymi”.

Z doświadczenia nabytego podczas pracy z moimi końmi i końmi moich uczniów wynika, że kiedy zrozumiesz materiał zawarty w tej książce i na DVD, rozpoczniesz swoją pierwszą lekcję ujeżdżenia, posiadając już najważniejsze umiejętności ujeżdżenia i będziesz je mógł zaprezentować bez większego wysiłku. Najczęstsze komentarze specjalistów ujeżdżenia, którzy trenowali konie i jeźdźców wyszkolonych tą metodą, zwykle brzmiały: „Twój koń z radością oferuje wszystko, o co poprosisz!” albo „Jakie to wspaniałe, że nie musisz kontrolować swojego konia i pilnować każdego jego kroku!”. Chciałabym, by pierwszy kontakt z ujeżdżeniem każdego jeźdźcy był tak pozytywny! Ujeżdżenie jest czymś niesamowitym, ale zbyt często jeźdźcy próbują robić rzeczy, do których nie są przygotowani lub nie znaleźli odpowiedniego instruktora, by osiągnąć harmonię, jakiej poszukują, albo by utrzymać relacje partnerskie, jakie udało im się wcześniej osiągnąć.

Odkąd zajęłam się jeździectwem naturalnym, mam ze swoimi końmi wyjątkowy kontakt i nie chcę go narażać na szwank. Dzięki zabawie z końmi na wolności i jeździe bez ogłowia lepiej rozumiem, jak wiele koń może zaoferować z lekkością i zrozumieniem. Połączenie „naturalnego jeździectwa” z fizycznym rozwojem konia, jest możliwe. Moim zadaniem jest to udowodnić!

Jak skorzystać z informacji zawartych w tej książce i na DVD

Zanim zaczniesz zgłębiać treść, chciałabym przedstawić ci parę sugestii, jak najlepiej skorzystać z tej książki i DVD. Zdaję sobie sprawę, że niektórzy lepiej uczą się czytając, a inni obserwując. Płyta i książka z założenia wzajemnie się uzupełniają, ale nie powtarzają zawartego w nich materiału. Jeżeli tylko przeczytasz książkę, coś ci umknie. Jeśli wyłącznie obejrzyysz płytę, także coś stracisz.

Radzę, byś zaczął od tego, co ci najbardziej interesuje. Przebrnij przez całość. A potem przejdź do drugiego i przeczytaj albo obejrzyj je w całości. Jeśli jesteś podobny do mnie, pewnie będziesz chciał zacząć od obejrzenia płyty. Ale polecam także przeczytanie całej książki, ponieważ DVD nie wyjaśnia wszystkich szczegółów, które są opisane w książce. Kiedy zdecydujesz się na zabawę z koniem, rób to w kolejności opisanej w książce. Użyj DVD jako odniesienia, które da ci wyobrażenie, do czego zmierzasz.

Książka składa się z kilku warstw. Część I to obraz ogólny, filozofia i założenia. W części II podwiniesz rękawy i zabierzesz się do konkretnej pracy. Część III to „Przesłanki sukcesu”. Jest to zbiór esejów zawierających założenia, które pomogą ci w osiągnięciu sukcesu w poszczególnych ćwiczeniach; omawiają rzeczy ukryte gdzieś pomiędzy technikami.

DVD nie prezentuje materiału w kolejności takiej, jak książka. Jeśli czytasz o czymś w książce i chcesz znaleźć odpowiednią ilustrację na płycie...

będziesz musiał się potrudzić, by znaleźć odpowiedź. To zaciekawienie pomoże ci w odnalezieniu rozwiązania przy koniu. Może się okazać, że pomocne będzie wybranie jakiejś cechy, na przykład: „jazda na kontakcie” i obejrzenie całego DVD w poszukiwaniu wskazówek dotyczących tylko tego jednego elementu.

Będę także omawiać filozofię. Ćwiczenia to nie tylko zbiór przepisów; zawierają też opisy, które, mam nadzieję, sprawiają, że cel poszczególnych ćwiczeń stanie się jaśniejszy. Bo nie chodzi o samo ćwiczenie, ale raczej o wykorzystanie go w celu osiągnięcia czegoś więcej. Zachęcam cię, byś nie spieszył się, czytając eseje w części III, ponieważ techniki niepodbudowane filozofią to tylko kolejny sposób manipulacji. Dopiero techniki podparte intencją stają się narzędziem komunikacji i, jeśli intencją jest dbałość o naturę konia, to stają się rozmową toczącą się w obie strony. Jeśli od razu przejdiesz do ćwiczeń z części II, to może ci umknąć coś bardzo ważnego.

Czasami opisuję bardzo dokładnie i ze szczegółami sposób wykonania ćwiczenia. Robię to, byś mógł rozwiązać problemy techniczne, zwłaszcza kiedy istotne jest dobre wycucie czasu, momentu dawania pomocy. Ale najważniejsze są intencje i cel ćwiczenia. Jeśli będziesz wykonywać je w sposób mechaniczny, krok po kroku, utracisz wycucie czasu i sens ćwiczenia. Staraj się zrozumieć myśl zawartą w ćwiczeniu – naucz się go w całości, a dopiero potem idź do konia i spróbuj go wyczuć. Jeśli nie będzie ci wychodziło, wróć i przestuduj materiał jeszcze raz, zanim ponownie spróbujesz poczuć go z koniem. Pat Parelli często mawia: „Myśl w nocy, a w dzień czuj”. Z tego powodu wciąż byłam niewyspana, więc ty myśl, kiedy ci będzie najwygodniej, ale przez resztę czasu po prostu *wczuwaj się!*

Jeszcze jedno chciałabym podkreślić: same techniki nie są środkiem prowadzącym do celu, sztuka zawiera się w sposobie, w jaki je wykorzystujesz. Słowo technika pochodzi z greckiego słowa *techne*, które oznacza „sztuka”. Musimy ćwiczyć swą sztukę, ale co ważniejsze, powinniśmy się tą sztuką bawić. Jeśli będziemy ćwiczyć w sposób zręczny i poprzez zabawę, zamiast „ćwiczyć w celu osiągnięcia mistrzostwa”, mamy większe szanse, by stworzyć coś pięknego. Stephen Nachmanovitch w książce „Free Play” (*Swobodna zabawa*) bardzo dobrze opisuje zależności między wykorzystywaniem technik a zabawą nimi. Píše: „Właśnie to nazywamy »technikami do wykorzystania« – posiadanie mocniejszych i bardziej elastycznych środków, niż są nam w danym momencie potrzebne”... „Niezbędna różnorodność, która otwiera nasze możliwości ekspresji, przychodzi z praktyki, zabawy, ćwiczenia, doświadczania i eksperymentowania. Skutkiem braku praktyki (czy niedostatecznie ryzykownej praktyki) jest nieelastyczność serca i ciała oraz nieustannie zmniejszający się zakres dostępnej różnorodności”.

„Techniki podparte intencją stają się narzędziem komunikacji, i jeśli intencją jest dbałość o naturę konia, to stają się rozmową toczącą się w obie strony”.

Z mojego doświadczenia wynika, że często, kiedy uczniowie myślą o ujeżdżeniu, wyobrażają je sobie jako precyzję i „prawidłowość”. To są rzeczy ważne, ale precyzja bierze się z umiejętności odnalezienia się w danym miejscu, a prawidłowość przychodzi z wiedzy, jak wygląda nieprawidłowość. A dochodzi się do tego poprzez rozwijanie doskonałych umiejętności, a następnie swobodne z nimi eksperymentowanie, dążąc do celu, jakim jest po prostu cel *wymarzony*.

Nie chciałam, byś traktował tę książkę jak kolejny podręcznik instruujący, co masz robić z rękami i nogami oraz jak wykorzystywać narzędzia, by koń coś zrobił, pozostawiając cię z poczuciem, że nie wiesz, czy „zrobiłeś to dobrze”. Moim celem jest spowodowanie, byś zaufał własnym instynktom i posłuchał swojego konia. Chcę, byś przeczytał, co napisałam, zrozumiał moje założenia i osiągnął cel poszczególnych ćwiczeń. Chciałam, byś opanował je tak dobrze, że będziesz miał „techniki do wykorzystania”. A potem wyrzucić je z pamięci – pocuj je, baw się nimi i twórz swoje własne, spraw, by stały się częścią świadomości twojego konia. Poszukuj tego, co jest w głębi pomiędzy technikami.

Jak narodziło się ujeżdżenie naturalne

Ujeżdżenia uczyłam się od członkini reprezentacji jeździeckiej Stanów Zjednoczonych i pionierki ujeżdżenia w USA, która teraz jest sędzią ujeżdżenia klasy „0” (najwyższy poziom sędziowski): Anne Gribbons. Naturalnego jeździectwa uczyłam się bezpośrednio od ludzi, którzy ukuli ten termin: Pata i Lindy Parellich, z programu, którzy stworzyli, by uczyć ludzi. Mam nadzieję, że informacje tu zawarte będą naturalną kontynuacją dla absolwentów tego programu lub innych podobnych, a także dla wszystkich, którzy przejawiają chęć zrozumienia natury konia. Jeśli nie znasz nomenklatury czy systemu naturalnego jeździectwa, znaczenie poszczególnych terminów zostanie wyjaśnione w tekście. Stawiam pewne warunki wstępne i jeśli nie wiesz, jak w naturalny sposób je osiągnąć, to radziłabym, byś przeszkalał dostępne źródła wiedzy. Ja sama poznałam program Parellich, więc mogę go zarekomendować. Marzę o tym, by w przyszłości wszyscy jeźdźcy posługiwali się uniwersalnym językiem koni, bez względu na to, gdzie się uczyli, i bez względu na to, jaką dyscypliną się interesują. Prawda zawsze leży pośrodku.

„Prawda leży pośrodku”.

Ten materiał jest próbą połączenia mojej wiedzy i doświadczenia z ujeżdżeniem z wiedzą i doświadczeniem z zakresu naturalnego jeździectwa. Starałam się najlepiej jak potrafię połączyć oba te systemy. **Doświadczenie wielu lat, podczas których uczyłam i trenowałam ujeżdżenie, uświadomiło mi, że wiele „problemów”, jakie napotykałam, nie miało nic wspólnego z samym ujeżdżeniem – dotyczyły psychologii koni i relacji partnerskich. Zgłębiając informacje na ten temat, zdałam sobie sprawę, że wiele „problemów”, jakie mają z końmi jeźdźcy naturalni, ma źródło w zakresie mechaniki ruchu**

i równowagi. Istnieje przepaść pomiędzy tym, gdzie kończą się techniki naturalnego jeździectwa a zaczynają techniki ujeżdżenia. Staram się tę przepaść zapełnić.

Istnieją trzy bramy, którymi można dotrzeć do konia: psychika, emocje i ciało. Wszystkie trzy są jednakowo ważne. Jeździectwo naturalne posiada ogromną wiedzę na temat aspektów psychicznych i emocjonalnych koni. Istnieje także zrozumienie zagadnień fizycznych, ale relatywnie mniejsze. Dzięki Parellim odkryłam sposoby na porozumienie i dotarcie do konia na gruncie psychicznym i emocjonalnym, które wiodą do zadziwiających rezultatów. „Niebezpieczne” konie stają się łagodne, bojaźliwe zyskują pewność siebie. Na impulsywnych „uciekierach” można jeździć bez ogłowia.

Ujeżdżenie posiada ogromny zakres informacji na temat aspektu fizycznego koni. Ma też pewne zrozumienie kwestii psychicznych i emocjonalnych, ale jest ono relatywnie mniejsze. Ujeżdżenie tworzy system polegający na zrozumieniu i rozwoju gimnastycznym konia, oparty na mechanice ruchu, co prowadzi do zadziwiających rezultatów. Konie o złej równowadze dochodzą do tego, że potrafią wykonać 15 lotnych zmian nogi co tempo, słabowite konie zyskują posagową sylwetkę, sztywne konie zaczynają unosić się nad ziemią.

Dobre koniarstwo jest uniwersalne i nie ogranicza się do żadnego konkretnego stylu jeździeckiego. Obecnie istnieje podział na wiele odrębnych dyscyplin jeździeckich i ludzie dumnie nazywają się „skoczkami”, „jeźdźcami reiningu” czy „ujeżdżeniami”. Mają poczucie bezpieczeństwa, przynależąc do jakiegoś systemu. Jeźdźcy ujeżdżenia i jeźdźcy „naturalu” mają ze sobą niewiele wspólnego. Jeździectwu naturalnemu często przypina się łątkę „westernu”, ale dzieje się tak dlatego, że w przeszłości to właśnie kowboje mieli najlepsze warunki, by obserwować konie w środowisku naturalnym. Najlepsi kowboje to byli ludzie z pasją, którzy szanowali naturę i traktowali konie jak swoich partnerów w pracy. Ujeżdżenie uznawane jest za styl „klasyczny” i ma korzenie w wojsku, wśród szlachty, także w sztuce. Najlepszymi jeźdźcami ujeżdżenia byli ludzie, którzy pasjonowali się mechaniką ruchu i tradycją, i których celem było, by koń mógł jak najwięcej osiągnąć.

Oczywiście te dwie grupy, ze swą odmienną historią i priorytetami, wydają się sobie przeciwne. Jeździec naturalny, patrząc na ujeżdżeniowca, myśli: „Tak, to jest ładne, ale czy nie widzisz, że twój koń czuje się pokonany i ma klaustrofobię?”. A jeździec ujeżdżenia, patrząc na naturalnego, myśli: „Tak, to jest ładne, ale czy nie widzisz, że koń nie używa prawidłowo swego ciała?”.

Istnieje jedna wspólna rzecz: pasja do koni. Obie grupy patrzą na tego samego konia, tylko z różnych punktów widzenia. Ale teraz, w XXI wieku, czas, by te grupy się spotkały, razem przyjrzały się koniowi i **podzieliły się swą wiedzą**. Wszyscy pragniemy harmonii. Ujeżdżenie naturalne zrodziło się z mojego dążenia, by być jak najlepszym partnerem dla koni, a jednocześnie trenować ujeżdżenie. Wiele osób mawia, że trzeba dokonać wyboru pomiędzy jeździectwem naturalnym a ujeżdżeniem, ale ja w to nie wierzę.

Musimy po prostu z każdego wziąć jak najwięcej wiedzy. Koncentruję się na tym, by stać się jak najlepszym koniarzem, takim, który jednocześnie trenuje ujeżdżenie na wysokim poziomie.

Zbyt często widziałam lekcje tradycyjnego ujeżdżenia, podczas których trener mówi: „Nie tak! Zmuś go, żeby to zrobił!” albo „Trzymaj lędźkę, żeby nie utracił równowagi!”. Ale nie widzą, że koń robi dokładnie to, o co go prosi – świadomie czy nieświadomie – jeździć. Albo instruktor mówi: „Tak! To było świetne!”. Ale kiedy pytasz o zdanie ucznia, to mówi, że czuł, że się siłował z koniem, koń był ciężki albo brakowało komunikacji. Instruktor ocenił ogólny obraz, a nie komunikację czy związek z koniem. Bywa, że osoba, która wygrała zawody, a także jej koń, jest obolała i nie wie, co dalej robić, ponieważ otrzymała sprzeczne informacje.

Widziałam także adeptów naturalnego jeździectwa biorących brak koordynacji czy przepuszczalności konia za odruch przeciwstawiania czy „brak szacunku”. I nie rozumieli, że zajmując się jakością mechaniki ruchu konia, można także poprawić jego nastawienie i chęć współpracy. Prosząc konia o wykonanie ruchu, który jest dla niego trudny lub niemożliwy do wykonania, wywołuje się w nim niepokój. Nie chciałabym, by tego typu sytuacje przytrafiały się osobom zajmującym się naturalnym ujeżdżeniem.

Jeśli się zastanowić nad tym, co najczęściej sprawia trudności lub stanowi wyzwanie jeździeckie, możemy stworzyć kilka podstawowych kategorii:

- ☛ **Partnerstwo:** Jak wygląda „połączenie” z koniem? Na ile komfortowo czujecie się w swoim towarzystwie? Czy ufacie sobie wzajemnie?
- ☛ **Szacunek:** Czy koń postrzega cię jak kogoś, kogo warto słuchać? Czy koń czuje przed tobą respekt?
- ☛ **Strach:** Na ile bezpiecznie czuje się koń w danym środowisku i/lub z zadaniami, jakie przed nim stawiasz?
- ☛ **Komunikacja:** Czy koń rozumie, o co go prosisz?
- ☛ **Motywacja:** Czy koń sprawia wrażenie zainteresowanego i uważnego, czy znudzonego, bezradnego, przytłoczonego?
- ☛ **Zdrowie:** Czy koń jest dostatecznie sprawny fizycznie, by sprostać stawianym przed nim zadaniom?
- ☛ **Gimnastyka/koordynacja:** Czy koń podejmuje starania, by wykonać ćwiczenie, ale nie ma jeszcze dostatecznej sprawności, siły, równowagi lub koordynacji?

Twoim celem jest wykorzystanie wszelkich możliwych źródeł, by uświadomić sobie i lepiej zrozumieć, jak twój koń spisuje się w powyższych kategoriach.

Twoim zadaniem jako ucznia jest zrozumieć, co się mówi, upewnić się, że potrafisz to zrobić, a potem bawić się tym beztrudno. Staraj się uzyskać jak największą samoświadomość. Proś konia i osoby doświadczone o informacje zwrotne. Zdobywaj wszelką dostępną wiedzę i ucz się, jak możesz ją wyko-

rzystać w przypadku twojego konia. Najważniejsze, byście sobie z koniem nawzajem ufali i byście się nawzajem rozumieli, byś mógł przekazać koniowi swoje wyobrażenie, a on odpowiadał: „Ależ oczywiście, że to zrobię”, nie dlatego, że się boi odmówić, ale ponieważ rozumie cię i robi to w duchu harmonii. Harmonia jest przyjemna.

Mam nadzieję, że dzięki temu materiałowi będziesz mógł:

- ☛ Wczuć się w konia.
- ☛ Zaufać swoim instynktom.
- ☛ Wyeliminować najważniejsze przyczyny braku harmonii.
- ☛ Rozwinąć lepszą harmonię.
- ☛ Zrozumieć podstawy zdrowej mechaniki ruchu.
- ☛ Zastosować ćwiczenia gimnastyczne z sukcesem, by wyszkolić konia na wyższym poziomie ujeżdżenia.
- ☛ Wiedzieć, jak wykorzystywać dostępne źródła na temat ujeżdżenia.

Osoba zajmująca się naturalnym ujeżdżeniem jest parterem dla swojego konia, uczy się komunikacji i większość informacji zwrotnej uzyskuje od konia. Wie, gdzie poszukiwać odpowiedzi, jak rozwiązać dany problem i zadaje konkretne pytania. Widząc ćwiczenie, potrafi je wykonać. Instruktor naturalnego ujeżdżenia zawsze będzie szanował związek partnerski między koniem a jeźdźcą. W trakcie szkolenia będzie rozciągać granice możliwości danej pary, nie łamiąc jej ducha. Jeśli uczeń zapyta: „Czy dobrze to zrobiłem?”, instruktor naturalnego jeździectwa przede wszystkim zapyta: „A czy koń zrobił, o co go prosiłeś?”. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, postara się dojść, gdzie leży źródło nieporozumienia i czy koń jest w stanie wykonać dane ćwiczenie. Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, wyjaśni, czy i na ile dane ćwiczenie lub zadanie jest przydatne w danym momencie dla tego konia.

Mam nadzieję, że po zapoznaniu się z tym materiałem będziesz w stanie korzystać z innych dostępnych źródeł na temat ujeżdżenia. Istnieją książki, nagrania, gazety, które podają opisy wspaniałych ćwiczeń. Dzięki informacjom zawartym w tej książce zrozumiesz, jak uzyskać dobre połączenie z koniem, jak rozpoznać, których „konwersacji” potrzebujesz, by wykonać dane ćwiczenie, i jak rozwiązywać problemy. Mam nadzieję, że będziesz także wiedział, jak dobierać ćwiczenia, by były najbardziej korzystne dla ciebie i dla konia.

Jeśli potrzebujesz bezpośrednich instrukcji, jest wielu utalentowanych trenerów preferujących ujeżdżenie naturalne. Twoim zadaniem jest stworzenie podstaw, przygotowanie komunikacji i nabycie umiejętności opisanych w tym materiale, a potem, jeśli potrzebujesz pomocy i porady osoby doświadczonej w ujeżdżeniu, znalezienie jednego z takich instruktorów. Być może nie będzie siebie nazywać naturalnym koniarzem, ale mam nadzieję, że jak go zobaczysz, będziesz umiał go rozpoznać. Informacje tu zawarte pomogą ci przygotować się do spotkania z nim, byś był gotowy oddać się w jego ręce, abyście razem mogli stworzyć piękne ujeżdżenie! Mam także na-

dzieję, że będziesz potrafił rozpoznać trenera ujeżdżenia, który nie jest doskonałym koniarzem, co pozwoli ci uniknąć wielu frustracji. Wiem, o jakie rzeczy będzie prosił instruktor ujeżdżenia już od pierwszej lekcji. Ten materiał ma cię przygotować, byś jak najlepiej mógł skorzystać z wiedzy dobrego trenera i byś miał narzędzia, które pozwolą ci robić postępy w ujeżdżeniu bez narażania na szwank twojego związku z koniem. Twoim zadaniem jest uzyskanie harmonii z koniem i komunikowanie się z nim. Zadaniem instruktora jest poprowadzenie tego partnerskiego związku w taki sposób, by poprawić możliwości fizyczne konia. I pamiętaj, że tak długo, jak słuchasz, co ci mówi koń, masz do dyspozycji najlepszego nauczyciela na świecie.

„Chciałbym, żeby mój człowiek” i „Gdyby tylko mój człowiek zmienił, wszystko wypadłoby o wiele lepiej”.

Z części I zapamiętaj:

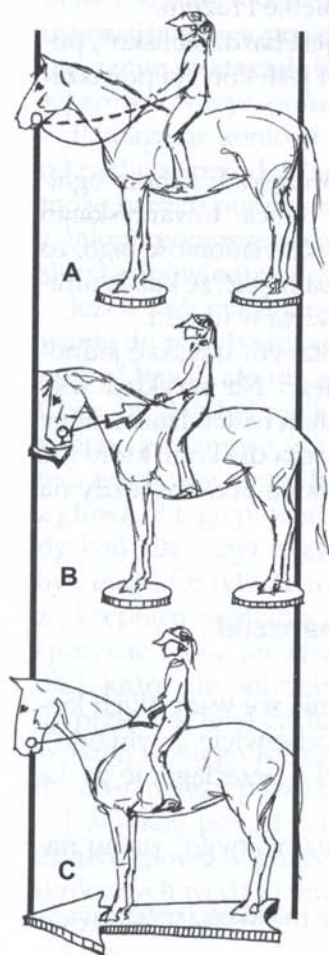
- Jaki jest twój wymarzony obraz ujeżdżenia.
- Znasz elementy, które powstrzymują cię przed osiągnięciem ideału i będziesz aktywnie starał się je wyeliminować.
- Rozumiesz, które czynniki przybliżają cię do celu i starasz się je utrzymać i pogłębić.
- Rozumiesz podstawy dynamicznego połączenia spokoju, energii i równowagi.
- Jesteś świadomy, że istnieje zebranie psychiczne, emocjonalne i fizyczne.
- Jak powinien wyglądać koń ujeżdżeniowy z punktu widzenia mechaniki ruchu, zwłaszcza zadu, i jak linia grzbietu wpływa na możliwość angażowania zadu.
- Co koń oferuje ci w tej chwili w zakresie trzech elementów biomechanicznych.
- Jeśli opisywane przeze mnie ćwiczenia mają być skuteczne, potrzebujesz konia, który już posiadał solidne umiejętności podstawowe.

To już jest wiele informacji! Uświadomienie sobie tych uwag i pamiętanie o nich jest kluczem do postępów; bez tej świadomości będziesz próbował poruszać się w jakimś kierunku, nie wiedząc, skąd wyruszasz.

Zanim rozpocznieś ćwiczenia, sprawdź, czy ty i twój koń potraficie odróżnić te trzy stany:

- Pełne podążenie (podążasz za tym, co koń oferuje w swoim ciele, umyśle i emocjach).
- Stuprocentowe przywództwo (koń podąża za twoimi sugestiami swoim ciałem, umysłem i emocjami).
- Zakończenie ćwiczenia (kompletny relaks, wyłączenie się, koniec gry!).

Rysunek 16 ilustruje różnicę pomiędzy: *jazdą na kontakcie od przodu do tyłu* i *jazdą na kontakcie naprzód*. By było to bardziej oczywiste, jest to zobrazowane na koniu w stój, ale mniej więcej ta sama dynamika odnosi się do konia w ruchu.



Rysunek 16

Wchodzenie na wędzidło

A. Koń stoi swobodnie na rzuconych wodzach (bez kontaktu) i z wybranymi wodzami (kontakt bez oddziaływania na pysk konia).

B. Zebranie konia (jazda od przodu do tyłu konia).

C. Jazda naprzód z dojściem do przodu).

Rozpoczynamy na koniu stojącym swobodnie, wodze są skrócone na tyle, by nie wisały luźno; ustanawiamy kontakt z pyskiem konia, ale nie oddziałujemy na niego. To jest ważna chwila.

W tym momencie nasze dłonie działają jak sensory. Jeżeli czujesz jakiegokolwiek obiekcję ze strony konia, musisz go posłuchać i dać mu czas, by zorientował się, że tylko z powodu wybrania luzu na wodzach nie spotka go żadne ograniczenie. Mówiąc słowami Parellego, jest to „zabawa w przyjaźń” z pyskiem. Czasami konie czują kontakt i już zaczynają odczuwać klaustrofobię i zaniepokojenie. Powtarzaj podnoszenie wodzy i puszczenie ich lub przytrzymywanie ich do momentu, aż koń przestanie wykazywać niepokój (to, że wodze są skrócone, nie znaczy, że został złapany w pułapkę). Musi zaufać, że twoje ręce też oddają, a nie tylko zbierają. Jeżeli zaczyna stawiać opór przed czymś, co jeszcze nie nastąpiło (odruch przeciwstawiania), poczekaj, aż zorientuje się, że nie musi tego robić! Nie chcesz, by pierwszą myślą konia podczas skracania wodzy był niepokój.

Rozpoczynając od takiego kontaktu (krótkie wodze dotykające pyska konia), możesz zacząć dążyć do ustanowienia *połączenia* z koniem. Zauważ, że powiedziałam „ustanowienie połączenia”, a nie „uzyskaj ustawienie w pionie”, ponieważ słowo „połączenie” lepiej opisuje dynamiczny rezultat, do którego dążymy, a nie tylko „wygląd” zganaszowanego konia. Ustalmy, że połączenie, o którym mówimy, jest pozytywne i jego skutkiem jest ustawienie przez konia głowy w pionie.

Przechodząc od kontaktu z pyskiem konia do jazdy na kontakcie, mamy dwa wyjścia:

1. Skrócić wodze, zwiększając kontakt i przyciągając nos konia do piersi. Koń jest wysyłany naprzód, podczas gdy wodze utrzymują zgięcie.

Możliwość zebrania

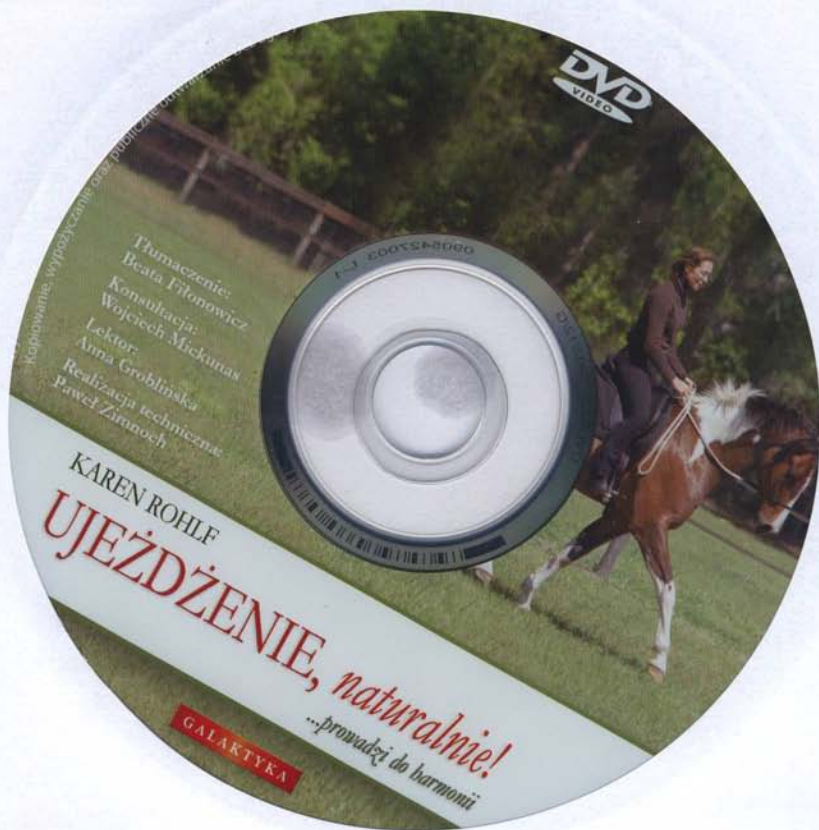
Możliwość zebrania to umiejętność konia do dźwigania większego ciężaru ciała na zadzie. Podczas chodów zebranych kroki konia są aktywne, ale wyższe i krótsze w porównaniu z chodami pośrednimi, chodami wyciągniętymi lub wydłużeniami wykroku. Sylwetka konia jest z przodu bardziej uniesiona. Jeśli odnalazłeś naturalne „ulubione miejsca” swojego konia i zrobiłeś ćwiczenia na elastyczność i ruchomość, najprawdopodobniej dotychczas poruszał się tak zwanym chodem roboczym.

Ważne, by odnaleźć się w wygodnych, prawidłowych chodach roboczych, jako że z nich będziemy prosić konia o zebranie i do nich będziemy wracać po zebraniu. Zebranie buduje się stopniowo poprzez gimnastykę. I mimo iż zebranie ustawia konia w najwyższej równowadze od strony mechaniki ruchu, nadal jest dla niego wyzwaniem atletycznym, by przejść do zebrania i by w nim pozostać. Najważniejsze, by na początku nauczyć się odróżniać, że koń jest zebrany bardziej, niż był wcześniej. Zebranie buduje się krok po kroku, dzień po dniu. Możesz wywołać zebranie wyższego stopnia na krótko w celu nauki poprzez przesadne wykonywanie czynności, ale rozwój zebrania poprzez gimnastykę to artyzm polegający na robieniu malutkich kroczków, które na dłuższą metą doprowadzą do stworzenia silnego, szczególnie wysportowanego konia. Schematy prowadzące do zebrania to jak niewielkie wpłaty miesięczne na konto oszczędnościowe, gdzie odsetki są naliczane co tydzień. Nie bez powodu mówię tutaj o możliwościach zbierania się konia, a nie o zebraniu. Ryzykując, że zabrzmi to jak powtórzenie, podkreślam, że ważna jest droga, a nie dotarcie do celu. Zarówno w konkursach ujeżdżenia na Second Level, jak i na poziomie Grand Prix mowa jest o zebraniu, ale istnieje wielka różnica pomiędzy tymi dwoma zebraniem. Nie ma możliwości uzyskania pełnego zebrania konia w krótkim czasie. Lepiej, jeśli ustanowimy sobie za cel dążenie do poprawiania możliwości zebrania konia, skupiając się przy tym na utrzymaniu harmonijnych elementów, od których zaczynamy pracę.

Ważne warunki wstępne dla uzyskania zebrania:

- ☛ „ulubione miejsce” w naturalnej harmonii (rozluźnienie, energia, równowaga). Koń jest:
 - spokojny,
 - „przed łydką”,
 - ustawiony w linii,
- ☛ przepuszczalność (rozwinęta poprzez ćwiczenia uelastyczniające),
- ☛ wyprostowanie (rozwinęte poprzez ćwiczenia poprawiające ruchomość).

Można spojrzeć na zebranie, jakby to był energiczny, swobodny kłus, tylko ukierunkowany na krótszej i wyższej przestrzeni. Zebranie *może* być dla ko-



DVD
VIDEO

Tłumaczenie:
Beata Piłonowicz
Konsultacja:
Wojciech Mickunas
Lektor:
Anna Groblińska
Realizacja techniczna:
Paweł Ziarnoń

KAREN ROHLF

UJEŹDŻENIE, *naturalnie!*

...prowadzi do harmonii

GALAKTYKA

Kopowanie, wyposzczanie oraz publiczne udostępnianie jest zabronione

Jeździectwo naturalne ma zarówno gorliwych propagatorów, jak i krytyków. Ci drudzy pochodzą zwykle z kręgów tzw. jeździectwa klasycznego, a ich sceptyczne podejście bierze się głównie z braku świadomości, na czym właściwie polega ten nowy nurt. „Naturalsi”, nie pozostając im dłużni, także manifestują swój krytycyzm wobec poczyniń „klasyków” i często negują wszystko, co nie mieści się – w ich pojęciu – w ramach tego, co uważają za naturalne.

Jak zwykle prawda leży gdzieś pośrodku. Karen Rohlf postanowiła do niej dotrzeć i świetnie jej się to udało. Zdołała dogłębnie poznać ideę jeździectwa naturalnego, czerpiąc wprost ze źródła. Spędziła wiele miesięcy z Lindą i Patem Parelli, przechodząc przez wszystkie kolejne stopnie wtajemniczenia, aż do uzyskania uprawnień instruktora PNH. Przekonała się, że sceptycyzm wobec poglądów „naturalistów” wynika głównie z braku pełnej wiedzy na ten temat.

Karen w swojej książce i na płycie DVD prezentuje połączenie tego, co w obu nurtach, naturalnym i klasycznym, jest najlepsze. Efektem tego jest porozumienie i harmonia pomiędzy człowiekiem a koniem – zadowolony, zdrowy koń zgodnie współpracuje ze swoim partnerem, szczęśliwym jeźdźcem.

Wojciech Mickunas

Karen Rohlf jest trenerem i zawodniczką ujeżdżenia na poziomie Grand Prix, a także akredytowanym przy programie Parelli Natural Horsemanship trenerem ujeżdżenia w sposób naturalny. W obu tych dziedzinach odnosi znaczące sukcesy. Często zadawano jej pytanie, jak naturalne jeździectwo ma się do ujeżdżenia. Otóż Karen, rozpoczynając naukę PNH, także nie sądziła, że zdobyte wiadomości będą miały jakikolwiek wpływ na trening ujeżdżeniowy. Przekonała się jednak, że tak jak klasyczny trening ujeżdżeniowy pozwala jej doprowadzić do niewiarygodnych zmian w fizycznych możliwościach konia, tak trening naturalny powoduje niesamowite zmiany w jego stanie umysłowym i emocjonalnym. Połączenie tych dwóch światów jest więc możliwe, a w dodatku wzbogaca ono zdolności jeźdźcy i konia.

Miesięcznik „Świat Koni”

ISBN: 978-83-7579-027-6

