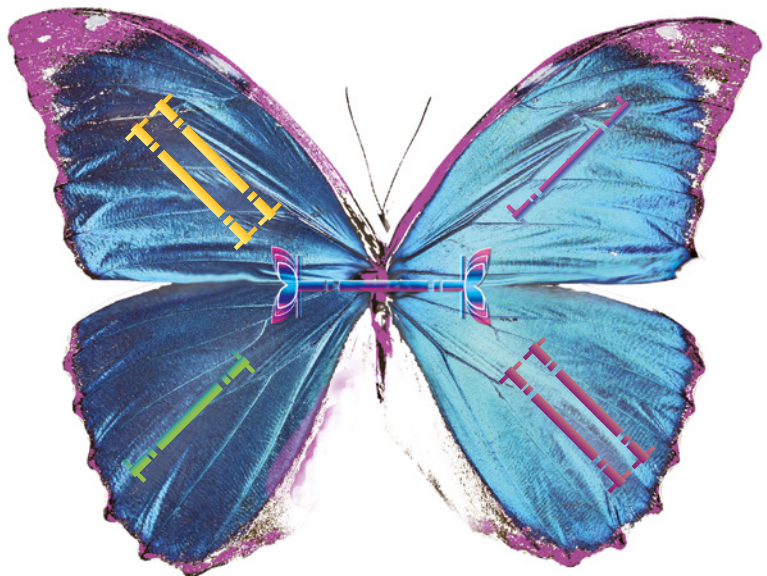


## «МЕТОД БАБОЧКИ» В ДЕЙСТВИИ

**Р**ассмотрим образ бабочки: длинное тонкое тело и широкие красочные крылья, покрытые замысловатыми узорами. Нарисуйте бабочку (контур) и визуализируйте ее так, чтобы тело и крылья стали препятствиями, формирующими маршрут, схемой для тренировки.

Вот ваша бабочка, покинувшая свою куколку.



Упражнения, приведенные в этой книге, стали результатом смеси вдохновения, воображения и опыта, полученного во время спортивной деятельности, путешествий, наблюдений за различными стилями езды и т. д. Поэтому частично в этих упражнениях вы можете увидеть что-то уже знакомое, к примеру, работу на кавалетти или манежную работу. Упражнения «метода бабочки» — это специфические, уникальные, мощные инструменты для планирования разнообразных и динамичных тренировок, в рамках которых всадник и лошадь работают над физической формой, психологическим и эмоциональным состоянием.

Сейчас уже хорошо известно, что физические и умственные упражнения подкрепляют друг друга; поддерживая физическую форму тела, мы помогаем и своему мозгу. В книге Джона Дж. Рэйти и Эрика Хегермана «Искра: новая революционная наука о физических упражнениях и мозге» описано, как сердце и легкие буквально «накачивают» разум и могут в значительной степени способствовать улучшению нашего энергетического уровня, помогая нам сохранять спокойствие и сосредоточенность, не попадать под воздействие стресса. Это состояние ума и есть цель «метода бабочки». Намерение, с которым мы преодолеваем любой маршрут или выполняем любое упражнение, имеет важнейшее значение (и влияет на нашу работоспособность и будущий результат), такое же, как и само физическое действие. Если нет намерения, то езда по маршруту или выполнение упражнения становятся просто набором движений.

Таким образом, все эти упражнения подчеркивают немаловажный аспект, упомянутый в нескольких учебниках по конному спорту, — духовную связь. Я считаю, что эти упражнения не только поднимают общение между лошадью и всадником на более сложный и тонкий уровень, но и помогают нам лучше осознавать окружающий мир, в котором лошадь и всадник — это два элемента, составляющие одно целое. Намерение, которое мы приносим с собой, играет важную роль в том, как все эти элементы соединяются вместе. Несмотря на то, что мы можем и не достичь идеальной езды, наши движения могут течь в потоке благодаря совершенному намерению. Названия препятствий, схем и упражнений помогают нам определить намерения, которые мы преследуем, и делают их более четкими.

Озарение может приходиться к нам совершенно случайно, как в рассказе о девушке, лошади и бабочке, или же может

развиваться посредством правильной работы, дисциплины, концентрации и техники — всего, что со временем позволит достичь согласия тела, разума и духа.

Следующие упражнения вдохновлены символическими образами, которые появляются на протяжении всей книги и дают названия четырем базовым схемам «метода бабочки»:

- *Бабочка* — символ трансформации жизни;
- *Шемрок* — четырехлистный клевер, символизирующий удачу;
- *Лемниската* — знак бесконечности, символизирующий поток и победу;
- *Мозаика* — сочетаемая геометрия для гармонии и равновесия.

СХЕМА РАЗМЕЩЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ	СИМВОЛ	ЭМОЦИИ / ЦЕЛЬ
БАБОЧКА	Бабочка	Трансформация
ШЕМРОК	Четырехлистный клевер	Трансформация
ЛЕМНИСКАТА	Бесконечность ( $\infty$ )	Победа (Ух ты! Вперед!)
МОЗАИКА	Шестигранник и восьмигранник	Эмоциональное равновесие

Мне нравится давать имена препятствиям, маршрутам и упражнениям. Поскольку я визуал, мой разум стремится соединять образы, идеи и слова. Меня вдохновляют прыжки через красивые препятствия и езда по красивым маршрутам, имеющим названия.

Все препятствия у меня на конюшне имеют имена и значения, связанные с их структурой и дизайном. Например, «Музыка» — это препятствие с нотами ♪♪♪, оно вдохновляет меня «прыгать музыкально». Музыка — это жизнь. Музыка — это счастье. Ведь тот факт, что самый просматриваемый контент на YouTube — это музыкальное видео, не удивителен. Музыка — это величайший источник мотивации, она вдохновляет нас и когда мы прыгаем.

У препятствия под названием «Солнце» желтые планки и крылья. Это свет и мощь. Как на маршруте, так и в жизни.

Препятствие «Голубые волны» напоминает об океане, о воде, которая течет, как сама жизнь.

Препятствие «Цветы» рассказывает о красоте природы и о том, как прекрасна жизнь.

У «Розовой стены» есть двери и окна. Это препятствие напоминает мне о существовании множества способов преодоления жизненных неурядиц, в том числе тех, которые заключаются в нашем сознании. На нашем пути всегда будут вырастать стены. Видя стену, мы думаем: «Это знак, что мне нужно остановиться». Многие лошади останавливаются во время первой попытки преодолеть стенку. Поиск или создание в стене проемов и проходов позволит нам двигаться вперед. Окна в моей стенке говорят о том, что мы можем искать пути решения проблемы и можем попасть на другую сторону.

«Черная дыра» — это препятствие с большой черной планкой вместо верхней жерди. Многие лошади сначала ее боятся. Я ассоциирую этот барьер с жизненными препятствиями, потому что реальность — это не всегда голубое безоблачное небо. Этот барьер учит решительно и уверенно преодолевать любые жизненные преграды.

(У черного цвета есть свой смысл. Я люблю яркие цвета, и, кроме классических сапог для верховой езды, вы никогда не увидите на мне черную одежду!)

Любимое препятствие — «G.R.O.W.». включает в себя разноцветные планки и сферы (все вырастают одна из другой). Это препятствие вдохновляет меня расти и совершенствоваться, максимально выкладываться каждый раз, когда я сажусь на лошадь.

Есть еще одно препятствие, самое особенное — «Бабочка». Оно символизирует продолжающееся преобразование, его крылья распростерлись, чтобы взлететь!

Когда мы даем препятствиям имена, они выстраиваются в нашем сознании в карту, и мы можем запомнить маршрут сердцем. Я смотрю на маршрут, и в моей голове он откладывается, как музыка, волна, бабочка, природа, солнце. Любые препятствия, конкурные или жизненные, если мы даем им имена и символические значения, могут по-разному восприниматься нами, вызывать различные эмоции.

Я хочу дополнить свою коллекцию препятствий еще несколькими барьерами: «Шемроком» (четырёхлистный клевер), «Лемниской» (бесконечность) и «Мозаикой» (геометрические многоугольники). Каждое из них символизирует все эмоции, которые мы можем испытать, преодолевая маршрут.

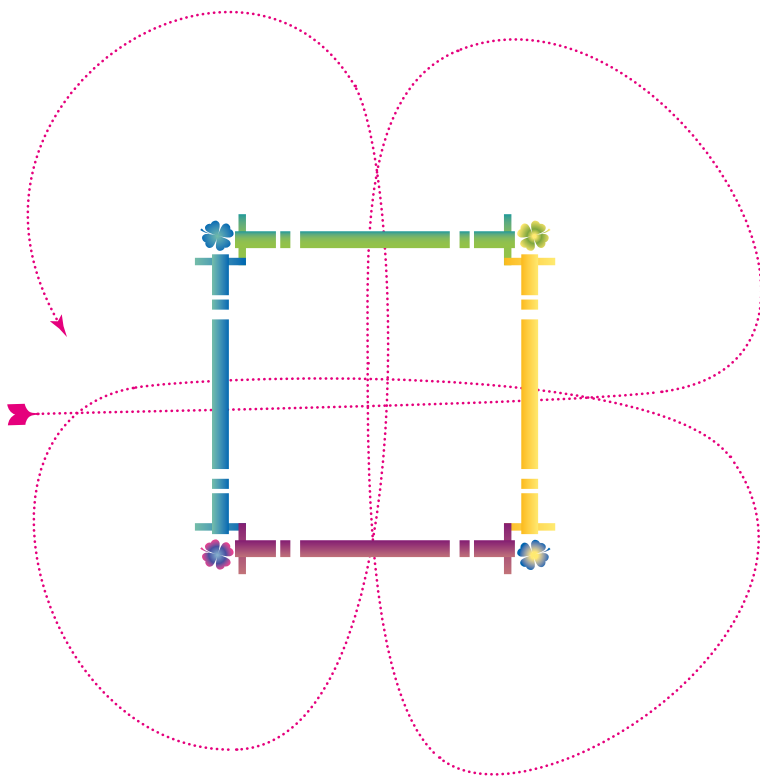
Теперь мы можем перейти от препятствий к схемам, которые являются основой «метода бабочки».

## Шемрок

Как преодолевать препятствия по траектории четырехлистного клевера?

Коучи Алекс Ровира и Фернандо Триас де Бес в своей книге «Удача» называют четырехлистный клевер, часто именуемый шемроком, символом удачи. Они говорят, что удача присуща каждому из нас, но, чтобы добиться успеха, над ней нужно работать.

Прочитанное вдохновило меня на создание упражнения «Шемрок». Как заставить нашу удачу работать на нас, всадников?



На самом деле схема «Шемрок» является базовой для всех четырех упражнений «метода бабочки»: «Бабочки», «Шемрока», «Лемнискаты» и «Мозаики». «Шемрок» я чаще всего использую на разминке и в тренировочном процессе, так как эта схема постепенно готовит лошадь к трем следующим.

Мой «четырёхлистный клевер» состоит из четырех препятствий, выстроенных в квадрат. Расстояние между каждыми двумя противоположными препятствиями составляет 3 м, поэтому данную схему можно прыгать как упражнение «в темп».

Как уже отмечалось, «Шемрок» — это хороший способ разогреть лошадь перед выполнением других упражнений «метода бабочки», а также подготовить ее к другим видам прыжковой работы. Схему «Шемрок» можно формировать из жердей, кавалетти и небольших препятствий. Когда вы прыгаете эту схему (каждое препятствие по разу), следы копыт лошади должны соответствовать очертаниям четырехлистного клевера. Основная цель — сосредоточенно проехать все четыре поворота («листочка клевера»), не пропустив ни одного из них.

Есть множество способов «нарисовать» этот четырехлистник, так что у вас есть выбор и определенная свобода в его создании.

Техническая цель упражнения заключается в том, чтобы сохранять контакт с лошастью с момента начала выполнения упражнения и побуждать ее правильно работать задними ногами. Мощь и сила лошади рождается в задних ногах и, выполняя это упражнение, она будет стараться двигаться ровнее, поддерживать темп. Также «Шемрок» помогает улучшить физическую форму лошади. Не развив нужную мускулатуру, лошадь не сможет правильно прыгать, проходить повороты и сохранять необходимый баланс. Что касается эмоциональных и духовных целей данного упражнения, то их проще всего объяснить, воспользовавшись «Правилами удачи» Ровиры и Триаса де Бес и адаптировав их для наших целей:

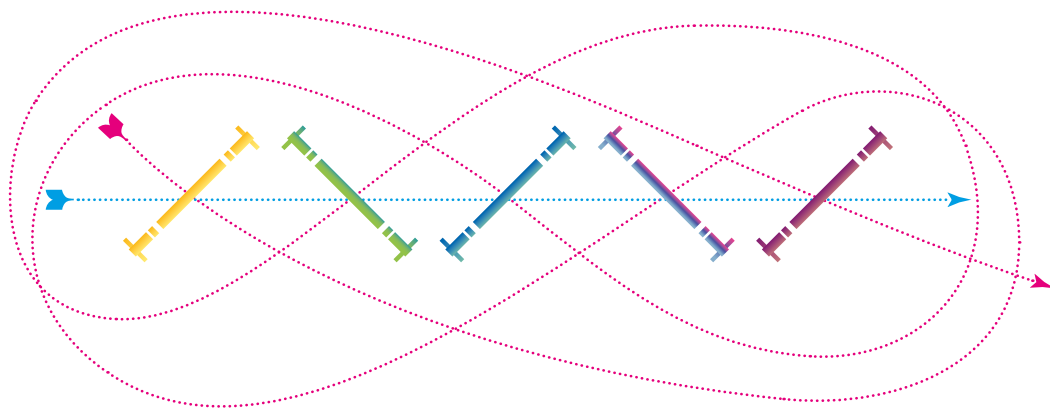
- 1. Удача работает недолго, потому что она не зависит от вас. Например, касание жерди может привести к ее падению и штрафному очку, а может и нет.*
- 2. Удача создается каждым из нас. Спланируйте свой маршрут заранее и выберите, с какого из препятствий четырехлистного клевера вы хотите начать. Планируя то, как вы будете ехать (дома или на турнире),*

- визуализируйте наилучший возможный результат. Если вы притягиваете удачу, она придет. Обратное так же верно: ваши страхи материализуются, если вы зацикливайтесь на них.*
- 3.** *Многие хотят заполучить удачу, но лишь немногие готовы к ней. Любите сложности, сохраняйте энтузиазм и силу воли, так удача придет к вам, и вы сможете ею воспользоваться.*
  - 4.** *Чтобы притянуть удачу, создайте новые условия. Выберите первое препятствие и направление заезда (справа или слева). В итоге вы должны получить четырехлистный клевер.*
  - 5.** *Не откладывайте создание новых условий. Начните сегодня. Постарайтесь привести упражнение в соответствие с условиями момента, с текущей целью. Так вы достигнете наилучшего результата. Например, если в день тренировки идет дождь, я откажусь от прыжков из-за плохого грунта. Что можно сделать, если мне действительно нужно провести прыжковую тренировку? Создать новые условия и попытаться адаптировать свой маршрут к обстановке: построить его в крытом манеже и составить другой план для достижения цели на сегодняшний день.*
  - 6.** *Чтобы притянуть удачу, учитывайте мелкие детали. Если все идет не по плану, обратите внимание на посадку, на то, как смягчаете повод, на концентрацию и дыхание. Это в любом случае принесет вам пользу в долгосрочной перспективе.*
  - 7.** *Создав условия для появления удачи, проявите терпение и не спешите. Верьте. Продолжайте тренироваться и практиковаться, даже когда это сложно. Особенно, когда это сложно. У вас все получится! Всегда верьте в это.*

Попробуйте выполнить упражнение «Шемрок» и поделитесь ощущениями с друзьями.

## Лемниската (бесконечность)

Техническое название перевернутой на бок восьмерки — символа бесконечности — «лемниската». Это прыжковое упражнение состоит из пяти чухонцев, расположенных под углом по прямой линии.



Каждый из этих чухонцев представляет собой совокупность существующего: внутренняя вселенная всадника находится на ближнем крае, внешняя — на дальнем. Чухонец — это барьер, разделяющий эти сферы. На ближних краях находятся пять чувств: зрение, слух, осязание, вкус, обоняние. На дальних — четыре традиционных элемента физической вселенной: земля, воздух, вода и огонь, плюс элемент, в котором живет дух, — эфир. Когда всадник и лошадь преодолевают чухонец, они превращают препятствие в мост, связывающий внутреннюю вселенную и внешнюю.

Иначе говоря, ваш маршрут может быть проложен следующим образом:

- *Обоняние — Земля — Сущность;*
- *Осязание — Воздух — Обмен Энергией;*
- *Вкус — Вода — Движение;*
- *Зрение — Огонь — Мечты;*
- *Слух — Эфир — Внутренний Контакт.*

Расстояние между центральными точками каждой пары чухонцев составляет от 6,5 до 7,0 м в зависимости от естественного темпа галопа лошади. Расстояние может быть увеличено до 7,5 м. Это упражнение я называю «V — Победа», а также «WOW!» (ощущение, которое дает нам победа и удовлетворение).

Двигаясь по кривым «Лемнискаты», мы разрабатываем способность оставаться сфокусированными на своем пути, даже если путь не всегда прямой. Только в конце упражнения появляется прямая линия к успеху. Так же, как и в жизни, путь к успеху всегда существовал, даже если мы во время своего путешествия порой не могли его увидеть. Во время нашего путешествия по жизни нам всегда предлагаются бесконечные возможности.

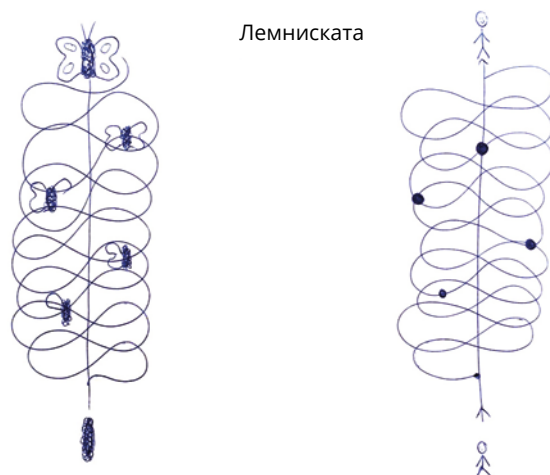
Эмоции и чувства — это наши движущие силы; однако они также могут стать препятствиями на пути к нахождению нашей собственной «центральной точки», точки равновесия. Мы можем легко выйти из равновесия, если не знаем, как справиться с эмоциями.

Так, например, наше равновесие может быть нарушено, если лошадь отказывается от прыжка, когда мы едем по прямой либо во время движения по дуге. Сохранять внутреннее равновесие как во время прыжков, так и галопируя от препятствия к препятствию — вот задача этого упражнения.

Всегда верьте в то, что у вас все получится! Вы можете начать с жердей, разложенных на земле, затем перейти к кавалетти и в итоге расставить небольшие препятствия. Я никогда не ставлю для этих упражнений барьеры выше метра. Ведь речь идет не о преодолении высоты, а о безупречном выполнении.

В ходе работы над упражнением стремитесь к сохранению прямолинейности и поддержанию ощущения «WOW!».

Несколько лет назад, когда я разрабатывала философию G.R.O.W., мудрый антрополог по имени Ульф Вагенер познакомил меня с лемнискатой. Он рассказал мне о том, что лемниската похожа на наш жизненный путь — бесконечное пересечение прямой линии. Каждый раз, когда мы пересекаем эту линию, важно выравняться на центральной точке, потому что это та точка, тот момент, когда наше физическое тело пересекает наш духовный путь. Ульф проиллюстрировал это рисунком, который выглядел вот так:



В этой последовательности лемнискат на центральной линии мы находим связь с нашим центром, нашим балансом. Мы должны искать свою точку равновесия во всем, что мы делаем. Во время езды по кривым «Лемнискаты», как и в жизни в целом, мы постоянно развиваем себя.

Когда мы изучаем схему «Лемнискаты» (она представлена в начале параграфа), мы видим, что путь остается тем же, но мы постоянно меняем свое положение. Жизнь никогда не стоит на месте, мы постоянно развиваемся духовно. Каждый пережитый нами опыт вел нас к настоящему моменту. Нужно работать над собой, постоянно поддерживая связь с нашими центрами. Кроме того, необходимо осознать тот факт, что мы постоянно меняемся, и принять его.

То же относится и к людям, которых мы встречаем на нашем жизненном пути. Они также меняются, встречаясь с нами. Человек, которого я встретила несколько месяцев назад на одном турнире в одном месте, будет другим человеком, когда я встречу его или ее снова, в том же месте или где-то еще, просто потому, что прошло время. И я тоже буду другой. Эти изменения являются частью нашей вечной эволюции, они обусловлены всей совокупностью событий, происходящих в нашей жизни. Мы не можем взять под контроль это непрерывное движение — на каждом пересечении линий мы в любом случае будем разными. Такие же изменения происходят и с нашими лошадьми. Они тоже меняются с каждым новым опытом, а также с каждым человеком и с каждой другой лошадью, которые приходят в их жизнь.

Слова Ульфа оказали на меня огромное влияние!

Именно они побудили меня придумать «Лемнискату», схему, которую нужно прыгать, оставаясь в потоке, в неизменном бесконечном ритме, и в то же время находясь в состоянии постоянной трансформации, в постоянной готовности делать все, что в наших силах.

Если ничего не получится с первой кривой, у нас все равно остается еще несколько других попыток добиться лучшего результата. Двигаясь по своему пути, мы всегда имеем возможность преобразовываться и совершенствоваться.

Сквозь кривые БЕСКОНЕЧНОСТИ можно стремиться к совершенству.

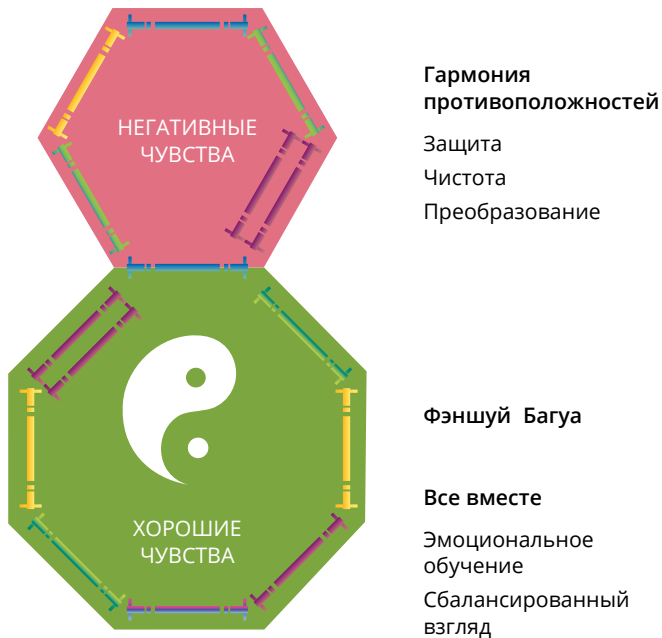
Выполняя упражнение «Лемниската», помните:

- *лемниската символизирует цель: работать до победы, находясь в состоянии потока, будто вы река, воды которой никогда не стоят на месте;*
- *это упражнение всегда дает вам шанс достичь совершенства на следующем препятствии. Вы можете выбрать длинный, средний или короткий путь в вашем собственном темпе, который вы определили заранее;*
- *траектория упражнения бесконечна — вы можете прыгать, не прерываясь, до тех пор, пока не найдете хороший ритм и не почувствуете, что все идет так, как нужно. Вы закончите только тогда, когда примете решение выйти на финишную прямую и, преодолев последний чухонец, «дописать» букву V.*
- *вы едете по кривым линиям, всегда оставаясь сосредоточенными на цели. Ваша траектория — это путь к победе. Вы добиваетесь чувства удовлетворения (WOW).*

## Мозаика

Это упражнение выглядит как задача из учебника по геометрии, а его внешний вид (два цветных, будто плитки мозаики, элемента) объясняет его название. Упражнение состоит из двух равносторонних многоугольников. Это составляющая эмоционального обучения в рамках верховой езды: шестиугольник с шестью сторонами, похожий на соту улья, и восьмиугольник — с восемью. В сакральной геометрии шестиугольник символизирует

гармонию противоположностей: мужского и женского, горячего и холодного, счастливого и грустного и т. д. Расширяясь, он символизирует архетипическую целостность, божественную силу творения. В мозаике разные фигуры с разным количеством сторон удерживают друг друга на месте.



Восьмиугольник Багуа — важнейший символ древнего китайского искусства, основанного на даосской концепции фэншуй — системе эстетики, направленной на гармонизацию окружающей среды, создание оптимальных потоков энергии, балансирующей между мужским и женским началами — инь и ян. фэншуй (что означает «ветер и вода») — может стать полезным инструментом для достижения баланса в жизни.

Упражнение «Мозаика» соединяет в себе две идеальные фигуры. Оно базируется на восьми аспектах жизни: здоровье, карьере, образовании, детях, богатстве, славе, любви, положительной энергии. Эти аспекты, которые философия фэншуй стремится сбалансировать, необходимы для счастливой жизни.

На создание упражнения «Мозаика» меня также вдохновила концепция «эмоциональной математики» Аугусто Кюри,

сформулированная в его книге «Прекрасные родители, неподражаемые учителя». Кюри говорит нам, что «в эмоциональной математике ты выигрываешь только тогда, когда учишься проигрывать, и получаешь только тогда, когда учишься отдавать». Как только мы поймем этот принцип, мы научимся делиться от сердца. Делясь с другими, мы сможем развивать наш эмоциональный интеллект и в результате сами получать больше от жизни.

В схожем контексте это упражнение работает и в рамках «эмоциональной геометрии» — создает сбалансированные эмоции посредством гармонизации противоположностей и того, что мы можем делиться знаниями в процессе тренировок.

Одна из самых сложных задач для всадника — это достижение гармонии с лошадью. Этой цели и посвящено упражнение «Мозаика». Кроме того, оно направлено на достижение баланса между конфликтующими эмоциями — желанием и страхом. Страх и неопределенность — это совершенно нормальные чувства как для человека, так и для лошади. И они могут служить индикатором, определяющим те области, в которых нам еще нужно развиваться.

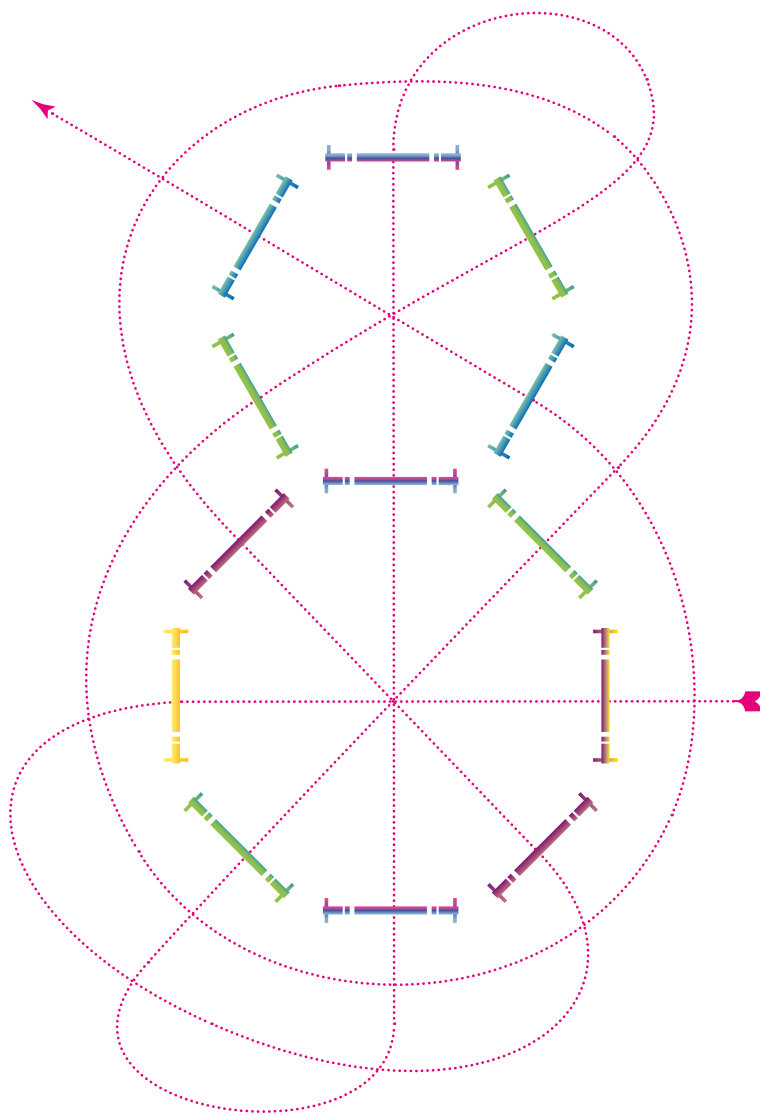
Упражнения, с которыми я вас познакомлю, могут помочь нам превратить сомнения в определенность, а страх — в уверенность и даже радость. Уровень вашей энергии начнет выравниваться, и вы станете более открытыми к обучению у кого (или чего) бы то ни было.

Важно получать удовольствие от тренировки и учиться на своих чувствах.

Мозаика включает шестиугольник и восьмиугольник, состоящие из 13 чухонцев. Брусья можно ставить на диагоналях. Поскольку стороны имеют одинаковую длину, восьмиугольник в этой схеме больше шестиугольника. Препятствия восьмиугольника находятся на расстоянии от 16 до 18 м друг от друга, а препятствия шестиугольника — от 12 до 15 м. Конечно, можно увеличить расстояния, раздвинув препятствия. Расстояния 21 и 14 м — это пять и четыре темпа галопа соответственно. Помните, расстояния для жердей и кавалетти должны быть меньше, чем расстояния для препятствий.

Если мы возьмем «стандартную» ширину галопа, большинство лошадей преодолеют восьмиугольник в четыре темпа, а шестиугольник — в три.

Фигуры на первый взгляд весьма схожи (по ходу выполнения упражнения нет времени останавливаться и считать



количество препятствий), легко запутаться и перепутать шестиугольник и восьмиугольник. Задача в том, чтобы не выпасть из равновесия, оставаться сосредоточенным и понимать, где вы находитесь в каждый момент упражнения.

Схему можно проезжать множеством способов. Самое главное — заранее определиться со стратегией, которая должна соответствовать потребностям лошади и всадника в рамках конкретной тренировки. Четко решите, с какой ноги вы