

骑术艺术的思考

REFLECTIONS ON EQUESTRIAN ART



【葡】努诺·奥利维拉 (Nuno Oliveira) 著

司马明 译



化学工业出版社

骑术艺术的思考

REFLECTIONS ON EQUESTRIAN ART

【葡】努诺·奥利维拉 (Nuno Oliveira) 著
司马明 译



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

骑术艺术的思考/[葡]奥利维拉(Oliveira,N.)著;
司马明译. —北京:化学工业出版社, 2016.5

书名原文: Reflections on Equestrian Art

ISBN 978-7-122-26632-3

I. ① 骑… II. ① 奥…② 司… III. ① 马术运动-基本
知识 IV. ① G882.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第062669号

REFLECTIONS ON EQUESTRIAN ART, by NUNO OLIVEIRA

ISBN 978 0 85131 461 7

Copyright© 1976 by J.A.Allen. All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by
J. A. Allen

本书中文简体字版由 J. A. Allen 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2016-0542

责任编辑:高霞 杨骏翼

装帧设计:尹琳琳

责任校对:陈静

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张7½ 字数731千字 2016年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:147.50元

版权所有 违者必究

目录



导读	1	步下调教	50
骑手的骑姿	5	约束与给予	53
扶助	6	两条蹄迹线上的工作	54
联系	7	调教慢步	56
骑术大师的论述	10	收缩	57
马的记忆	11	不同的快步	58
读书与学习	13	调教快步	59
马的驯服与教育	14	伸长快步	61
方法	15	帕萨基	64
年轻马的调教	16	皮亚夫	68
马的信心	17	西班牙慢步	74
专注和服从的马	18	西班牙快步	80
动力	20	跑步	84
温和的方法	22	起跑（发起跑步）	85
适合骑乘的马	23	反跑步	87
步下调教工作	24	腰内跑步	89
马嘴的屈服	27	空中换腿	91
立定 - 不动	29	步步换	93
马脖子的姿态和肩内	31	收缩跑步	94
轻盈	41	原地跑步	95
释放手和腿	43	倒退跑步	96
机动性和轻盈	44	定后肢跑步旋转	98
柔软而正确地工作	46	莱瓦德的调教	100
脊柱的灵活性	47	让马大放异彩	105
倒退	49		

导读



“马是人类最高贵的征服。”这是法国作家比丰（Buffon）关于马的众多论述之一。

很久以来马就服务于人类，是人类最好的伙伴。如今，它是否已经被遗忘或弃之一旁？没有！在科学技术不断进步的今天，马仍然扮演着重要的角色。它是人类理想的伙伴，人们爱它，并在它的陪伴下发现某些事物的纯粹和卓越。

对年轻人来说，学习骑术是宝贵的一课，因为它需要所有人类美德的锤炼。如果有一位称职的、在这个领域里有经验、最重要的是爱马的老师对他们进行骑术实践的指导，加之这些学生对此有天赋和热情，他们最终都能够走进骑术艺术的殿堂。

那么什么是骑术艺术？

骑术艺术是骑手与他的马之间的充分理解。也就是说，马的关节和肌肉没有受到任何压迫，它能够协调地工作，允许马在所有的运动中其心理和生理都获得享受，动作柔软和富有韵律，并且在运动中获得身体和精神上的双重愉悦。马是人类的伙伴，不是一个被严酷主人压迫的奴隶。

骑术艺术的实践是与马建立一个高水平的沟通机制，是与马之间礼貌和巧妙的对话。骑手通过最轻微的暗示请求获得马的合作，观众

看到的是这种协作产生的至高美感。他们会像听到夺人心魄的音乐一样被这种优雅的表现所感动。

在过去的岁月中，骑术艺术有高潮也有低谷，情况往往取决于所处时代的特点，是思想启蒙的时代还是物质主义的时代。

色诺芬（Xenophon）和早于他的西蒙（Simon），来自文明高度发达的时代，在大约公元前 400 年前写下了与马术有关的手稿。那些作品充满了敏感的忠告，指出马不应该从根本上被认为是一件工具，它必须被当成伙伴来理解和爱护。

在古罗马时代，人们举止粗俗，缺乏教养，那时几乎找不到骑术艺术的踪迹。只是在后来的文艺复兴时期，法斯琪（Fiaschi）和哥尔森（Grisone）开始提倡艺术主题，紧随其后的是法国王室，其艺术领域里的开明价值观致使出现了普罗维尼尔（Pluvinel）、格伊尼亚（La Guérinière）、奈斯迪尔（Nestier）等代表性人物。那个时代遗留给我们的骑术风格是追求美好事物，这种追求源自于对一切事物的热爱和深入探索。

这种以技巧为特征的优雅的骑术，后来在残酷的战争中被摧毁殆尽。为此，在 18 世纪下半叶，一些天才的骑士和学者付出了很多努力，把它从军事骑术恢复为本来的形式。

在今天这个时代，骑兵已经从军队中消失，为了使骑手深入学习骑术和在竞赛中评定成绩而制定出相应的规则。在这样的规则下，真正能达到艺术层面的骑手实属罕见，大部分人都是为了追逐奖牌在机械地进行着乏味的训练。而真正的骑手一直在探索，尤其热爱它的马。他们在工作中最念念不忘的是要努力帮助他的马强健肌肉、强壮身体，

开发马的智力使它更加敏锐。

一旦建立起一个高水平的对话机制，马即使离开它的骑手很长时间也不可能忘掉。当它与它的教育者重见的那一天，它会很容易地恢复那个对话方式。

骑术艺术可能很像建设一座高楼大厦，几个世纪以来，建筑者一直在用石头作为建筑材料，至今也没有完全淘汰，虽然石头比起砖要沉重许多，但是石头更牢固更持久。

把骑术艺术的来源说成是骑兵战术是不确切的。几个世纪以前人类就已经把马用于战争了，而且，正如我在前面说过的，人类历史上只有几个历史时期把骑术作为艺术。比如格伊尼亚先生在凡尔赛宫所完成的骑术美妙而优雅，当后来尝试用在对普鲁士的战争时却毫无效果。

在战争中马被人们当作战士来对待，使用方式很粗糙。在骑术艺术中骑手和马必须彻底消除紧张和拘谨的状态，进而与观众、非专业人士或对这门艺术不够敏感的人建立一个深度的共享，而感受敏锐的人，就能像欣赏芭蕾舞、音乐会、戏剧艺术的精彩瞬间一样，欣赏这个崇高的美。

19世纪，这个领域里出现了一位天才——法国人弗朗西斯·贝奇尔（François Baucher）。把贝奇尔与欧尔（d'Aure）伯爵对比是错误的，欧尔伯爵以成为不同于寻常意义上的骑士为目标。贝奇尔想通过著书把英国存在了很多年的依马的类型和步伐所形成的骑马、狩猎和速度赛风格介绍到法国来。由于这种“亲英”的态度，贝奇尔在马匹的使用上不同于以往的选择类型，但令人称道的是，在前期大量工作的基础上，他使用某些巧妙而智慧的方法使马的动作更轻盈、更

复杂精细。在他的书中会发现很多过激的内容，最重要的是，由于他实际的出身，在他的艺术实践中充满了对贵族阶层的敌意。他尝试去调教不同类型的马匹，以了解是什么激发出他的激情；为了充分理解骑术的哲学，他把当时主流的社会规则和观念置于一旁。

必须用 FEI（国际马术联合会）的规则来掌控骑术竞赛吗？一些观点视西班牙慢步和西班牙快步都是人工步伐，因而不是古典的。认为步步换的空中换腿是马的天然步伐的观点，也没有充分的依据，如果一匹马具备很好的平衡能力，又没有心理和身体的紧张，它所有的动作都可以称为是古典的。对于古典的定义限制了那些渴望深入学习这门艺术的人的视野，因而严重阻碍了这门艺术的进步。

骑术艺术的最高目标不是由同样的马做大量不同动作和运动的展示，而是要让马在表演中保持快乐、柔软和灵巧，就好像在观看最好的芭蕾舞、交响乐队的演奏或是一场比赛，这个活动是完美和谐的运动场景。

这是对本书中所描述的所有必不可少的马的调教工作的真正奖励。

骑手的骑姿



一位骑手必须有一个正确的骑姿他对马的调教才可能是有效的。

骑手坐在马上的最好姿势是上身挺直、灵活，腿部很好地垂在马的两侧而不能紧抱，温和地贴附在马的身上。

如果骑手坐在马鞍上的姿势不正确或不够柔软，他和马之间就永远不可能实现任何独立的扶助，一个必要的前提条件是要有一个非常好的手。

坚持一个良好姿势，并使用一匹柔软的马。在此前提下，骑手可以成功地使他的手稳定，从而避免拉动马嘴。

给所有那些想把马骑好和想有一个很好骑姿的人一个忠告：要通过必要的体育锻炼，获得在骑乘中的柔韧性，使骑乘工作既轻松又确保安全。骑手越是接近一个理想的骑姿，越没有多余的动作和手势，从而在有难度的练习中获得更多的成功，让观众看不到明显的动作，感到骑手和马总是处于和谐的关系之中。

扶助



我开始教学的关键一点是要求学生把腿放松。对于手而言，骑术教练首先应教会学员的是马嘴非常敏感，不断地拉缰或是拿起缰是没有任何必要的，这只会使骑手疲劳，使马变得迟钝、僵硬，以至于到了最后无法让马停下来。

经常听到的一种说法是：一位骑手能取得非凡成就，仅仅是因为他有一双奇妙的手。很少有人会说某个伟大的骑手是因为其知道怎样正确地使用腿而闻名。事实上，要成为一名伟大的骑手，这两者都很重要。

骑手的腿必须完全地附着于马身上而不能有任何的肌肉紧张，这将保证在需要的时候能够让腿柔软，这会让马平稳地回应骑手的扶助，不会僵硬和存在噪点，以及拒绝骑手腿的动作。

如果骑手的腿紧紧地抱在马的两侧，马刺不停地粗暴地骚扰马的肋骨，他永远也无法驱动马匹向前。

如果骑手的手太硬，同样容易阻止马匹向前。

只要骑手放开收紧的身体，马也会同样地放开紧缩的身体。这才是一个理想的境界。

学习骑术的学生必须学会用适当的方式运用他们的腿和手，最重要的是当出现问题时，他们必须学会用头脑理性地思考。

联系



在骑术中有各式各样的联系方式，包括手、腿、骑坐，包括很简单的联系和思维意识的联系。

一位老练而机智的骑手会奖励马对他轻微指令的服从，马将因此而冷静、自信并且快乐地响应他进一步的要求。真正的骑手应该去践行比丹特（Beudant）上尉所说的话：“多要求，点滴收获就满足，经常表扬。”（比丹特上尉是名誉骑兵军官，也是包括《骑术与马鞍》（《Dressage du Cheval de Selle》）一书在内的多部著作的作者）

如果骑手兼具敏感和老练，他就不会去做超出他能力之外的事，他的马也就不会疲倦。

在我的葡萄牙骑术学校里，我曾经有一匹马可以连续做 500 个步步换空中换腿而不知疲倦，很显然它已经习惯于骑手的这种骑乘方式。

为了把马调教成这样，我不能强迫它。恰恰相反，我懂得在立定、表扬和要求更多时，使用极致的练习。

通常为了使马继续训练，或改变某一个动作，很容易对马实施强迫。骑手往往没有注意到，马拒绝这样做其实是因为存在着身体缺陷。

骑手要想成功，必须研究他的马，这样才能在相互理解的基础上给马上课，逐步实现目标。这将对骑手提出一个最基本的要求，就是必须采用理想的、正确的骑姿，才能对马进行符合特殊要求的训练。

为了达到骑术的至高境界，必须具备强大的技巧。无论如何，如果没有智慧，世界上所有的技巧都毫无用途。

在需要的时候精准地掌握时机，应用严格的手法和运用专业的知识都是必不可少的。

一个人只有爱马，理解它们并且能感受到他们的需求，他才具备骑手的智慧。

有人说骑术技巧只是为了骑手获得快乐，而不是骑术中的马，马需要付出巨大的努力。

我不赞成这个说法！

骑手越能很好地运用技巧，就越能加强与马的联系，使马获得最佳的弹性和机动性，从而完成高质量的体育训练。

尽管如此，在调教过程中采用剧烈的动作会削弱运用技巧所带来的效果。一个骑手必须具备较强的技巧，同时需要牢记的是，他必须集中精力去了解马的感受，并解决马随时可能出现的各种问题。

一个骑手仅仅凭借技巧是远远不够的，我不是说他不能调教他的马，或不能保持轻盈、不能愉悦观众，而是他不能把马最好的一面表达出来。

我见过很多马在比赛中好像是睡着了，而骑手被动地维持着一个固定的姿势。我这样说并不是提倡骑手要有一个糟糕的骑乘方式，也不是说骑手要像猴子一样趴在马背上。

我最欣赏那些尽力使他的马轻盈、具有强大的动力，同时又不是很紧张很费力的骑手。

骑手必须试图去不断感受马，在每一步、每一个动作或每一个姿

势上伴随和帮助它。

一旦骑手具备可靠的骑坐，他的腿会很好地垂着，当他的马达到高度服从和平静的时候，骑手不用费力就可以很轻松地控制马，在任何时候都不需要用力 and 收紧。

就是这种缓解和放松的结合使骑手和他的马成为一个整体，做任何运动都不会受到阻碍。

骑术大师的论述



比丹特在《观察与思考》中写道：“我调教了数千匹马，也犯下了无数次的错误。”

“幸运的是，我知道了这些错误的根源，否则我就不会进步。我知道我还有很多东西要学习，直到我生命的最后时刻，我将一直学习下去，不仅要骑马还要研究，深入思考和观察。”

学习和探究大师的著作一定要在骑术学校里不停地实践。大师的书相当于建筑师的图纸，又像是每一位优秀的骑术教练员为他的学生准备的教学计划。为他们的进步决定所要采取的方法，用以克服存在的困难。

“轻盈是提高骑术的重要前提，同时也不容置疑地体现了骑术的才能。”拉豪特将军说。

往往是我们自己使用了错误的扶助和一个欠佳的骑坐来要求马去执行一个正确的、古典的表现。

马的记忆



马的记忆力是惊人的，在骑术训练中，驯马师如果不注意这一点肯定会遇到很大的麻烦。

举个例子，马有冲障碍的倾向。为了克服马的这种倾向，多数骑手会用和缓的跑步去跳跃，而不是用急匆匆的跑步去跳跃障碍。

我相信铭刻在马脑子里的总是它的最后一跳，因此骑手在跳最后一道障碍时一定要采用最冷静和最平稳的步伐。

如果被过度要求，这种训练对马还有什么益处？如果训练是错误的，如果一个骑手不能牢记比丹特上尉的话：“要求越多，得到的越少；要不吝奖励。”在完成训练时只会给马带来负面的印象。下课时为了给下一次课留下更好的印象，一定要体现出最好的东西。

研究马的一些不良记忆既有趣又有帮助。

例如，在马所熟悉的方式和地点做一些训练时，马是不会喜欢的。但是如果尝试用其他条件在不同的场所采用相同的方法训练，可能会有更多的成功机会。

担心马对某一物体害怕时，如汽车等，采用暴力驱策它靠近只会造成它更强烈的紧张，它的恐惧永远不会消失，每次通过那个物体或场所时它会回忆起暴力惩罚而再次恐惧。相反，给它信心，让它轻松

一些，它就无所畏惧。我们必须把全部注意力放在马的记忆力上，这是在马匹调教中最重要的特点。声音、表扬和爱抚将铭刻在马的头脑里，懂得如何使用这些宝贵的方式来进行骑术教学是检验一个真正骑手的有力证明。

读书与学习



所有的著作收载的都是真正的高级骑手在骑乘中的伟大实践，同时收载了很多忠告，我们要取其精华，善加利用。

最重要的是，它对于骑手是非常必要的，不要把书尘封在书架上。