

ДВИЖЕНИЕ

В каждое действие вовлечены четыре основные составляющие: движение, ощущение, чувство и мысль. Для того, чтобы двигаться, воспринимать, быть счастливым или рассерженным, следует сознательно или бессознательно использовать все четыре составляющие.

Например, для того, чтобы думать, необходимо бодрствовать, знать, что мы не спим, ощущать физически свое положение относительно силы притяжения. Действие, ощущение и чувство также задействованы в состоянии мышления.

Для того, чтобы двигаться, необходимо использовать хотя бы одно из чувств, которое вовлекает в процесс и ощущение, и мышление. И для того, чтобы воспринимать, быть счастливым или рассерженным, нужно двигаться, чувствовать и думать.

Движение — то, что нас интересует в данной ситуации, — включает в себя также все самые важные виды физиологической деятельности, как те, которые мы контролируем: поглощение пищи, ведение беседы, так и те, которые происходят бессознательно: дыхание, биение сердца. Следует отметить, что осознавать качество движения легче, чем осознавать качество какого-либо чувства (радости, гнева, зависти и т.д.).

Один человек сказал: «Нужно помолчать, чтобы услышать, как поют птицы».

Точно так же, чтобы осознать какое-либо движение, мы должны его прочувствовать, а для этого необходимо расслабиться. Главное — это отсутствие напряжения.

Находиться в действии — значит сфокусироваться на том, что происходит, делая это без какого-либо напряжения, так, чтобы сознание оставалось ясным, а дыхание спокойным. Если обучение проходит в напряжении, нет больших перспектив для улучшения.

Теперь разберемся, что же такое "чувствовать". Не то, чтобы мы были вовсе нечувствительны или не в состоянии сделать тонкую дифференциацию чувств, но мы должны подготовить себе дорогу и создать оптимальные условия для того, чтобы "чувствовать".

Начав действие, мы должны свести к минимуму прикладываемые для его выполнения усилия и очистить его от любых лишних элементов для того, чтобы распознать даже самые малые изменения и держать их под эффективным контролем. Помимо этого, на протяжении всего действия должно стать привычкой чувствовать в то время, как мы действуем, и действовать в то время, как чувствуем, не прерывая ни того, ни другого.

Все вышесказанное становится понятнее, если представить, что мы едем в автобусе стоя, ни за что не держась. Чтобы не упасть, нам необходимо сохранять равновесие. Наше тело, двигаясь в такт движению автобуса, очень быстро к этому приспособится. Но в данной ситуации любое движение, наше или автобуса, будет влиять только на наше равновесие, а не на равновесие автобуса. На лошади все сразу усложняется: наше равновесие не только влияет, но и управляет равновесием лошади. В том случае, конечно, если оно используется.

Проводя параллель все с тем же автобусом: если бы всадник хотел усложнить себе жизнь, ему только и нужно было бы, что усесться поудобнее в седло и попытаться таким образом управлять равновесием лошади, его же равновесие при этом уже обеспечено наличием стула, т.е. седла. Из трех основных средств управления — равновесие, рука и нога — у него бы остались только второе и третье, поскольку он по собственному желанию отказался от первого. Однако, очень скоро он обнаружит, что рука и нога, для того, чтобы работать в данной ситуации, т.е. независимо или вне равновесия, должны стать "железной рукой" и "железной ногой", а именно чрезвычайно сильными. Отсюда — шпоры с колесиками и "жесткие" руки.

Сила, как уже об этом говорилось ранее, не является средством, улучшающим качество движения. Мы привыкли применять огромное количество энергии к тем действиям, которые были бы выполнены лучше, если бы сила воздействия была более направленной и точно

дозированной. Сила, которая не преобразовалась в движение, не исчезает просто так. Остаточная энергия этой силы наносит вред суставам, мускулам и тем частям тела, которые использовались в формировании усилия. Энергия, не преобразовавшаяся в движение, превращается в тепло нашей внутренней системы и вызывает изменения, которые требуют немедленной коррекции еще до того, как энергия снова начнет действовать эффективно.

Все, что мы можем выполнить без усилия, кажется нам легким. И наоборот, применение силы делает каждое наше действие затруднительным, иногда на пределе возможностей. Если присутствуют излишние усилия, то способность восприятия снижается. В конце концов, очевидно конный спорт не предусматривает использование силы, если правда, что мужчины и женщины соревнуются здесь наравне.