

笔者通过对马场马术的练习，
掌握了骑术中的一些秘密，
并从中找到了自己生活的目的和意义，
在此愿意与您共同分享……

关于马术的点点滴滴

马语情深

骏曦 著

中国文联出版社

THE TRUTH FROM THE EQUESTRIAN



笔者通过对马场马术的练习，
掌握了骑术中的一些秘密，
并从中找到了自己生活的目的和意义，
在此愿意与您共同分享……

关于马术的点点滴滴

马语情深

骏曦 著



中国文联出版社

THE TRUTH FROM THE EQUESTRIAN

图书在版编目 (CIP) 数据

马语情深: 关于马术的点点滴滴 / 骏曦著.

北京: 中国文联出版社, 2006.3

ISBN 7-5059-5209-9

I. 马… II. 骏… III. 随笔-作品集-中国-当代 IV. I267.1

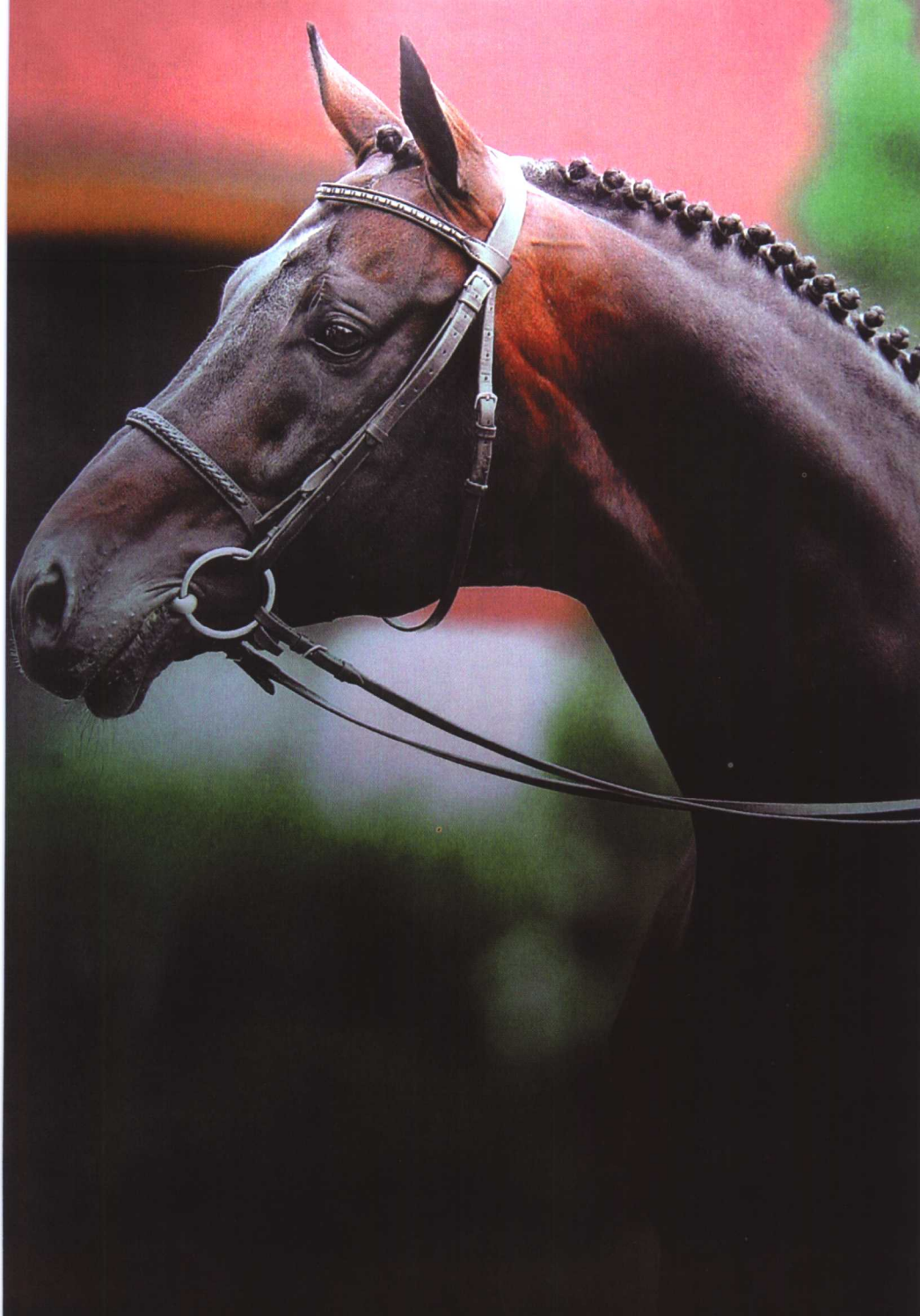
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 008058 号

书 名	马语情深——关于马术的点点滴滴
作 者	骏 曦
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	王东升
责任校对	李 丹
责任印制	李寒江 王东升
印 刷	人民美术印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	4.25
版 次	2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-5209-9
定 价	15.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>



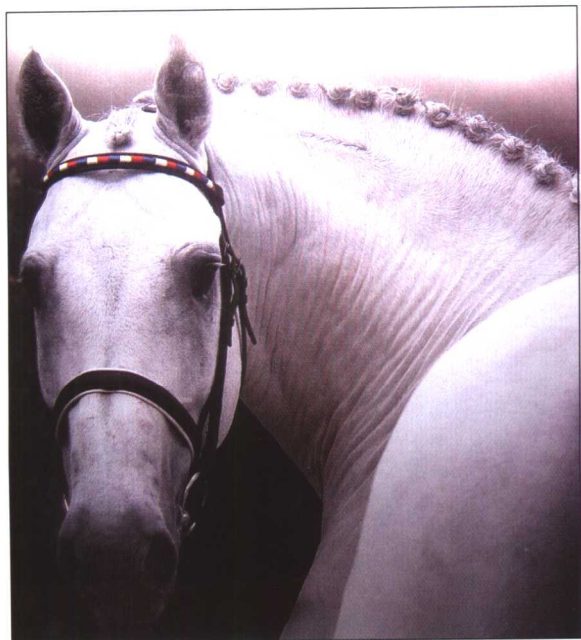














引言

骑马有些年头了。从1990年左右开始第一次野外骑乘，到现在迷恋场地马术的过程中，有一些切身的体会和感悟，在此愿意和喜欢马的朋友们分享。我想很多朋友可能都会和我有着相同的经历和感受。

最初喜欢骑马是因为面对无垠的旷野，伴着碧草蓝天，策马扬鞭，飞速驰骋在大自然当中，感觉是何等的自由奔放。久在城市生活的人，难得有机会全身心地融入到真正的大自然中去，所以每一次骑乘都是尽情地享受马儿带给我的速度和激情。

随着骑马次数的增加，时时会碰到很多问题。比如：滚鞍落马，快马停不住、慢马骑不走，你想往东马却往西等等。在遇到不同的马匹时也不是每一次都能尽兴而归，因为有的马听话，有的马不听话。碰上那个时期认为所谓的烈马会更难驾驭，而且骑完后有时会觉得腰酸背痛，甚至对自己的身体造成伤害。所以，伴着诸如此类的问题，自己开始和马友们相互切磋、琢磨、研究，就想找一位好老师，认真地学习一下骑术，以便能让自己了解其中的秘密从而真正地学会骑马。在这期间确实走了不少弯路。

接下来的过程是：从一年骑几次马，到一星期骑一次，再到周末两天都在马场，直至现在的一周骑四到五次。场所也从野外到马术俱乐部，从户外骑乘俱乐部到场地马术俱乐部。其间，自己对骑马的观念和认识有了很大的改变，而且对马术运动也有了更深的理解。在此想引用一位四十三岁、有三十八年骑马经验的德国舞步教练的话，来说明马术运动的美妙：“这是我的生活，一种完美的生活！”（It's my life, perfect life.）

这位舞步教练为什么会这样讲？简单的骑马为什么被她提高到了生活的高度？果真如此吗？答案是肯定的！马术，就像我们的生活。它是一项很美的运动，它积极、健康，充满阳光。它隐含着人生哲理，深入浅出，魅力无穷！通过对马术的学习会让人身心受益，因为它包含了我们生活中太多的道理，这也是其中的奥妙所在。

人是有思想的，每次训练后我都会联想到很多事情，从而在学习马术的过程中学会许多做人的道理。世上的道理是相通的，正所谓殊途同归。其实通过对马术的学习，学到的是马术之外的东西。所以，喜爱骑马的朋友在习马的过程中肯定都能或多或少地体会到马术与我们生活之间的联系。

骏马——带给我的是平凡岁月中每天都不相同的生命中的晨曦；马背——带给我的是不一样的人生经历、至爱亲朋，所以生命中的爱给了我一个新名字：骏曦，从而让我拥有了又一次崭新的生命……

文中所有对骑乘方法的理解和对生活的感受仅代表个人观点，如有无知、语言表达方式欠妥或不恭之处，敬请朋友们批评指正。

李勇钢

2005年6月

目 录

- 骑姿正确，路线正直 人生的方向 / 1
- 内方缰，外方缰 转换的道理 / 4
- 身体柔软，动作协调 处世之道 / 9
- 保持和等候 忍耐的力量 / 11
- 永远没有马的错 解决问题的根本方法 / 14
- 感谢，给予 珍贵的收获 / 17
- 信任，服从 理解的力量 / 20
- 缰、脚、骑坐的练习 沟通无限 / 23
- 合理的训练 正确的教育，事半功倍 / 29
- 障碍中的问题 大起大落，人生的精彩 / 33
- 组织身体，分开工作 企业管理中的控制与协调 / 36
- 如何控制马 胜利的关键：心理素质 / 40
- 起跳点 诚信的原则 / 43

骑坐的深浅 对事物理解的程度 /48
先想骑坐再想手 信任自己的程度与信心 /52
韵律，节奏 做事的章法 /56
马术与书法 如何欣赏美 /60
好马，劣马 知识的力量 / 63
人马关系 为人民服务 /66
比赛的目的 人生的意义 /69
安全 生命的基石 /80
每个人头上一片天 /84
几个有意思的词 /88
关于《黑美人》——马语情深 /94
马场美景 /98
澳洲随感 /104
生活中的“马语者” /115



骑姿正确，路线正直

人生的方向

在最初学习正规场地马术时，教练都会首先要求我们：目视前方，躯干挺直，双腿自然下垂，端正地坐在马背上，体会自己的姿势正直向前，身体的重量均匀地分布在马背上。重心居中，不前不后，不左不右，这样我们就找到了身体的平衡点，找到了自己在马背上正确的位置。身体正直后，人给马的感觉才会是稳



定、平衡和协调的。人身体的姿势会直接影响到马的姿势，人正（直）则马端（正）。特别需要注意的是人的目光。目光正了、向前看了，整个人才能够整体面向前方。如果目光向上或向下，就会在不知不觉中影响到整个身体向后仰或向前倾，如此一来，因为人的姿势的改变就会影响马的重心的改变，人坐在马背上就会有不稳定的感觉，在运动中尤其明显。有时人会错误地认为是马匹不稳定，忽快忽慢，实际上是我们自身的问题。

在开始训练时，无论慢步、快步还是跑步，教练都会要求我们把路线走正走直，直线就要直，圈乘就要圆。这样才是规范、有效的训练。所以在初学时，每次训练结束后，如果看到自己走出的是规整的蹄迹线，骑手都会有一种成就感。因

