

SPIS TREŚCI

WSTĘP

Wszystko ma znaczenie	11
Czym właściwie jest przywództwo?	13
Idealne połączenie	14
Prawdziwy dialog	14
Stosunki międzygatunkowe	15
12 łatwych kroków	17

KROK 1

Budowanie fundamentów	19
Znalezienie „wewnętrznego zera”	19
Opanowanie „zewnątrznego zera” i dostosowanie napięcia	21
Obserwacja	24
Mapowanie języka	27
Oznaki emocji	27
Odbicie lustrzane	30
Sztuka konwersacji	32
Poczucie humoru	34
Zadawanie dobrych pytań	35
Pauza	36
Nie ma złych odpowiedzi	38
Sygnały oddechowe	38
Oddech powitalny	38
Oddech zapraszający	38
Oddech zainteresowany	39
Oddech opiekuńczy	39
Oddech relaksujący	39
Ziewanie, głębokie westchnienia i drżący oddech	40
Oddech wartownika	41
Rżenie	41
Celowe oddychanie	42
Przestrzeń osobista: Koła i łuki	42
Kontakt kontra przestrzeń	44



Podejście i wycofanie	46
Odejdź i wróć	47
13 przycisków mowy koni	50

KROK 2

Obserwowanie wyrazu twarzy	56
Wysokość uniesienia głowy	57
Pysk	57
Oblizywanie i przeżuwanie	57
Gryzienie	58
Zaciśnięte usta	58
Wywijanie warg	59
Broda	59
Nozdrza	59
Szczęka	60
Oczy	60
Mruganie	62
Uszy	62
Nauka czytania	65

KROK 3

Cztery P mowy koni i rytuał powitania . . .	66
Powitanie	67
Dotknięcie pierwsze: Formalne powitanie, „Cześć” i naśladownictwo	67
Dotknięcie drugie: Zapoznanie i naśladownictwo	68



Dotknięcie trzecie: Co dalej?	69
Rozmowa: Rytuał powitania	69
Wspólne kołysanie się	71
Rozmowa: Kołysanie niemowlęcia	72

KROK 4

Pójście gdzieś	73
Pójście gdzieś – część pierwsza	73
Przycisk odesłania głowy i przycisk zabawy	73
Obserwowanie horyzontu i wartownik	75
Rozmowa: Obserwowanie horyzontu i wartownik	77
Pójście gdzieś – część druga	78
Przód ciała	78
Rozmowa: Proszę nie podnoś / podnieś nogę	80
Przestaw nogi i przycisk środka szyi	81
Rozmowa: Przestaw nogi	82
Zaproszenie i postawa „O”	83
Rozmowa: Powitanie, odesłanie i zaproszenie z powrotem za pomocą postawy „O”	84
Bieg wsteczny i postawa „X”	85
Energia centrum	85
Rozmowa: Cofnij się	86
Rozmowa: Blokowanie ruchu naprzód	88
Joe: Początek rozmowy	89

KROK 5

Mowa koni w ręku	96
Uspokajające rozmowy na kantarze	96
Rozmowa: Kołysanie niemowlęcia z użyciem kantara	97
Rozmowa: Gładzenie liny	98
Dalsze próby o ustąpienie miejsca	
przodem	99
Rozmowa: Terapia cofaniem	101
Pójście gdzieś – część trzecia	102
Wspólne pójście naprzód	102
Rozmowa: Dotrzymywanie kroku	104
Dłoń-cel i głębsze zrozumienie okręgów i łuków konia	105
Wesołe urozmaicenie	106
Rozmowa: Zabawa ze stopami	107
Rozmowa: Tor przeszkód	109

KROK 6

Rytuał pieszczot:	
Odnajdywanie jedności	110
Dzielenie przestrzeni i pauza	110
Rozmowa: Dzielenie przestrzeni	111
Nawiązanie kontaktu	111
Nie zapominaj o postawie „X” i „O”	113
Rozmowa: Panowanie nad pępkiem	113

KROK 7

Pięć poziomów intensywności	120
Nauka poziomów	120
Zewnętrzne zero i postawa „O”	120
Poziom pierwszy	121
Rozmowa: Ćwiczenie postawy	122
Poziom drugi	123
Poziom trzeci	124
Poziom czwarty	124
Ćwiczenie asertywności	126
Doskonalenie „X” i „O”	128
Doskonalenie energii centrum	129
Rozmowa: Panowanie nad energią centrum	129

Rozmowa:	
„Jesteś gotowy?”. „Tak, jestem gotowy”	131
Rozmowa: Walc	134
Zmniejszanie intensywności	137
Doskonalenie podejścia i odejścia	138
Przerażający przedmiot	138
Uraz	139
Łapanie	139
Doskonalenie odejdz i wróć.	139
Rozmowa: To siano jest dla ciebie	140
Rozmowa: Do tyłu, do przodu.	142
Rozmowa: Zaproszenie do nawiązania więzi	142
Rozmowa: Przytulanie	143

KROK 8

Rozmowy na temat wrażliwych obszarów i asekuracyjność.

Poznanie wrażliwych miejsc konia	145
Przycisk popregu	146
Rozmowa: Podpinanie popregu z oddychaniem	147
Przycisk podskoku	147

Zaprzyjaźnienie się

z „defensywnym końcem”	148
Rozmowa: „Zaprzyjaźnianie się” z zadem.	149
Interpunkcja.	150
Pójście sobie.	152
Rozmowa: Machnięcie ogonem.	153
Sygnały odsyłające zad	153
Przycisk poruszenia biodra	154
Rozmowa: Odesłanie.	155
Rozmowa: Zawracanie kajak	156
Przycisk przesunięcia się w bok.	156
Rozmowa: Przesuń się i odzyskaj równowagę.	157
Joe: W ręku.	158

KROK 9

Poruszanie się z gracją	164
Przymiowanie poziomej postawy	164
Rozmowa: Rama taneczna	165



Energia obrotu	167
Rozmowa: Zwrot w ramie tanecznej.	168
Chody boczne	168
Rozmowa: Ustępowanie w bok	168

KROK 10

Kto właściwie prowadzi?	170
Rozmowy na lonży	171
Zrozumieć swój bat.	172
Rozmowa: Powitanie konia z użyciem bata.	173
Rozmowa: Ćwiczenie z batem.	174
Rozmowa: Naprzód na lonży	175
Rozmowa: Podążaj krawędzią mojej przestrzeni osobistej	177
Rozmowa: Opuść, żeby zatrzymać	179
Zamiana wcześniejszego szkolenia w głęboką rozmowę.	179
Rozmowa: Domykanie koła	180
Rozmowa: Zmiana kierunku.	180
Dodawanie przeszkód	181
Zwiększanie tempa.	181
Rozmowa: Kłusowanie na kole	181
Nowy lonżujący ty	184

KROK 11

Niech będą wolne.	185
Mowa koni na wolności	185
Obserwuj i naśladowuj	186
Rozmowa: Spoza ogrodzenia	186
Delikatna równowaga	191
Rozmowa: Praca w klusie na wolności.	191
Pozbywanie się starych wiadomości.	193
Rozmowy w środku.	193
Rozmowa: Zapraszanie i odsyłanie ze środka.	195
Przewidywalne przewidywania	196
Rozmowa: Ślady równoległe	197
Ćwiczenie celności	197
Rozmowa: Podążanie za celem	198
Zwiększanie prędkości.	200
Rozmowa: Klusowanie od wewnątrz	200
Rozmowa: Dalej, zagałopuj!	204
Otwarte forum do dyskusji	204
Joe: Na wolności.	206

KROK 12

Jesteś wreszcie na górze... I co teraz?	212
Rozmowy z siodła.	212
Wokół podestu do wsiadania na konia.	213
Rozmowa: Wsiadanie z oddechem	214
Odpuszczanie	216
Rozmowa: Pozycja szmacianej lalki	217
Nowe powitanie	219
Rozmowa: „Cześć” wodzami	219
Rozmowa: Naśladowanie wodzami	221
Rozmowa: Wodza w górę i w bok	222
Budowanie świadomości ciała	223
Ćwiczenie: Dłonie w dół, paznokcie w górę	224
Rozmowa: Paznokcie w górę	225
Pozyskiwanie miejsca z przodu	227
Rozmowa: Terapia cofaniem z siodła.	227
Joe: Z siodła	230
Biała klacz	235
Podziękowania	236
Indeks	237