



Остановка лошади на вдохе всадника: биомеханика, физиология и методология

Резюме

Вопрос «можно ли остановить лошадь одним вдохом» охватывает несколько уровней: классическую методику верховой езды, биомеханику взаимодействия всадник–лошадь, физиологию дыхания и нейронауку межвидовой синхронизации. Короткий ответ: **да, в определённых условиях возможно**, и для этого существуют как эмпирические объяснения, так и физиологический механизм. Однако важно понять, при каких обстоятельствах, почему и через какую последовательность это работает, а также разграничить роли вдоха и выдоха в переходах.

1. Постановка вопроса: о чём именно речь

Когда тренеры и берейторы говорят об «остановке на вдохе», они подразумевают одно из нескольких явлений:

- **Мгновенная реакция хорошо обученной лошади** на изменение дыхания и мышечного тонуса всадника без явного применения повода
- **Полуодержка через дыхание** — временная стабилизация корпуса всадника, которую лошадь воспринимает как сигнал снизить темп
- **Подготовительная фаза перед полным переходом вниз** — вдох создаёт момент «замирания» кинетической цепи, после которого лошадь тормозит

Это не мистика и не исключительное свойство «магических» всадников. Это воспроизводимая биомеханическая и нейрофизиологическая реальность, описанная в десятках источников по конной биомеханике и классической методике.[1][2][3]

2. Физиологический механизм вдоха

2.1 Внутрибрюшное давление (IAP) и позвоночник

Ключевой физиологический механизм — это рост внутрибрюшного давления (IAP) при вдохе.



Принцип: при вдохе диафрагма опускается вниз, увеличивая объём брюшной полости и давление внутри неё. Это давление действует как гидравлическая распорка, стабилизирующая поясничный отдел позвоночника.

Исследование Hodges et al. (2005), опубликованное в *Journal of Biomechanics*, напрямую доказало: **тетаническая стимуляция диафрагмы повышала IAP на 27–61%, а жёсткость позвоночника — на 8–31%**. Дополнительные исследования Shirley et al. (2003) показали, что жёсткость поясничного отдела модулируется в циклическом ритме с дыханием.[4][5]

Эти данные подтверждает обзорная работа 2017 года из Hasselt University: диафрагма совместно с поперечной мышцей живота, разгибателями спины и мышцами тазового дна обеспечивает повышение IAP, которое положительно коррелирует с жёсткостью позвоночника. Диафрагма — также «мышца предвосхищения»: по данным Hodges et al. (1997), она сокращается *раньше* мышц конечностей при быстром движении, выполняя функцию упреждающей стабилизации корпуса.[5]

2.2 Блокировка кинетической цепи

Посадка всадника — это **не статичная поза**, а непрерывное качательное движение таза в ритм с толчками лошади. Каждый шаг, рысь, галоп задают всаднику ритм через грудную клетку и позвоночник лошади.[6][7]

Когда всадник делает **глубокий вдох**:

1. Диафрагма опускается → IAP растёт
2. Поясница «фиксируется» — качание таза временно прекращается
3. Кинетическая цепь «передача импульса лошадь → спина → таз → позвоночник всадника» разрывается
4. Лошадь через механорецепторы спины воспринимает это как «исчезновение» привычного движения всадника
5. Инстинктивно замедляется или останавливается

Исследование Clayton (2023), опубликованное в РМС, прямо описывает всадника как механическую нагрузку, влияющую на кинематику позвоночника лошади. Тренер по биомеханике Dave Thind (Dressage Today / Eurodressage) называет этот момент «микросью в T12–L1», которая управляет качеством посадки: «When breath is free, posture becomes effortless, movement flows, and your horse feels the difference instantly».[8][9][6]

3. Классическая методика: вдох как инструмент остановки

3.1 Дженни Ролф (Jenny Rolfe): «Breathe into the Halt»

Дженни Ролф — классический тренер, ученица Португальской школы верховой езды в Лиссабоне, автор книги «Breathe Life Into Your Riding» («Ride From the Heart»). Она наиболее систематично описывает использование вдоха для перехода к остановке:



«When you ask the horse to halt, your deeper inward breath will lengthen and strengthen your spine, creating stability and acting as a half halt. As the horse responds, increase the inward breath, close your fingers on the reins and ask him to halt».[2]

Процедура по Ролф:

1. Усилить вдох → позвоночник «вырастает» и стабилизируется
2. Ощутить, как тело перестаёт «раскачиваться» с лошадью
3. Лошадь чувствует изменение и готовится к переходу
4. Одновременно закрыть пальцы на поводе
5. Остановка происходит мягко, без рывка[2]

Ролф утверждает, что при последовательной работе лошадь начинает реагировать на одно лишь изменение дыхания без повода: «The horse will quickly learn to listen to core breathing as your first aid when asking for any change». Более того, на видеоматериалах для Horse & Hound (Horse & Rider UK, 2012, 2025) она демонстрирует своих иберийских жеребцов, реагирующих на «breath energy» в свободной работе без седла и узды.[1][10][3][2]

3.2 Сэлли Свифт (Sally Swift): «Centered Riding»

Сэлли Свифт, основатель методики Centered Riding® (1985), описывает дыхание как один из «четырёх базовых элементов» посадки. Она подчёркивает: «Any time you hold your breath, you create stiffness and rigidity» — задержка дыхания делает тело жёстким; но *правильный* глубокий вдох с заполнением нижней части таза создаёт покачивание седалищных костей, которое лошадь воспринимает как сигнал.[11][12]

Техника Susan Harris (Centered Riding) под названием «breathing halt»: выдох + пауза + команда «whoa» + поводья. Это говорит о том, что вдох и выдох работают в **последовательности**: вдох — подготовительная стабилизация, выдох — исполнительный сигнал.[13]

3.3 Мэри Уонлесс (Mary Wanless): «Bearing Down»

Мэри Уонлесс, автор серии «Ride With Your Mind» и книги «Rider Biomechanics» (2024), описывает понятие «bearing down» — надавливание вниз через кор, которое функционально близко к эффекту глубокого вдоха с IAP. Она подчёркивает важность правильного давления и тонуса корпуса для управления лошадью.[14][15][16]

3.4 Сюзанна фон Дитце (Susanne von Dietze): ритм и баланс

Физиотерапевт и берейтор Сюзанна фон Дитце (книга «Balance in Movement») напрямую связывает дыхание с ритмом работы: «breath again is an important, important tool». Она разработала целый онлайн-курс «Breathing and Riding». Её подход: всадник должен перестать «мешать» движению лошади, а дыхание — это инструмент тонкой настройки тонуса.[17][18][19][20]

3.5 Нуно Оливейра: дыхание в кантере



Португальский мастер Нуно Оливейра (1925–1989) в «Размышлениях об искусстве верховой езды» прямо писал: «Breathe deeply and calmly in the canter. Expand your rib cage» («Дышите глубоко и спокойно в кантере. Расширяйте грудную клетку»). Его принцип лёгкости — «поводья без шенкелей и шенкеля без поводьев» — предполагал переход к управлению через дыхание и тонус корпуса.[21][22][23]

4. Нейрофизиологические механизмы коммуникации

4.1 Проприоцепция: «танец двух тел»

Лошадь — исключительно проприоцептивное животное. Книга «Horse Brain, Human Brain» описывает взаимодействие всадника и лошади как «непрерывную петлю обратной связи через проприоцепцию»: лошадь постоянно отвечает на малейшие изменения давления, тонуса и положения тела всадника. Когда тонус мышц корпуса всадника меняется на вдохе, лошадь чувствует это через механорецепторы спины.[24]

4.2 Синхронизация ЧСС и дыхания

Многочисленные исследования фиксируют физиологическую синхронизацию лошади и человека:

- Helmer et al. (2025, PubMed): «Mutual heart rate synchronization between horses and riders, suggesting a potential mechanism for emotional regulation»[25]
- Rankins et al. (2025, PMC): физиологическая синхронизация лошади и человека предложена как механизм эффективности терапии с участием лошадей[26]
- Siipola (2023, Tampere University, магистерская): синхронизация ЧСС человека и лошади фиксировалась во время совместной ходьбы рядом[27]
- Naber et al. (2025): синхронизация ЧСС как индикатор возбуждения в терапии с лошадьми[28]
- Callara et al. (2024): HRV-синхронизация лошади и всадника[29]

EquiTune (2025) суммирует: «Studies show horses can synchronise their heart rates and breathing with humans during calm interaction... Horses can detect a human's heartbeat and breathing from up to 4 feet away».[30]

4.3 Зеркальные нейроны и вегетативная нервная система

Лошади способны мгновенно «считывать» эмоциональное и физиологическое состояние всадника. Согласно Kis et al. (2017, *Animal Cognition*), цитируемым EquiTune, лошади оснащены зеркальными нейронами, позволяющими читать и отражать эмоции человека. Вдох активирует симпатическую нервную систему всадника — лошадь реагирует изменением состояния.[30]

Автономная нервная система лошади исследована в NW Horse Source (2020): лошадь в симпатическом состоянии «holds breath, stiff, unresponsive»; в парасимпатическом — «sighing and blowing, slower breathing». Вдох всадника, особенно глубокий и резкий,



может в зависимости от контекста означать как готовность к действию, так и фазу перехода — лошадь реагирует на общий контекст.[31]

5. Ключевое противоречие: ВДОХ vs. ВЫДОХ

Среди практиков нет единства — часть описывает вдох, часть выдох как сигнал к остановке:

Подход	Вдох	Выдох	Источник
Jenny Rolfe	Стабилизация, «elongates spine», начало перехода к остановке	Движение вперёд	[2][3]
Centered Riding / Susan Harris	Глубокий вдох готовит тело	«Breathing halt» = выдох + пауза	[13][11]
Stride High Stables	Вдох → восходящий переход	Выдох → нисходящий переход	[32]
Rupert Isaacson / Helios Harmony	—	Выдох останавливает лошадь	[33]
Mary Wanless	«Bearing down» / давление вниз	—	[14]
Dressage Today (Dave Thind)	Вдох раскрывает T12–L1	Выдох расслабляет бёдра	[9][8]
Nuno Oliveira	Глубокое дыхание для расслабления	—	[21]
ESU Horses (рус.)	—	Выдох укрепляет мышцы, контролируемые переходы	[34]
Prokoni.ru (рус.)	Глубокий вдох при переходе к шагу	Ритмичное дыхание для лошади	[35][36]

Биомеханическое разрешение противоречия: Вдох и выдох работают как **последовательность**, а не как отдельные сигналы:

1. **Вдох** → IAP ↑ → позвоночник «замирает» → лошадь ощущает потерю кинетического импульса → **полуодержка**
2. **Задержка** — момент «фиксации» — предупреждение о смене темпа
3. **Выдох** → расслабление мышц корпуса → мягкая финализация перехода → лошадь расслабляется и тормозит



Именно поэтому тренеры по-разному описывают «ключевой» момент: одни фиксируют начало (вдох), другие — завершение (выдох) перехода.

6. Условия, при которых это работает

Остановка или снижение темпа лошади от вдоха всадника **не универсальна**. Это работает при соблюдении ряда условий:

6.1 Уровень выездки лошади

- **Минимум:** лошадь обучена мягким переходам, несёт себя сама (self-carriage), реагирует на тонкие средства управления
- **Оптимум:** лошадь целенаправленно обучена реагировать на изменение дыхания всадника как на первый сигнал[37]
- **Высший уровень:** лошадь Ролф реагирует только на дыхание в свободной работе без повода и седла[1]

6.2 Уровень всадника

- Всадник должен обладать «независимой посадкой» (independent seat) — способностью контролировать своё дыхание и тонус без потери равновесия[32]
- Правильная 360-градусная дыхательная механика с движением нижней части спины[38]
- Способность разграничить «зажатость» и «укреплённость» — вдох должен стабилизировать, а не напрягать[39]

6.3 Системность выработки условного рефлекса

Ролф подчёркивает: лошадь *обучается* реагировать на дыхание. Первоначально вдох всегда сопровождается закрытием пальцев и/или шенкелем. Лошадь по условнорефлекторному механизму начинает реагировать на предшествующий сигнал (дыхание) без последующего (повод). Этот принцип аналогичен классическому условному рефлексу Павлова.[40]

7. Практическая методология обучения

Шаг 1: Базовая осознанность дыхания

- Перед посадкой: глубокий выдох-вдох для снятия напряжения[40]
- В седле: диафрагмальное (брюшное) дыхание — живот расширяется на вдохе, не грудь[13][11]
- Упражнение на стуле: осознать «микро-ось T12–L1» через смену паттернов дыхания[8][9]



Шаг 2: Ритмизация дыхания с аллюром

- На шагу: несколько вдохов/выдохов на темп, затем перейти к одному глубокому вдоху
- Заметить, как лошадь реагирует на изменение ритма дыхания[35]
- Prokoni.ru советует: «понаблюдайте за всадниками с земли» — лошадь с мелким прерывистым дыханием всадника движется с высокой головой и короткими сбивчивыми шагами[35]

Шаг 3: Вдох как полуодержка

- На шагу: сделать очень глубокий вдох → позвоночник «вырастает» → таз временно перестаёт раскачиваться
- Обратить внимание: лошадь, скорее всего, сделает более короткий шаг или потянется в равновесие[2]
- Если реакции нет → закрыть пальцы на поводе (подтверждение)
- Постепенно усиливать вдох как первичный сигнал, поводья — как вторичный

Шаг 4: «Breathe into the Halt»

- На шагу → усилить вдох → позвоночник длинный и стабильный → лошадь ощущает «замирание»
- Одновременно или сразу вслед → закрыть пальцы на поводе
- При остановке: продолжить ровное глубокое дыхание → лошадь стоит спокойно
- Следующий сигнал движения — более энергичный выдох[2][3]

Шаг 5: Обучение лошади «условному рефлексу дыхания»

- Систематически: КАЖДЫЙ переход вниз начинается с глубокого вдоха (даже если потом добавляется повод)
- Лошадь быстро выучивает последовательность: изменение дыхания → сигнал к замедлению[2]
- Jenny Rolfe: «Very quickly the horse will tune into this sequence of aids and respond from your breath alone»[2]

8. Роль выдоха: восходящие переходы и «энергия движения»

Важно понимать дополняющую роль выдоха:

- **Выдох** → расслабление мышц корпуса → «волна» через позвоночник → лошадь ощущает «отпускание» → импульс вперёд[2]



- Движение вперёд, переход вверх → подготовительный вдох (внимание) + исполнительный выдох (посыл)[32][41]
- Вдох перед просьбой о кантере — «collecting the horse» (Jenny Rolfe)[1]

Таким образом: **вдох = стоп, полудержка, коллекция; выдох = вперёд, расслабление, удлинение.** Это противоположно интуитивному ожиданию, но логично с точки зрения IAP и кинетической цепи.

9. Научный статус вопроса

Что доказано строго

- Вдох → IAP ↑ → жёсткость поясничного отдела ↑ (Hodges et al., 2005; Shirley et al., 2003)[4][5]
- Всадник влияет на кинематику позвоночника лошади (Clayton et al., 2023; Greve & Dyson, 2013)[6][42]
- Физиологическая синхронизация лошади и человека — реальное явление (Helmer 2025, Rankins 2025, Callara 2024)[25][26][29]
- Лошадь чрезвычайно чувствительна к изменениям давления и тонауса всадника[24]

Что остаётся эмпирическим (нет строгих RCT)

- Точный порог изменения IAP, при котором лошадь реагирует замедлением
- Сравнение вдоха и выдоха как сигналов для нисходящего перехода в контролируемом эксперименте
- Нейрофизиологический механизм, через который лошадь интерпретирует изменение IAP всадника

Equitation Science International и Purdue University в 2025 году запустили сертификацию по науке верховой езды — растёт интерес к доказательным исследованиям таких тонких взаимодействий.[43]

10. Мнение российского экспертного сообщества

Prokoni.ru («Дыхание на двоих», 2018): «Долгие годы наблюдений за всадниками и лошадьми позволяют говорить с уверенностью — лошадь отражает всё, что происходит со всадником на любом уровне: физически, эмоционально и ментально. Когда ваше дыхание расслабляется, вы дышите "животом", ваш центр тяжести опускается вниз. При этом центр тяжести и равновесия лошади также перемещается вниз и назад, позволяя ей подключить в работу задние конечности».[35]

ESU Horses (правильное дыхание): выдох укрепляет мышцы, стабилизирующие позвоночник, что контролирует переходы; расширение грудной клетки улучшает положение верхней части тела.[34]



Maxima EquiSport (2024): описывает дыхательные техники «тёплого воздуха», «S/F», «холодного воздуха» как способы регуляции состояния лошади; выдох «соединяет» грудную клетку и таз, активизирует мышцы корпуса.[44]

Коновод.ru (проводимость): «всадник и лошадь только тогда становятся единой энергетической системой, когда в двух основных точках контроля энергии — рука—повод—рот лошади и седлище всадника—спина лошади — всё в порядке».[45]

Forum Prokoni.ru (проблема с остановкой, 2006): практический совет — «сядьте глубже и выпрямитесь, сделайте глубокий вдох и отведите ваши плечи назад» как первый шаг перед применением повода в переходе к шагу.[36]

11. Практические выводы

Можно ли остановить лошадь на одном вдохе?

Условие	Ответ
Высококвалифицированная лошадь, обученная реагировать на дыхание	Да, практически гарантированно
Спортивная лошадь среднего уровня с хорошей выездкой	Да, если всадник последователен
Обычная манежная лошадь	Частично — заметит изменение, может замедлиться
Строптивная или неопытная лошадь	Нет без дополнительных средств
Без систематической предварительной работы по «обучению дыханию»	Маловероятно как единственный сигнал

Ключевые принципы

- **Вдох** создаёт IAP → стабилизирует поясничный отдел → блокирует качание таза → полуодержка или остановка для обученной лошади[2][4]
- **Последовательность:** вдох (предупреждение) → возможно задержка → выдох (завершение) + минимальный контакт с поводом
- **Условный рефлекс:** лошадь *выучивается* отвечать на дыхание, если всадник систематически применяет его как первичный сигнал[40]
- **НС-синхронизация:** физиологическая синхронизация ЧСС и дыхания лошади и всадника реальна и создаёт дополнительный канал коммуникации[25][30]
- **Без зажатости:** вдох должен *укреплять*, но не *зажимать* — разница между «стабилизирующим» и «блокирующим» вдохом принципиальна[39][11]

Практический алгоритм тренировки

1. Научиться диафрагмальному дыханию на земле и в седле



2. На каждый переход вниз сначала делать глубокий вдох (даже если потом добавляется повод)
3. Постепенно уменьшать интенсивность повода — смотреть, реагирует ли лошадь на вдох
4. Работать с лошадью на земле / в свободной работе — обучать её реагировать на изменение дыхания тренера
5. Освоить «micro-pivot at T12–L1» через упражнения Дэйва Тинда или Сюзанны фон Дитце
6. Наблюдать за лошадью с земли: как она реагирует на разное качество дыхания наблюдателя

Заключение

Остановка лошади на вдохе всадника — это **реально достижимый результат**, имеющий строгое физиологическое обоснование через механизм IAP и стабилизации позвоночника, а также нейрофизиологический канал через проприоцептивную обратную связь и межвидовую физиологическую синхронизацию. Это не случайность и не мистика, а следствие системной работы по тонкому общению с лошадью, описанной как в классической европейской школе верховой езды (Rolfe, von Dietze, Wanless, Swift), так и в российских практических источниках (prokoni.ru, ESU Horses, Maxima EquiSport).

Принципиальная оговорка: вдох чаще работает как **подготовительная, сигнальная фаза** полудержки или остановки, а не как единственный изолированный инструмент — он действует в паре с другими элементами: тонусом мышц корпуса, положением таза и, в ранних стадиях обучения, лёгким закрытием пальцев на поводе.

References

1. [Jenny Rolfe | Find your Core Stability | HorseandRider UK](#) - Jenny Rolfe demonstrates the use of 'breath energy' with her her stallion Delfin ... Jenny Rolfe Nat...
2. [Breath into your Transitions](#)
3. [What is 'breath energy' and could it help your riding? Jenny Rolfe explains... - Horse & Hound](#) - In her book 'Breathe Life Into Your Riding', Jenny Rolfe explains her 'breath energy' techniques and...
4. [Intra-abdominal pressure increases stiffness of the lumbar ...](#) - Автор: PW Hodges · 2005 · Цитируется: 621 — The present study determined whether spinal stiffness in...
5. [The role of the diaphragm in trunk stability](#) - Автор: J Smeets · 2017 — Hodges et al. (1997) studied the influence of respiratory function of the a...
6. [Riders' Effects on Horses—Biomechanical Principles ... - PMC](#) - Автор: HM Clayton · 2023 · Цитируется: 23 — This article explains and explores the biomechanical eff...
7. [A possible mechanism of horseback riding on dynamic ...](#) - The study aimed to clarify the regularity of the motions of horse's back, rider's pelvis and spine a...



8. [7 Steps to Breathe for a Better Ride and Happier Horse](#) - Riders often focus on their seat, legs and hands—yet your breath quietly influences everything from ...
9. [What if Your Breath Could Instantly Make Your Seat softer, ...](#) - In just 8 minutes, this simple chair exercise can help you discover a hidden “micro-pivot” in your s...
10. [Breathe Life into your Riding | Ride Magazine](#) - Jenny Rolfe is a Classical trainer who has developed unique communication skills of self awareness, ...
11. [Centered Riding Revisited: The Four Basics and Grounding](#) - Excerpted from Sally Swift's second book, Centered Riding 2, in which Sally further explores the Fou...
12. [Centered Riding \(Book\) by Sally Swift](#) - The book Centered Riding first took the horse world by storm in 1985 with innovative ideas such as b...
13. [Use Breathing Halts to Settle Nerves](#) - Dealing with a nervous or distracted horse is a common dilemma at clinics or on group rides. Restore...
14. [Mastering Rider Biomechanics with Mary Wanless | Equine Flow & Postural Restoration | EP 23](#) - Mary Wanless, an internationally recognized expert in rider biomechanics, joins Rupert Isaacson for ...
15. [Rider Biomechanics by Mary Wanless - Goodreads](#) - The new book from Mary Wanless, the internationally ren...
16. [Rider Biomechanics: An Illustrated Guide: How to Sit Better and ...](#) - Practical exercises, enhanced with copious photographs and diagrams, show how to balance your front ...
17. [Susanne von Dietze's Dressage Training on Balance in ...](#) - Equestrian biomechanics expert Susanne von Dietze explores how dressage requires more than just good...
18. [Connect with Your Horse's Rhythm](#) - Susanne von Dietze is a leader in equestrian biomechanics. A physiotherapist, licensed Trainer A ins...
19. [Susanne von Dietze - Balance in Movement](#) combines the knowledge of classical riding with modern physiotherapy and kinesio...
20. [Courses - Susanne von Dietze](#) - Each course has 4 lessons. One lecture and three exercise-movement classes. Breathing and Riding. Th...
21. [Classical Training: The Simple Change](#) - Dressage Riding Technique master, Richard Weis, says that a good downward transition is established ...
22. [Выездка - это искусство. Нуно Оливейра. 2020](#) - Посадка всадника тем лучше, чем глубже он сидит в седле. Развернутая грудь и ненапряженная поясница,...
23. [Классические принципы выездки лошади. Заключение ...](#) - Классические принципы выездки лошади. Заключение. Нуно Оливейра. Опубликовано тест тест в 2018-11-05...
24. [Horse Brain, Human Brain PDF](#) - Key Point:The dance of proprioception between horse and rider is fundamental for effective equestria...
25. [a preliminary study to explore heart rate synchronization in ...](#) - Автор: A Helmer · 2025 · Цитируется: 1 — Results indicate mutual heart rate synchronization between ...



26. [Heart rate variability responses of horses and veterans ... - PMC](#) - Автор: EM Rankins · 2025 · Цитируется: 1 — The aims of the present study were to determine the effec...
27. [Microsoft Word - SiipolaAnja-Kaarina.docx](#)
28. [Heart rate and salivary cortisol as indicators of arousal and ...](#) - Автор: A Naber · 2025 · Цитируется: 1 — Background: This exploratory study aimed to analyse physiolo...
29. [When Your Heartbeat Follows a Horse's Rhythm - Esther Adams](#) - There's a moment that happens sometimes when you're standing quietly beside a horse, just breathing ...
30. [EquiTune Blog | Ethical Horsemanship, Liberty Training & ...](#) - Horses mirror what we carry inside, so the way we breathe becomes the foundation of our partnership....
31. [The Autonomic Nervous System - - The Northwest Horse Source](#) - The Northwest Horse Source - The Autonomic Nervous System -
32. [Breathing & Posture for the Rider](#) - The Horse will respond to this rhythmic breathing and we can then adjust our inhaling and exhaling b...
33. [What Happens When You Master BREATHING Out to Stop Your Horse](#) - Did you know that your breath can be one of the most effective tools in your horse training? Instead...
34. [Правильное дыхание может существенно изменить ...](#) - Снижает сердечный ритм для вас и вашей лошади. · Правильно выдохнув, вы укрепляете мышцы, стабилизиру...
35. [Статьи, Дыхание на двоих - Prokon.ru](#) - самый популярный портал о конном спорте, лошадях. Форум, дневники, репортажи, фотографии...
36. [Проблема с остановкой лошади](#) - Что бы пойти медленнее, сядьте глубже и выпрямитесь, сделайте глубокий вдох и отведите ваши плечи на...
37. [Jenny Rolfe | Tuning into your Horse- Part 2 | HorseandRider UK](#) - Learning how to connect with your horse through loosework can help you build a better relationship. ...
38. [Breathing for Equestrians](#) - Breathing for equestrians is an important part of riding horses. Learn more about breathing exercise...
39. [Breathing in Balance](#) - Breathing plays a central role in riding because it influences the rider's body, mind, and the way t...
40. [NATURALLY CLASSICAL – MASTER YOUR CONFIDENCE - BY JENNY ROLFE INTRODUCTION](#) Our confidence would appear to be like the rest of nature as it ebbs and...
41. [How to Breathe While Riding to Relax Your Horse and Improve Transitions](#) - Learn how to breathe while riding to soften your horse, reduce tension, and ride better transitions....
42. [The horse–saddle–rider interaction](#) - Автор: L Greve · 2013 · Цитируется: 150 — Rider pain or stiffness may induce rider crookedness and c...
43. [Breath, Biomechanics, and Bridles: Landmark Moves toward Better ...](#) - Breath, biomechanics and bridles are quietly reshaping equine welfare. Non-invasive AI tracks respir...



44. **Выдыхай, всадник!** - 1. Теплый воздух: сделайте очень глубокий вдох, затем медленно выдыхайте, издавая звук «ууу» позволять...
45. **Проводимость - Верховая езда - КОНОВОД** - Под проводимостью подразумевают, что лошадь реагирует на самые легкие, едва заметные средства управл...

С ИИ общался Станислав Ким, генеральный директор КСК «ФАКТ» СПб

+7 (911) 929-92-00

staskimval@gmail.com

<https://ksk-fact.ru/>