

РАВНОВЕСИЕ

Нельзя рассуждать о равновесии, если не задумываться над тем, какая сила им управляет: сила тяжести. С незапамятных времен наше тело приспосабливается к ней.

Поскольку мы являемся существами двуногими, мы с детства начинаем экспериментировать с равновесием на наших ногах.

На лошади же поверхностью для ног являются стремяна. Разница состоит в том, что они, в отличие от пола, двигаются соответственно нашему движению. Раньше или позже, как в примере с автобусом, в силу необходимости сохранения равновесия наше тело к этому приспособится.

Но как только мы садимся и перемещаем свой вес на ягодицы, то сразу же переносим равновесие с ног на седалище. Так что же, сидящий всадник не может быть в равновесии? Ответ будет таким: все зависит от того, "как" он сидит.

Представим, что мы едем на облегченной посадке, не касаясь седла шлюсом. Равновесие в этом положении является результатом того, что вес нашего тела приходится на стремяна. Если из этого положения мы приблизим наш корпус к седлу настолько, что коснемся его всей внутренней поверхностью шлюса (Total Contact ®), оставив большую часть веса на стремянах, то мы все также будем сохранять равновесие на ногах.

Как только мы начинаем переносить вес на седалище, ситуация меняется. Для того, чтобы сохранить большую часть веса на стремянах, приходится прибегать к такой уловке, как уменьшение угла сгибания в тазобедренном суставе прямо пропорциональное увеличению веса на ягодицах (сложиться в паху как книжечка). В общем, чтобы оставаться в равновесии на собственных ногах, необходимо наклонить корпус вперед в направлении движения. Теперь понятно, насколько важную роль играет наклон корпуса!

Становится совершенно ясно, что у сидящего всадника, вес которого в недостаточной степени приходится на стремяна и в чрезмерной на ягодицы, будут проблемы со стабильностью посадки, что, вне всякого сомнения, характеризует и нестабильное равновесие.

В заключение этой главы можно дать определение конному спорту как искусству оперировать собственным весом.