

PALAVRAS  
DO  
MESTRE NUNO OLIVEIRA

*ANTOINE DE COUX*

## ***Sumário***

### **PALAVRAS DO MESTRE NUNO OLIVEIRA**

Introdução .....	4
Considerações de ordem geral.....	6
Capítulo 1 - Equitação, ensino, tato .....	11
Capítulo 2 - Posições e ajudas.....	16
Capítulo 3 - Impulsão, cadência, ligeireza, retidão, equilíbrio.....	38
Capítulo 4 - Exercícios, andamentos, transições, círculos, serpentinas .....	46
Capítulo 5 - O trabalho a passo e a trote .....	51
Capítulo 6 - O trabalho a galope .....	60
Capítulo 7 – A paragem e o recuar.....	73
Capítulo 8 - A espádua adentro, exercício fundamental da equitação .....	76
Capítulo 9 – O ladear .....	82
Capítulo 10 – O <i>piaffer</i> , a <i>passage</i> e o passo espanhol .....	85
Capítulo 11 - Os cavalos novos.....	89
Capítulo 12 - Exemplos de lições e de exercícios com cavalos novos.....	110

(fotografia)

**Em casa de Francis Laurenty, em Xhoris, três amigos, três cavaleiros, deixam o picadeiro: Antoine De Coux (o “secretário de Estado”), Nuno Oliveira (o mestre) e Francis Laurenty (o motorista).**

## Introdução

Nuno Oliveira, o grande, o maior mestre de equitação do século XX, teve poucos detratores. Pelo contrário, foram muitos os seus admiradores e mais ainda os seus alunos fiéis e os seus amigos incondicionais. Entre eles, esteve Antoine De Coux.

Antoine De Coux, magistrado no Congo Belga, de volta à Bélgica, passa por Portugal e durante esta breve estadia de um dia tem a oportunidade de encontrar o mestre Oliveira. Logo, estas duas personalidades criaram um laço de amizade.

Em 1966, o mestre vem à Bélgica para dar início às suas lições, que se realizarão sempre duas vezes por ano, até à sua morte em 1989. Foi o mestre que trouxe pela primeira vez o seu amigo Antoine De Coux a nossa casa<sup>1</sup>.

Passei a referir-me a Antoine De Coux como sendo “a memória do mestre”: apaixonado pela equitação e pelo ensino deste, começou a anotar tudo o que ouvia em cada estágio.

Nada caracteriza melhor o que ele foi do que este excerto retirado de uma carta que escreveu em 1985 a Gérard Dufresne<sup>2</sup>, que sugeriu que ele publicasse as suas “anotações”: “As minhas anotações ajudam-me a seguir as lições intensamente e eventualmente a revivê-las mais tarde. Mas não vejo bem, como sugere, de que forma outros poderão tirar partido delas (exceto para reflexões de ordem geral, como as que foram recolhidas por Jeanne Boisseau<sup>3</sup>). Torna-se livresco e talvez até indigesto se o que está escrito não foi vivido. *Eu não sou a memória do vivido*”.

Com o falecimento do mestre, Antoine percebeu que estava na posse de um património extraordinário (“as palavras do mestre”), que era necessário transmitir. Começou então um trabalho enorme de organização das “anotações” que tomava sobre o joelho, quando não estava a montar (não nos esqueçamos de que ele era um excelente cavaleiro).

(fotografia)

**Antoine De Coux, com o seu olhar atento e escrutador, o seu sorriso amável e um pouco enigmático.**

Antoine De Coux morreu antes de terminar este trabalho. Com a aprovação total da sua filha, herdeira dos seus manuscritos, constituiu-se uma equipa para lhe dar continuação.

As “anotações” de Antoine são a reprodução de uma língua falada. A pontuação representa a colocação da voz, a sucessão das ideias, o encadeamento da explicação, do pensamento. O mestre, que tinha um talento didático excecional, não hesitava em repetir as mesmas coisas, mas não as dizia de forma idêntica. Para que o aluno compreendesse, ele encontrava mil variações, de forma a adaptar-se à compreensão dos seus alunos, entre eles, De Coux.

As “anotações” de Antoine são o reflexo disto. Por outro lado, pensamos que a repetição vai dar ao discurso um ritmo que facilitará a compreensão por parte do leitor. Esperamos que ele se imagine a cavalo e que sinta o que deve e não deve fazer.

---

<sup>1</sup> Na Bélgica.

<sup>2</sup> Com a sua amável autorização.

<sup>3</sup> Notas sobre o ensino de Nuno Oliveira, em *Nuno Oliveira, Oeuvres Complètes*, Belin, 2006.

Anotando algumas lições do princípio ao fim, e até seguindo as lições de um cavalo em particular, Antoine De Coux acrescentava às reflexões de carácter geral e às incitações pontuais a estrutura própria das lições que tão bem ilustravam a ciência do mestre. Ele conta-nos até que ponto o mestre insistia na ação do tronco e lembra-nos o seu objetivo, “montar com o pensamento”, expressão que não encontramos em mais nenhum mestre antes dele.

No início de um dos seus cadernos, Antoine De Coux escreve: “Uma grande característica do mestre: ele pensa mais na atitude física e mental do que em fazer movimentos. Os “outros” comandam os músculos do cavalo. Nuno Oliveira apela à atitude mental do cavalo, pede a sua colaboração”. Neste sentido, reproduz o excerto de uma conversa do mestre com os seus alunos (o mestre incitava Antoine a publicar as suas “notas”): “Já há livros que bastem sobre os grandes princípios. O que está a faltar é uma recolha de notas baseadas em situações vividas, como estas, que atestam o tato equestre. Parecem-vos insignificantes? Contudo, são estas que vos permitem sentir quando estão a montar. Há centenas de observações, trata-se de algo que foi vivido. E creio que posso dizer que um cavaleiro que respeite todos esses “detalhes” monta bem a cavalo.

Ainda que não tenham o estofo de um grande campeão, se quiserem tornar-se mais finos, aumentar a fineza das vossas sensações a cavalo, em suma, tornarem-se cavaleiros melhores, não percam de vista estes conselhos.

O que não encontramos nos livros são as pequenas observações feitas enquanto o cavaleiro monta (mais ou menos válidas, de acordo com o valor de quem as faz). Eu ofereço-vos o que não encontram nos livros”.

Poderá haver maior elogio ao trabalho de Antoine De Coux?

O mestre já tinha lido tudo, experimentado tudo, pensado sobre tudo. Dizia-nos frequentemente para retermos um dado autor, uma dada página, sobre um determinado assunto... Mas, o que ele nos queria transmitir era o seu antidogmatismo, a sua sensibilidade, a sua arte. As “anotações” de Antoine De Coux são a derradeira expressão disso, e também a melhor.

Suzanne Laurenty  
Xhoris, Bélgica, agosto de 2006

▪ **A equipa:**

Doutor Roger Bersoux

Sue, Miguel e Sara Oliveira

Catherine e Suzanne Laurenty

Alunos, amigos e família de um e de outro

Não foi como estrangeiros, nem como críticos que nos debruçámos sobre estas “anotações”. Todos nós temos todas as razões do mundo para querermos confiar aos futuros cavaleiros o ensinamento de um mestre extraordinário e para querermos honrar o seu “secretário de Estado”, que era como Antoine De Coux se referia a si próprio.

## Considerações de ordem geral

*“É preciso dar ao cavalo uma noção tanto mais clara quando possível do que pretendemos dele com cada um dos exercícios. Impressões duradouras (de onde nasce a submissão), resultados motivados por ações precisas, sempre as mesmas. Falar de forma clara e simples e sempre da mesma maneira é um dos segredos do ensino.”*

*Reflexão sobre a Arte Equestre, de Nuno Oliveira*

Regra: Se o cavalo não avança é porque há mão a mais. Se este avança demasiado é porque há pernas a mais. Uma lição mal feita (um mau movimento lateral, etc.) prejudica a educação do cavalo. Este acaba por criar defesas.

O ensino tem como objetivo valorizar os andamentos naturais do cavalo.

Um cavalo ligeiro não é um cavalo abandonado.

Há duas formas de fazer as figuras:

- 1) uma que consiste em obrigar o cavalo a fazê-las;
- 2) outra que consiste em colocá-lo previamente na posição desejada e, em seguida, dar-lhe o máximo de liberdade possível.

Regra: Monta o teu cavalo a direito e monta-o para diante.

É importante e necessário manter a cabeça do cavalo fixa. Nunca surpreendam um cavalo para executar um exercício. Por isso, temos de preparar as coisas, em vez de arrancar os exercícios ao cavalo.

Fala-se de mão ligeira, mas não de perna ligeira. Ora, se a perna é dura, o cavalo chega-nos à mão contraído.

N.O. diz: James Fillis falou bem sobre o domínio do cavalo. Por vezes, pode ser útil provocar a luta, mas só o façam se tiverem 1) a capacidade, 2) a tenacidade e 3) o assento necessários. Quando começamos a luta, temos de estar certos de que conseguimos levar a melhor.

Um cavalo novo caminha a direito, mas rígido. Um cavalo pode estar direito, estando em que se encontra sobre as espáduas, mas rijo como um bocado de madeira. É preciso que esteja bem a direito, mas flexível e não rígido, maleável nas encurvações tanto à direita como à esquerda. Devemos sentir os posteriores a entrarem para debaixo da massa. A anca deve ir para a esquerda quando o posterior esquerdo avança. Então, sim, o cavalo encontra-se direito na boa aceção do termo.

O cavaleiro deve esforçar-se por utilizar menos técnica e ter mais sentimento.

O cavalo deve ser vigoroso, mas permanecer calmo.

O que falta aos novos cavaleiros que não praticaram equitação desportiva (obstáculos e cross) é o sentido do movimento para diante.

A geometria das figuras disciplina o cavalo.

Não é recomendado fazer sempre o mesmo trabalho, nem seguir sempre a mesma ordem em cada lição.

Se fizerem bem os cantos do picadeiro, conseguem ter um melhor controlo sobre o cavalo.

Uma vez a prova ou a lição terminadas, se levarem o vosso cavalo de volta para a cavalariça com tanto sentimento como aquele que teriam ao estacionar o carro na garagem, nada disto vos interessa.

Sempre que mudamos de direção ou que andamos lateralmente, temos de ver com que intensidade empregamos as ajudas que devemos empregar para que o cavalo não mude o ritmo.

O que é o ensino? É ensinar o cavalo a ser equilibrado (ou a encontrar o seu equilíbrio) com o peso de um cavaleiro no dorso.

Em cada exercício, é necessário que haja a tensão e a vibração apropriadas a esse exercício. Elas são superiores no trote em comparação com o passo, superiores nas passagens de mão a três tempos em comparação com as passagens de mão a quatro tempos. E em cada exercício é preciso manter a mesma tensão até ao fim.

No trabalho, é preciso encadear os exercícios, sem qualquer hiato ou interrupção.

Não se deve levar o cavalo de volta para a cavalaria quando este resiste.

*Conselho para cavaleiros avançados.* Tomem frequentemente a linha do meio – nos três andamentos – para verificar o resultado do vosso trabalho e ver se o cavalo:

- está flexível;
- está direito;
- mantém o ritmo;
- está bem colocado.

Regra importante:

- pedir frequentemente;
- contentar-se com pouco;
- parar de tempo a tempo;
- recompensar frequentemente.

No picadeiro, é preciso tomar frequentemente a linha do meio, com o cavalo a direito, porque ao longo da parede enganamo-nos facilmente e não aprendemos realmente a andar a direito.

O cavalo é um compasso. Deve desenhar as figuras. O picadeiro é uma folha de papel de desenho.

Um grande princípio para toda a equitação: devemos ter a dose certa 1) de relaxamento e 2) de energia. Na verdade, o cavalo não é uma máquina, mas um ser vivo. Por isso, é preciso saber qual é a dose de relaxamento e de vigor para cada cavalo.

Na arte equestre, qualquer pretexto é bom para “ceder”, sem abandonar. O primeiro objetivo é ter os cavalos equilibrados a passo, a trote e a galope. No início de cada exercício, é importante garantir as melhores condições de impulsão. Desde o início do ensino, procurem a perfeição nos exercícios simples. Regra geral: colocar sempre o cavalo em condições de realizar o exercício pedido.

Não forcem o cavalo a realizar os exercícios. Preparem o cavalo para os exercícios. Convidem o cavalo a fazê-los, sem o forçar. Procurem concretizá-los com o mínimo de ajudas possível. Procurem obter a sua colaboração, como um cavalo livre e não um escravo. Não se deve trabalhar com resistências, devemos, sim, pedir os movimentos tendo como ponto de partida a descontração física e mental do cavalo. Para trabalhar bem, mais vale estarmos sozinhos com o nosso cavalo, sem espetadores.

De forma geral (quer para os ladeares, quer para as piruetas, etc), a rédea de dentro serve para dar encurvação e é a rédea de fora que controla tudo, agindo paralelamente ao corpo do cavalo.

Já num certo nível, o cavaleiro deve utilizar o domínio das sensações, ou seja, deve tentar sentir o seu cavalo com o assento, com as costas, com as mãos, com todo o seu corpo. E sem ter um “sistema” na cabeça.

A técnica é útil, até mesmo necessária, mas insuficiente. Para além desta, é preciso sentir, comunicar com o cavalo.

É preciso técnica, mas é preciso irmos para além dela, através da observação, da reflexão, e empenharmo-nos em sentir o que se passa na cabeça do cavalo.

Há cavaleiros que só pensam na técnica. Mas também é preciso darmos valor às sensações.

Quando o cavalo descontraí o maxilar, fala convosco, conversa convosco.

Em equitação, as coisas mais elementares é que são importantes, se assim não for, somos obrigados a recorrer a um conjunto de artifícios e a empregar toda a espécie de truques.

Chamada de atenção: incutir no cavaleiro principiante a noção de que o movimento para diante sem o emprego da força é uma regra que não tem exceção (ver o livro *Les chevaux et leurs cavaliers*<sup>4</sup>).

“Quero um cavalo enérgico e para diante. Mas, a minha equitação é baseada na descontração física e mental e na ausência de força, porque tudo o que é feito com recurso à força cria tensão, contrai o cavalo. Reunir o cavalo é um exercício que se baseia no relaxamento. Se esta ação for baseada na compressão, já não se trata de *rassembler*.”

Não se deve complicar os exercícios antes de o cavalo estar para diante. Em equitação, as dificuldades são muitas vezes provocadas pela falta de um bom trabalho de base (que constitui os alicerces da casa).

Quando um cavalo passa de um exercício para o outro, nomeadamente quando passa do galope ao passo, não podemos deixar o cavalo abrir-se, nem perder energia. Por isso, é preciso empurrá-lo imediatamente.

Truque: reparando que um cavaleiro tem demasiada rédea esquerda nos exercícios para a mão esquerda, o que faz com que o cavalo nunca esteja direito, N. O. manda-o segurar as rédeas só com a mão direita.

Uma descida de mão significa deixar de agir sempre que o cavalo está em equilíbrio.

Quando queremos que uma redução tenha um efeito conjunto, 1) entram as pernas 2) e as mãos uma fração de segundo depois.

Quando queremos endireitar o cavalo:

1) Pelo antemão: colocamos as espáduas à frente das ancas com a rédea de fora.

2) Mais tarde, quando temos um cavalo ensinado e reunido, corrigimo-lo usando as pernas.

Chamada de atenção: nunca se deve colar as pernas ao cavalo. Nunca se deve dar ajudas “contínuas”, mas sim momentâneas.

Num exercício, por vezes é útil passar da encurvação à contra-encurvação.

Quando tomamos a diagonal, é preciso apoiar o lado de dentro com a perna interior (barriga da perna), tendo em conta o centro do picadeiro. Se não, a espádua do cavalo descai para dentro, o cavalo perde retitude e perde ligeiramente a impulsão.

---

<sup>4</sup> Nuno Oliveira, *Oeuvres Complètes*, Belin, 2006.



O tronco do cavaleiro é importante: ele é o fiel da balança. Empurra ou segura de acordo com as necessidades. Permite colocar o peso à frente ou trazê-lo para trás. Só podemos usar ajudas delicadas quando temos um cavalo ligeiro.

No caso de um cavalo que fica para trás, é preciso empurrar. Mas o que fazer com um cavalo que tem tendência para se precipitar? Neste caso, baixamos a cintura, e se a rédea tiver o comprimento certo e os cotovelos estiverem bem colocados, a rédea seguirá o movimento do tronco. Poderão eventualmente recuar o ombro de fora ao mesmo tempo. Assim, estarão a agir sobre todo o corpo do cavalo. Mas, se só utilizarem a rédea, apenas estarão a agir sobre a boca e o pescoço. A maior parte dos cavaleiros têm as pernas muito lentas. Para podermos utilizá-las rapidamente, é preciso que elas estejam completamente descontraídas (“pernas sem osso”) e no seu lugar.

Empurrar – resistir – ceder

Empurrar serve para:

- ativar o pós-mão;
- colocar o cavalo sobre a mão;
- estabelecer o contacto.

Resistir serve para que o cavalo:

- não se abra;
- não perca o efeito criado pelo cavaleiro quando o empurra;
- se mantenha curto e redondo.

Em suma, fechamo-lo atrás e impedimos que ele se abra.

Ceder serve para:

- recompensar;
- aligeirar o contacto;
- manter o *rassembler* sem um contacto demasiado forte.

Se ele se abre de novo, recomeçar: empurrar, resistir, ceder.

Resumo da arte equestre:

- 1) poder fazer um círculo de 6 metros em qualquer andamento, tendo o cavaleiro sensações iguais de ambos os lados,
- 2) numa posição correta,
- 4) com uma boa cadência,
- 5) respeitando a geometria da figura.

Muitos cavaleiros querem agir como se fossem sempre patrões. Na verdade, o cavaleiro deve ser capaz de “dominar o seu cavalo”, mas não sempre, apenas no momento em que tal for necessário. A dificuldade está em sentir e ensinar a dose certa a empregar.

Na arte equestre, é mais fácil conseguir algo do que manter o que se conseguiu.

Com um mesmo cavalo, não se deve pedir todos os dias tudo o que ele sabe fazer.

A equitação não é uma ciência exata. É preciso “sentir”.

Em equitação, é importante saber:

- que dose de tensão é preciso exigir do cavalo;
- que dose de descontração lhe permitir.

Há duas formas de passar um cavalo à guia :

- a que usamos para cansar o cavalo;
- a que usamos para comunicar com o cavalo.

Quando o cavalo descontra a mandíbula (tal não significa abrir a boca) está a falar convosco, ele conversa convosco. Se considerarmos que a equitação se resume a uma série de “fórmulas”, então esta não será uma arte de sensações.

## Capítulo 1 - Equitação, ensino, tato

É preciso que o cavalo se mantenha numa boa posição sem depender das ajudas.

*O ensino começa pela colocação e pela imobilidade da cabeça, pela colocação do cavalo sobre a mão (imobilidade e contacto) e pela impulsão.*

Não convém passar uma hora a trabalhar o cavalo com ele sempre colocado sobre a mão. Se cedermos de vez em quando, quando voltamos a resistir, obtemos uma colocação sobre a mão mais fresca.

É importante manter a imobilidade da nuca. Se um cavalo levanta a nuca ao começar um exercício, perde-se o benefício do exercício anterior.

O cavalo não deve ter a cabeça voltada para a esquerda, nem para a direita, nem levantada. A equitação sem que o cavalo esteja na mão não tem valor. É preciso que a cabeça esteja bem colocada e a imobilidade da frente é indispensável.

É olhando para a parte de trás das orelhas que verificamos se a nuca do cavalo se encontra fletida.

O grau de contacto varia de acordo com o cavaleiro e o cavalo, mas se a nuca não se encontra fletida e as rédeas se encontram abandonadas, trata-se de turismo equestre.

A geometria das figuras disciplina o cavalo, canaliza-o. Sem ela, ele arrisca-se a descair sobre uma das espáduas.

Respeitem a disciplina das figuras: se o cavalo fica torto, perde a impulsão e flutua.

Não há nada absoluto em equitação. É verdade que há regras, mas não há um “sistema normalizado”. Apenas existem princípios.

Conselho: mantenham sempre a calma. Não percam a cabeça, nem se enervem, pois é nessas alturas que perdemos o controlo e ultrapassamos os limites.

O ensino é a procura de movimentos lentos e enérgicos.

Analistem menos e sintam mais.

Em vez de ter um “sistema” na cabeça, o cavaleiro tem de sentir.

Preparem o exercício. Um exercício nunca pode ser uma surpresa para o cavalo.

Procurem passar a impressão de que tudo o que fazem é fácil.

Nunca trabalhem durante uma hora sem recompensar ou acalmar o cavalo. Andem a passo com as rédeas soltas.

Façam com que o cavalo se sinta bem.

Cada canto do picadeiro é uma pequena espádua adentro.

Não comecem um exercício a perder impulsão.

Não é preciso trabalhar o lado mais difícil do cavalo durante mais tempo. É preciso, sim, fazê-lo com mais atenção e delicadeza. Não é pelo facto de trabalharmos durante mais tempo que melhoramos as coisas, mas por darmos mais atenção à justeza das ajudas.

Não devemos exagerar o *pli*, a menos que o façamos momentaneamente para vencer uma resistência.

Uma coisa fundamental: a descontração física e mental. Não começar nada sem ela.

Para resolver um problema é preciso ter técnica. Mas esta não chega. É preciso completá-la com reflexão e sentimento. É triste se tudo se resumir a técnica.

O tato equestre consiste especialmente em sentir quando o cavalo está prestes a perder impulsão. Depois já é demasiado tarde.

O cérebro do cavaleiro deve “descer até ao assento”.

Não devemos ficar uma eternidade num exercício.

A equitação académica é uma procura de precisão:

- 1) no estudo da cadência,
- 2) no emprego das ajudas,
- 3) na simetria das figuras.

A primeira coisa que devemos fazer é estabelecer disciplina e garantir impulsão.

Critério para conhecer um bom cavaleiro: é aquele que faz com que nos esqueçamos de o observar para observar cavalo.

O melhor juiz para avaliar a qualidade das ajudas do cavaleiro é o cavalo. Vejam a sua atitude, as orelhas, os olhos.

Se o cavaleiro vencedor de uma prova desce do seu cavalo e este tem o olhar infeliz, então, o cavaleiro é um selvagem. Foi feito um trabalho de desporto, mas não de arte equestre.

Muitos cavaleiros sentem-se desiludidos por explicações simples e lógicas. Preferem explicações eruditas.

O ensino consiste em fazer com que o cavalo se empenhe o mais possível nos exercícios escolhidos e, em seguida, conseguir que ele trabalhe sem precisar das ajudas do cavaleiro.

Um cavalo ensinado é um cavalo flexível, agradável de montar, feliz e não um cavalo que gesticula constantemente.

A equitação deve ser feita com a preocupação constante de colocar o peso no pós-mão, sem nos agarrarmos à boca.

É preciso sentir a mandíbula do cavalo. A equitação é um diálogo entre a mão e a mandíbula.

Leiam *Dialogues sur l'Équitation* (Baucher).

É preciso trabalhar não só a componente física, mas também a componente mental, o espírito do cavalo, e captar a sua atenção durante o trabalho. Para alguns, a equitação é uma relação de entendimento com o cavalo, para outros é uma briga constante com o cavalo.

É preciso ser perfeccionista nos detalhes e nas regras que constituem a base do ensino.

Regra: a descida de pescoço deve ser feita a pedido do cavaleiro, suavemente, não é o cavalo que deve arrancar as rédeas das mãos do cavaleiro.

Os cavalos têm locais de eleição no picadeiro, *é preciso tirar partido deles*.

O *pli*: é preciso antes de mais que o cavalo se equilibre ao andar de lado. A encurvação surgirá progressivamente. Não devemos ter a obsessão das encurvações no início do ensino. No início, é mais importante preocuparmo-nos com a deslocação lateral das ancas do que com o *pli* (sobretudo no ladear).

Não devemos pedir a um cavalo velho o máximo do que ele sabe e pode fazer.

Claro que devemos exigir disciplina. Mas não podemos querer dominá-lo constantemente, se não, ele acaba por se sentir bloqueado. Os cavalos tornam-se brutos, quando os trabalhamos com base na força. Eles são mais fortes do que nós.

Quando pedimos algo novo ao cavalo (a primeira passagem de mão, por exemplo), é conveniente terminar a lição com exercícios de descontração para o acalmar.

Progressos muito rápidos não são de confiar. É preferível que se faça pequenos progressos todos os dias.

Apenas se pode utilizar a força disfarçada de firmeza durante uma fração de segundo.

Temos de exigir do cavalo que ele seja sempre flexível e, ao estudarmos coisas novas, devemos avançar muito progressivamente.

O tato equestre consiste em sentir que o cavalo vai perder impulsão e prevenir que tal aconteça. Trata-se de agir no momento exato, pouco e de forma oportuna.

Podemos resolver as dificuldades:

- 1) sem alterar o andamento;
- 2) mas também voltando ao passo com frequência.

O primeiro é mais adequado a um cavalo que não é generoso e que teria tendência para adormecer a passo.

O segundo adequa-se melhor a um cavalo que tem mais energia e que teria tendência para se enervar se permanecesse no mesmo andamento.

Não são os espetadores que temos de impressionar ou seduzir, mas sim o cavalo.

A arte equestre começa na perfeição das coisas simples.

Se o vosso cavalo se enerva, vocês não se podem enervar.

Um bom fim de lição é fundamental para a preparação e a qualidade da lição seguinte.

A beleza do ensino é ver um cavalo que parece trabalhar sem esforço, sem dormir.

Não gosto das pessoas que dizem: “O meu cavalo já faz isto e aquilo”. Na verdade, nós precisamos de cavalos descontraídos que andem a direito e que sejam ligeiros. O cavalo merece consideração. Serviu-nos durante séculos e contribuiu para a história do mundo.

O cavalo merece ser respeitado e não servir apenas para colocar as pessoas num pedestal.

Conselho para os instrutores: nas lições, nunca pedir a um cavalo aquilo que ele é incapaz de fazer, nem a um cavaleiro o que ele não pode fazer.

Muitos cavaleiros dedicam-se ao ensino sem nunca terem andado verdadeiramente a galope, sem nunca terem saltado, sem saberem o que é o movimento para diante.

Um cavalo ensinado é aquele que tem um galope que nós conseguimos parar sem precisarmos das rédeas (como se estas tivessem sido cortadas subitamente).

Em equitação, o ideal é conseguir fazer as coisas sem nada fazer, com o cavalo redondo, e descontraído física e mentalmente. Não se trata de um cavalo abandonado, mas de um cavalo equilibrado.

Se a boca não se encontra descontraída, não pode haver ligeireza.

*Aquilo a que chamamos “ensino”, por um lado, e “arte equestre”, por outro, são duas coisas diferentes.*

Atualmente, o problema é que qualquer pessoa ensina equitação sem saber montar a cavalo.

Realizar exercícios de forma encadeada consiste em preparar cada exercício, em vez de surpreender o cavalo.

É importante que a nuca permaneça imóvel.

Princípio: colocar o cavalo em condições de fazer o exercício, ou seja, prepará-lo.

Um cavalo direito não é apenas aquele que se encontra visualmente direito (cabeça – orelhas – etc.), mas também aquele cujo cavaleiro se sente sentado no eixo e sente o cavalo direito na medida em que não há mais peso sobre uma espádua do que sobre a outra.

Quando dizemos “cavalo direito”, não nos referimos apenas às espáduas e às ancas – que devem estar na mesma linha –, mas também às orelhas, que devem encontrar-se à mesma altura.

Não podemos deixar que a impulsão se desvaneça, sob o pretexto de descontrair o cavalo. Devemos permanecer atentos e, em caso de necessidade, “acordar” o cavalo.

É preciso sentir as costas do cavalo.

Muitas vezes, ensina-se coisas que não são falsas, mas são lugares comuns, corretos, para cavalos educados, mas que talvez não sejam válidos para um caso em particular, um cavalo em particular, num determinado grau de ensino. Aquilo que se diz não se encontra adaptado, é apenas teoria.

O tato equestre não é só a delicadeza das ajudas, mas também a escolha das ajudas a empregar. É a suavidade das ações de conjunto.

Muitos cavalos apresentam casos especiais. Em cada um dos casos, é preciso sentir aquilo que temos de fazer, quais as ajudas a empregar. Isto é que é o tato equestre.

Os alemães exigem que se dê ao cavalo a precisão de uma máquina.

Eu digo que é preciso dar-lhes o brilho próprio do seu conjunto.

Relembrando Baucher: “No fundo, todos voltamos a Baucher: é preciso decompor a força e o movimento. Como fazê-lo? Fazendo todo o trabalho, todos os exercícios que já conhecem, mas sobretudo *sem nunca deixarem um cavalo seguir a direito quando este manifesta alguma resistência.*”

Devemos deduzir da leitura de Baucher, nas entrelinhas, que ele fica de pé atrás em relação aos efeitos diagonais exagerados e prematuros.

Ainda Baucher: pedir frequentemente, contentar-se com pouco, recompensar bastante.

#### *Pirueta a passo:*

Na pirueta a passo, é preciso alternar a ação das pernas, para que os posteriores não se colem ao solo.

#### *Quando devemos passar do bridão ao freio?*

Quando o cavalo não faz força no bridão, não mexe a cabeça e se encontra para diante.

Mas nada é melhor do que sentir o que é mais adequado ao cavalo.

Antes de pôr um freio, é preciso que o cavalo seja colocado com bridão.

#### *Quando podemos começar o efeito de conjunto?*

Quando o cavalo se encontra para diante, aceitando a espora e tendo a cabeça descontraída.

#### *A meia pirueta a trote*

Não é fácil fazer, diz Nuno Oliveira. É preciso pôr o cavalo a trote como se ele fosse entrar em *piaffer*. É um exercício do quadrado de La Guérinière. É preciso fazê-la quase em *piaffer*. Na alta escola, ela faz-se em *piaffer*.

#### *Piruetas a galope*

- 1) A passo, em X, círculos apertados em espádua adentro;
- 2) A passo, em X, voltas apertadas em torno das ancas;
- 3) A passo, em X, contra-espádua adentro apertada (mudamos portanto de mão);
- 4) A passo, em X, depois de dois ou três passos de contra-espádua adentro: saída a galope em pirueta (voltamos a mudar de mão).

As duas ou três passadas em contra-espádua adentro servem para evitar que o cavalo se deite para o interior da pirueta.

#### *Contacto*

1) Com um cavalo jovem, é preciso fazer um trabalho para diante, descontraindo o cavalo, sem nos preocuparmos com a tensão das rédeas nesta fase.

2) Progressivamente, o corpo do cavalo distende-se motivado pela impulsão e pela entrada dos posteriores.

3) Depois, se o cavalo alcança uma impulsão maior (o que é raro), poderemos trabalhar em “meia-tensão”.

Não se preocupem em colocar a cabeça em primeiro lugar. É preciso trabalhar as costas em primeiro lugar. São as costas que têm se distender.

#### *O que é o contacto?*

Só em casos particulares podemos agir apenas com as mãos, usando “divisões de apoio”, vibrações ou a vara, etc. Contudo, a regra geral do contacto diz-nos que as mãos não devem ser independentes do tronco, pelo contrário, devem acompanhá-lo e, para isso, os cotovelos devem repousar junto às ancas. Daí a importância do tronco.

O tronco, ao endireitar-se, coloca o peso para trás, o que permite a entrada dos posteriores para debaixo da massa.

A mão recebe o que o pós-mão lhe envia. É este o verdadeiro contacto. Portanto, em primeiro lugar, devemos preocupar-nos com o assento e em manter as mãos fixas. Só depois podemos usar as mãos para algumas ações adicionais.

Um cavalo que tem a boca muda não é um cavalo ligeiro. Também é útil observar as orelhas. Se elas nunca se encontram voltadas para a frente, estando sempre voltadas para trás, é mau sinal.

As ações das mãos feitas de baixo para cima são claramente melhores que as ações da frente para trás (como o movimento da mão que leva a colher à boca).

Vale mais correr o risco de perder um pouco o contacto do que não ceder.

É preciso ter a sensação de que o pescoço está à frente das mãos; para isso, é preciso ajustar as rédeas, para manter um comprimento adequado.

Com um cavalo já colocado, indicar e deixar fazer (posição sem ação).

## Capítulo 2 - Posições e ajudas

A posição académica é a única que permite ao cavaleiro ajudas ligeiras.

Quando o cavalo trota, os metais (freios ou bridões, esporas...) não devem trotar também.

Tornem-se ligeiros sobre o dorso do cavalo. O cavaleiro torna-se ligeiro quando se encontra descontraído e não se opõe ao movimento. Devemos estar ligados ao movimento do cavalo.

É preciso preparar para não surpreender o cavalo.

Se apertarem as pernas, recebem na mão um cavalo pesado. Elas provocam a rigidez do cavalo e contraem também o corpo do cavaleiro. Todos os pretextos são bons para a descida de mão. Esta deve fazer-se sempre que possível, mas não nos devemos esquecer que não devemos ceder (descida de mão) sem que o cavalo esteja ligeiro, se não, a cedência far-se-á no vazio.

Se for preciso, claro que devemos usar as esporas, mas não é com elas que fazemos um cavalo andar, mas sim estando ligados ao movimento do cavalo através do assento.

É essencial sentir se a espora toca o cavalo.

*Regra importante:* independência das pernas. Quando agimos com uma perna, temos de conseguir que a outra não se cole à barriga do cavalo, não se mexa, em resumo, que uma perna seja independente da outra.

Ao mexermos as pernas no trote, alteramos a cadência.

Devemos “resistir e ceder”, mas não devemos segurar excessivamente, nem dar excessivamente. Devemos, sim, resistir/ceder no momento certo, é esse o segredo.

Os calcanhares não devem estar demasiado subidos, nem demasiado descidos, se não estamos a ser incorretos, e devemos fazer sempre os movimentos através da contração dos tornozelos.

Montar sem recorrer às ajudas não significa abandonar o cavalo, mas conseguir manter o contacto agindo o menos possível.

Ao batermos continuamente com as pernas, estamos a apressar o cavalo.

A utilização contínua das esporas faz com que o cavalo adormeça ou fique nervoso.

O cavaleiro só pode ser livre nos seus gestos, nas suas ajudas, se mantiver uma boa posição. Só a posição académica torna possível a independência e a fineza das ajudas.

Devemos aprender a montar sem precisar das ajudas.

*Qualquer ação da mão deve ser precedida de uma ação da perna.* Sempre que o cavalo resiste, devemos confirmar a posição académica, ou seja, recuar o tronco, fechar momentaneamente os dedos depois de uma ação das pernas. A ação das pernas deve vir sempre em primeiro lugar, se não, o cavalo levanta a frente e afunda o rim, em vez de fazer entrar os posteriores para debaixo da massa. Também nas “ações de conjunto” a ação das pernas precede ligeiramente a ação das mãos.

As pernas do cavaleiro devem empurrar o cavalo com um movimento de trás para a frente e não o oposto. Por isso, devem voltar a ponta dos pés ligeiramente para fora.

Vantagem de ter as pernas prontas:

- 1) no momento de agir, não surpreendemos o cavalo;
- 2) agimos com mais rapidez, não precisando de mover as pernas previamente.



Não devemos contrair as pernas, nem colá-las ao corpo do cavalo, mas também não as devemos balançar constantemente. O cavalo habitua-se e adormece, da mesma forma que nós adormecemos com o tique-taque de um relógio. Devemos antes adivinhar quando o cavalo vai perder impulsão e, então, agir: um pequeno toque brusco e rápido com uma perna mole ou, se for necessário, um pequeno toque seco com a espora.

Não é a face interior do joelho que deve tocar. Se esta toca, a barriga da perna não toca. É a região posterior (escavado poplíteo) que deve tocar e a barriga da perna toca levemente. É preciso abraçar o cavalo, envolvê-lo com as pernas como se estivéssemos sentados sobre um tonel. Devemos ter o maior número de pontos de contacto possível.

“Cada parte do corpo do cavaleiro deve repousar sobre a que lhe é inferior.” (Baucher)

A ação conjunta é uma ação das mãos e das pernas em conjunto. As pernas enviam para uma mão que controla, mas de forma suave. O tronco também tem um papel importante, ao endireitar-se, e a cintura, ao avançar na direção da mão.

Ao fazerem uma volta ou um círculo a galope para a mão direita, olhem para a direita, na direção do centro do círculo. Assim, o ombro esquerdo avança ligeiramente com uma torsão do tronco para a direita. Devemos pôr o peso sobre a direita, colocando peso ligeiramente sobre o estribo direito.

Muitos cavalos constituem casos especiais e, em cada caso, é preciso sentir o que devemos fazer e que ajudas empregar. É o tato equestre.

Nós temos reflexos mais lentos do que o cavalo. Assim, devemos exercitar-nos de forma a termos reflexos rápidos. No caso de uma correção, por exemplo, a intervenção deve ser rápida, instantânea, no momento exato, mas com conta, peso e medida. E a seguir deve-se montar com grande suavidade.

Se o cavalo vai bem, é preciso reduzir as ajudas ou mesmo não as empregar. O cavalo deve continuar por si próprio o movimento, o que não significa abandoná-lo.

Em princípio, as mãos devem permanecer sempre à mesma altura. Contudo, para encurvar (ladear – galope em círculo, etc.) é preciso envolver com a rédea exterior, podendo, assim, esta ficar eventualmente um pouco mais acima da outra. Se for preciso, tal como ao volante, elas podem deslocar-se dentro dos limites da deslocação das espáduas.

A perna não deve estar nem para a frente, nem para trás (salvo casos particulares), mas numa posição descida.

*Mãos:* estas devem ser como cimento se o cavalo resiste (mas uma mão fixa e não uma mão que puxa).

*Ação de conjunto:* precisa não só de uma mão de cimento, mas ao mesmo tempo de um tronco direito para fazer avançar o pós-mão com o assento.

Muitas vezes, as mãos mexem-se, porque o rim não se encontra descontraído.

Para dominar o cavalo, uma ligeira ação sobre as rédeas (é preciso um gesto delicado, em vez de puxarmos as rédeas).

É preciso ter uma mão imóvel, com dedos móveis que se abrem e fecham (mas que devem fechar-se raramente com um cavalo colocado).

“Pernas compridas” não significa pernas colocadas para trás. As coxas devem estar tão direitas quanto possível, o mais possível na vertical, com o joelho descido.

Quando fazemos uma *rédea contrária*, devemos fazê-lo pela base do pescoço. Se o fizermos pelo meio deste, partimo-lo.

Não tenham “mãos controladoras”, rígidas e com dedos esticados para a frente, mas naturais, descontraídas, incluindo os pulsos.

As ajudas laterais (a empregar com cavalos jovens) alongam, enquanto as ajudas diagonais ativam os posteriores e sentam o cavalo.

Um segredo em equitação: a dosagem “pernas-mãos”.

No galope, se o cavaleiro se mexe ligeiramente, o cavalo encontra uma melhor cadência.

Braços e pernas devem ser independentes do tronco. Tudo o que está abaixo da cintura deve ser independente do que fica acima desta.

É importante ter uma cintura flexível que avança para evitar os movimentos ou choques verticais.

Quando recuamos o tronco ou a cintura, a perna não deve recuar também. Pensem na dose de mãos a empregar, tendo em consideração a dose de pernas. É a harmonia das ajudas.

O princípio da mão é o ombro. O princípio da perna é a anca.

Devemos substituir, sempre que tal for possível, as ajudas dadas pelas mãos e pernas pelas ações do tronco.

No galope, é o cavalo que deve efetuar o movimento basculante.

Devemos verificar o comprimento de rédeas que convém a cada cavalo.

Cada um deve sentir o que tem de fazer.

Para não surpreendermos a boca do cavalo, precisamos que a mão acompanhe o tronco. Se os cotovelos estiverem junto ao corpo (na ponta das ancas), as mãos acompanham a boca ao seguirem o movimento das costas do cavaleiro.

Quando necessário, fechar dos dedos, mas nunca recuar a mão.

Nas voltas e serpentinas a passo, procurem que o cavalo mantenha um contacto igual entre as duas rédeas. É a prova de que o pescoço não se encontra partido.

Para fazer uma serpentina, o assento e os ombros são suficientes.

Numa serpentina, ao saírem de uma volta, pensem logo na seguinte.

Para manterem as costas flexíveis, têm de colocar os ombros para trás fazendo avançar a cintura.

Não se agarrem às rédeas, considerem-nas como duas fitas de seda, como um ornamento do pescoço do cavalo.

*Um exemplo da utilidade do peso do cavaleiro:* ele permite passar da espádua adentro ao ladear. De facto, no final da espádua adentro, o peso do cavaleiro encontra-se do lado de fora (à direita, na espádua esquerda adentro). Para partirmos da espádua adentro para o ladear à esquerda, depois do canto, fazemos passar o peso do corpo da direita para a esquerda.

#### *Observações quanto à posição*

A parte do corpo mais importante não é o cimo das costas, mas a parte que vai do meio das costas até à região interna do joelho.

Em comparação com a perna, a mão tem um papel diferente. Muitas vezes, esquecemo-nos de que são as pernas (rins incluídos) que devem lançar o cavalo para diante, colocando-o na mão e que as mãos apenas canalizam esta força através de ações discretas sobre as rédeas.

Na volta, por exemplo, não devemos agir através de grandes esforços com as rédeas, mas, sim, agir com as pernas.

Se o cavalo se deita na volta, são as pernas que devem intervir, nomeadamente a perna interior, para o encurvar.

Em síntese, a qualidade da perna é a eficácia e a qualidade da mão: a discrição.

Para alcançar o *rassembler*, não brigar com o cavalo: reforçar a posição académica, com ações das pernas que enviam a energia contra uma mão suave (ação de conjunto). As pernas enviam o cavalo para uma mão que controla, sem deixar de ser leve. O tronco desempenha o seu papel mantendo-se direito e a cintura avança na direção da mão.

#### *As mãos*

Evitar mãos que não param quietas. Elas apenas se podem deslocar dentro dos limites da deslocação das espáduas do cavalo, ao mesmo tempo que as acompanham.

Ao mantermos a sola da bota na base do estribo, garantimos que a perna não sobe.

Para voltar, avançar um pouco o ombro esquerdo e fazer uma pressão ligeira com a perna que fica do lado de dentro da cilha.

As mãos não se devem aproximar do corpo, é este que se deve aproximar das mãos, sem que os ombros recuem!

Quando as mãos agem, o movimento não deve ser da frente para trás, mas de baixo para cima.

Não devemos estar a agir constantemente, devemos, sim, deixar as ajudas posicionadas para podermos intervir imediatamente.

Não dobrem os pulsos para fora, arredondem-nos, com as mãos viradas uma para a outra.

Não devemos abandonar o cavalo, mas devemos usar as ajudas o menos possível. Devemos habituar o cavalo a andar sem ser transportado pelo cavaleiro. É preciso que ele seja capaz de se equilibrar a ele próprio. Para tal, é preciso que ele se descontraia, que ele não seja nem desestabilizado, nem comprimido. É preciso que ele se mantenha numa boa posição, sem ser transportado pelas ajudas, avançando por ele próprio.

Mais de 50% do sucesso do cavaleiro de ensino deve-se à posição. A posição a cavalo é tudo, uma posição descontraída, entenda-se (corpo sem músculos, corpo mole). Só uma boa posição permite ao cavaleiro ser livre nos seus gestos, ou seja, nas suas ajudas, fazendo uso de uma boa posição. Apenas a posição académica torna possível a independência e a fineza das ajudas. Procurem que as hastes do freio estejam simétricas na boca do cavalo. Se virmos as hastes do freio mexer, então as mãos não estão imóveis.

Se a ação das vossas mãos não se faz acompanhar de uma ação do tronco, apenas se estão a agarrar à cabeça do cavalo. Ora, é preciso que o antemão vá ao encontro da boca do cavalo.

A passo, não incomodem o cavalo com as rédeas, coloquem-nas no comprimento certo e, em seguida, controlem a velocidade com o tronco. Depois, deixem andar.

Se as mãos do cavaleiro também trotam quando o cavalo trotar, a cintura do cavaleiro é rígida.

Devemos agir pouco, mas a propósito, instantaneamente, no momento certo. Uma ação mais forte alguns segundos mais tarde é menos eficaz.

#### *Canal ou corredor das ajudas*

À direita: mão direita e perna direita.

À esquerda: mão esquerda e perna esquerda.

Por exemplo: para encurvar na volta, a mão e a perna interiores encurvam o cavalo e a mão e a perna exteriores envolvem-no, canalizando.

Regra: não agir com mãos autónomas, mas fazer intervir o tronco com mão fixas que o seguem, repousando os cotovelos na ponta das ancas. A peça mestra do cavaleiro é o tronco e os acessórios são os braços e as pernas.

*O que é uma descida de mãos e de pernas?* É o momento em que deixamos de recorrer às ajudas.

Estar sentado não é ficar estático, é sentir o que se passa no dorso do cavalo. É preciso sentir que todo o corpo do cavalo chega à mão do cavaleiro, que a energia seja canalizada até à boca do cavalo, permanecendo este bem fixo.

Não chega ter os dedos descontraídos, é preciso também que os pulsos estejam relaxados, em vez de estarem rígidos.

*Recomendação:* devemos-nos esforçar por alcançar a rapidez de reflexos necessária = ações instantâneas das mãos e das pernas (sem brutalidade!).

A cavalo, não devemos fazer por nós próprios os movimentos com o tronco. É o cavalo que faz os movimentos e nós temos de os seguir.

Quanto mais as pernas se encontrarem descontraídas, mais descontraído se encontrará o cavalo. Quanto menos as pernas se encontrarem descontraídas, menos descontraído se encontrará o cavalo.

A mão não se deve mexer. Mas esta não deve adormecer ou ficar inerte. É preciso que a vossa mão sinta as vibrações da cabeça do cavalo.

Ganhem o hábito de dar uma festa ao cavalo quando este cedeu e fez alguma coisa bem.

Posição: procurem manter o tronco na vertical, sem esforço (nem inclinado para a frente, nem para trás) e a cintura descontraída.

Não devem contrair nem levantar os ombros, mas mantê-los descontraídos.

Devem agir pouco, mas oportunamente, no momento certo.

A espora sempre colada ao cavalo não o faz andar para diante, pelo contrário, faz com que ele se habitue a deter-se.

Pernas contraídas contraem tanto o cavalo como o cavaleiro.

Não usem ajudas trabalhosas, devem fazer o menos possível.

Antes de usarem as mãos, devem ajustar a posição do tronco de acordo com as sensações que receberem do dorso do cavalo. As rédeas devem ter o comprimento adequado.

Tensão nas rédeas não deve significar peso.

Não devem sair a trote sem contacto.

A mão não é nem uma tampa, nem uma torneira aberta, mas sim um filtro.

Um trote bom é aquele em que o cavalo mantém a mesma posição da nuca, a mesma velocidade, a mesma cadência, sem que a intensidade do contacto se altere.

Aumentar a impulsão no passo não significa obter um cavalo mais rápido, mas mais enérgico.

Durante toda a vida do cavalo, é preciso resistir e ceder, e nunca bloquear.

Quando passamos de um andamento superior a um andamento inferior (por exemplo, do trote ao passo), é preciso empurrar para que o cavalo entre no novo andamento com impulsão.

Devemos segurar nas rédeas como se fossem fios de seda. Aquilo que têm nas mãos não é couro, mas seda.

Empurrem com as vossas costas, reduzam com as vossas costas, sem que as mãos se mexam. Conselho para verificar a cadência do trote: fechem os olhos e contem 1-2-1-2. Numa volta, os cavalos fazem o movimento em torno da perna interior.

Devem fechar os dedos para vencer uma resistência e abri-los para recompensar. Fechar os dedos de forma convulsiva, com uma mão imóvel (que não recua um milímetro), não é puxar. Devemos ceder quando o cavalo cede, se coloca.

Quando tocarem o cavalo com a esporas, não o assustem.

Uma mão não pode estar fixa se o cavaleiro não estiver colado à sela e o cavaleiro não pode estar colado se a cintura não estiver descontraindo.

Um cavaleiro pesado pode ser ligeiro a cavalo e um cavaleiro pequeno e magro pode ser pesado a cavalo.

Tenham sempre medo de “puxar”, mas nunca tenham medo de “empurrar”.

#### *A trote*

Apertem o círculo com a rédea de fora.

Alarguem o círculo com a rédea de dentro.

Colocar as mãos constantemente sobre o garrote do cavalo é algo que é aceitável quando falamos de um cavaleiro iniciado.

Quando sentirem o cavalo redondo, podem diminuir o grau de tensão das rédeas.

Durante o trabalho lateral, se continuarem a empregar as ajudas depois de o cavalo ter cedido:

- 1) perturbam a cadência;
- 2) perturbam o cavalo, que não compreende que está a fazer bem o exercício, porque continuam a exigir.

Não deixem que o cavalo adormeça por estar obcecado por um ponto fixo.

A rédea interior é para os cavaleiros iniciados. A rédea exterior (de baixo para cima) é para os cavaleiros avançados.

As ajudas principais são o assento e o tronco. As mãos e as pernas são ajudas secundárias.

As esporas têm muito menos virtude do que nós pensamos.

Se as mãos intervierem de forma independente do tronco, apenas estarão a agir sobre a cabeça e o pescoço.

Se no círculo (a trote, por exemplo) usarem excessivamente a rédea interior, partem o pescoço do cavalo e o cavalo fica com tendência para deslocar as ancas para o exterior.

As vossas pernas devem ser duas paredes; o vosso cavalo trabalha num corredor.

Fixar não significa puxar; trata-se de ajustar e ficar tranquilo.

Coloquem as mãos numa posição “fácil”, com os pulsos descontraindo, e não ao estilo de uma fotografia de moda.

Nas voltas de uma serpentina a trote, sentem-se com o peso para o lado de dentro, colocando peso sobre o estribo desse lado.

Não se sintam presos à boca do cavalo; mantenham um contacto ligeiro.

Quando o cavalo toma uma perpendicular (por exemplo, volta em A, para apanhar a linha do meio), é preciso fazer a volta com a mesma velocidade.

Não se pode alcançar o *rassembler* (a passo, por exemplo) se o cavalo andar depressa.

É preciso manter o passo apropriado.

Em cima de um cavalo, por vezes é útil fechar os olhos.

#### *Superioridade da perna em relação à mão*

A trote, por exemplo, entrem pelo canto através da ação da perna interior (tendo as duas rédeas o mesmo comprimento), em vez de recorrerem à rédea interior. Assim, aumentam a qualidade do trote. Da mesma forma, no galope em círculo, para apertar ou alargar o círculo, a ação da perna (exterior para apertar e interior para alargar) será superior à ação da mão do mesmo lado. O ponto delicado é saber qual é a dose de perna que convém empregar.

#### *Nuances quanto ao emprego da perna*

- 1) A perna de dentro deve ser sempre uma perna flexível e amável, e não dura.
- 2) Devem lembrar-se de que o emprego da perna não se limita a toques com o calcanhar, podendo diferentes pontos desta ser utilizados, a partir da anca do cavaleiro.

É mais útil utilizar um pequeno movimento da anca ou da barriga da perna do que usar a parte de baixo da perna. Através de um pequeno movimento da anca, podemos colocar o peso de acordo com o movimento do cavalo.

Exemplo: para a mão esquerda, baixar a anca esquerda antes de deixar a parede para tomar a diagonal.

Quando recorremos excessivamente às ajudas, não estamos a empregar as ajudas, mas a forçar o cavalo.

Mantenham o contacto (um contacto ligeiro) com as rédeas ajustadas. Se elas estão demasiado curtas, prejudicam a impulsão; se elas estão demasiado longas, o cavalo flutua.

Temos de ser ligeiros em cima do dorso do cavalo; o cavaleiro é ligeiro quando se encontra descontraído, não tem o tronco rígido, nem o assento contraído. Se o cavaleiro mantém o tronco rígido, vai opor-se ao movimento. É o que se passa se ele colocar os ombros para trás.

#### *Posição a cavalo*

- 1) Abracem o cavalo com a parte de trás do joelho, como se estivessem sentados sobre um tonel.
- 2) Mantenham as pontas dos pés afastadas do cavalo, tal como se fossem a andar.
- 3) Não recuem os cotovelos, nem colocar as mãos para trás, na barriga ou perto do estômago.
- 4) As coxas devem estar numa posição descida, com os calcanhares alinhados com a nuca.
- 5) Todas as articulações devem ser flexíveis.
- 6) Os ombros devem ficar descaídos.
- 7) O umbigo deve estar na direção das orelhas.
- 8) O osso íliaco não deve ultrapassar a linha dos ombros.
- 9) O cóccix deve estar na direção da ponta do arção da sela.

Temos de estar ligados ao cavalo. Se não, ele não compreende o que queremos dele. Por isso, não devem agarrar-se às rédeas, nem devem apoiar-se sobre os estribos, mas ficar simplesmente sentados, mantendo um contacto suave com a barriga da perna. É a parte de cima, a barriga da perna que deve manter o contacto.

A *mão*: o polegar e o indicador devem fechar-se à volta da rédea e são os outros três dedos (mindinho, anular e médio) que entram ou cedem.

Colocação das mãos: é preciso procurar (num espaço pequeno) o lugar onde o cavalo as aceita mais facilmente e onde o cavaleiro se sente mais à vontade.

As pernas devem estar perto dos flancos do cavalo, mas sem apertar, moles e sem força.

Não subam os ombros, pois eles contraem-se assim. O início da mão do cavaleiro é o ombro.

Para um certo cavaleiro: “O seu cavalo tem uma grande mobilidade lateral. É preciso prestar muita atenção para o enquadrar, se não, ele deixa de andar a direito.”

Pernas: se as pernas têm de agir, o cavaleiro deve fazê-lo através de toques e não através de pressão ou aperto.

Se a cintura for rígida, ela não conseguirá acompanhar o movimento do cavalo e as mãos irão mexer-se.

Se as pernas estiverem afastadas ou apertadas contra o cavalo, elas não poderão agir no momento exato em que forem precisas.

Seguimos o princípio da ligação ao movimento do cavalo, salvo exceções. Por exemplo, se o cavalo se precipita, por exemplo, podemos-nos opor. Sendo assim, em princípio, convém manter os ombros paralelos às espáduas do cavalo, exceto se ele se precipitar.

#### *Exercício para melhorar a posição*

Em pé, encostar as costas à parede. Descer os joelhos até ao chão, mantendo a nuca encostada à parede e avançando a cintura com os calcanhares colocados no prolongamento da linha das costas e dos ombros. Colocar-se em pé da mesma forma.

Hierarquia das ajudas:

- 1) em primeiro lugar, o tronco e a cintura;
- 2) depois as mãos e as pernas.

Os erros cometidos com as pernas pagam-se na boca do cavalo. Muitas vezes, o cavaleiro diz que o cavalo se precipita, mas isso só acontece porque há excesso de pernas.

As pernas resistem e cedem como as mãos, mas não devem estar apertadas. A cintura também pode resistir e ceder.

Quando o cavalo cede, o cavaleiro também tem de ceder. Se não, o cavalo vai resistir durante a maior parte do tempo.

Depois de um trote médio, por exemplo, devemos segurar o cavalo com a cintura e não com as mãos.

Quando o cavaleiro contrai as pernas, ele contrai também outras partes do corpo (tronco, etc.) e ele recebe na mão um cavalo rígido.

Para fazer passagens de mão ou qualquer outro exercício, preparem bem o exercício e nunca surpreendam o cavalo.

Cada ação feita pela mão do cavaleiro deve ser precedida de um ajuste da posição do tronco.

Ceder ou aliviar não significa abandonar, significa deixar de agir, assim como fixar não significa puxar.

#### *Conjunto de conselhos para cavaleiros de nível médio de uma escola de equitação*

- Para empurrar não devem apertar as pernas, mas, sim, tocar. Se apertarem as pernas, contraem o corpo todo e transmitem essa contração ao cavalo.

- Não se esqueçam de que a cintura também pode reduzir e empurrar.

Esperem que o cavalo se coloque graças ao exercício e à cadência e não à ação das mãos.

*Para um aluno a trote:* Quanto mais usar as mãos, pior será: o cavalo rodará mais o pescoço e empregará menos os posteriores.



*Para um outro aluno:* Vê-se obrigado a usar muito as mãos, porque tem as pernas coladas ao cavalo. Assim, ele contrai-se.

*A trote:* se houver demasiada rédea interior, o cavalo fica partido e perde impulsão.

*Para um aluno que vai a trote para a mão direita:* se o cavaleiro usar demasiado a rédea direita, o cavalo volta a cabeça excessivamente para a direita e a espádua esquerda para fora.

Sempre que o cavaleiro usa mãos muito fortes, faz com que o cavalo sinta vontade de brigar.

Descontraiam as mãos para que o cavalo se sinta menos pressionado. Deixem o cavalo servir-se mais do seu pescoço.

Se o cavalo quer levantar a cabeça, fechem os dedos durante uma fração de segundo, sem que a mão recue. O gesto deve ser rápido para antecipar o movimento da cabeça.

Se um cavalo se encapota, usem pequenas vibrações de baixo para cima, mas de forma suave.

Quando tomarem uma linha direita na diagonal, olhem em frente.

Se não sentirem o cavalo ligeiro, façam o que quiserem (voltas, etc.), mas não recorram a ações bruscas (como uma paragem brusca, por exemplo), porque tal vai contraí-lo física e mentalmente e vão acabar por perder o benefício do trabalho feito.

Se o cavalo oferecer resistência de um lado: toquem de forma ligeira na rédea desse lado, como se tocassem as teclas de um piano, e procurem não perder o contacto do outro lado (o cavalo tem tendência para fugir do contacto do lado em que não oferece resistência). Quanto mais lutarem com o lado que oferece resistência, mais o cavalo resistirá. É preciso descontraír a mão do lado que resiste e que se torna difícil.

Antes de tocar nas rédeas assim, é preciso abandoná-las um pouco. Não tocamos desta forma numa rédea esticada. Este movimento das mãos não deve prejudicar a impulsão. É preciso empurrar, porque, para colocar o cavalo, é preciso haver impulsão.

De seguida, com uma mão fixa, toquem com os dedos como se tocassem um piano, porque uma mão fixa não significa dedos fixos e rígidos.

A posição académica é ensinada nos livros, mas, se seguirmos as nossas sensações, deve haver pequenas diferenças. Manter uma posição sempre direita pode ser um sinal de rigidez e ineficácia. O importante é ter um tronco que consiga adaptar-se. É preciso que o corpo se adapte ao movimento do cavalo.

Em relação à mão do cavaleiro, muitas vezes é utilizada a comparação entre a torneira aberta, a tampa e o filtro.

É fácil ceder, difícil é voltar resistir depois de uma cedência. Nuno Oliveira mostra a um aluno como voltar a resistir fazendo uso do tronco (coloca-lhe o dedo junto ao rim). Quanto mais um cavalo estiver sobre as espáduas, mais devemos desconfiar da mão. É com o peso do corpo e com o tronco que devemos agir.

Se recuarem os ombros sem descontraírem a cintura, vão prejudicar a impulsão do cavalo. Por isso, têm de relaxar e avançar a cintura, não podem manter os rins rígidos. É o movimento da cintura para a frente que deve trazer os ombros para trás.

As pernas devem conseguir ser independentes uma da outra. Quando agimos com uma perna, é preciso que a outra consiga ficar sossegada.

Uma das frases preferidas do Mestre: “Quando mais fizermos, pior as coisas correm, quanto menos fizermos, melhor as coisas correm”.

*Regra:* agir pouco, mas no momento certo.



Na execução de um exercício, a intensidade das ajudas deve diminuir à medida que o cavalo entra no exercício e se entrega ao exercício. Quero com isto dizer que, se o cavalo o executa por si próprio, a ajuda deve ser reduzida.

Fechamos os dedos para vencer uma resistência, abrimo-los para recompensar.

É a rédea exterior que mantém o rassembler no galope.

*Ao longo de toda a vida do cavalo, em qualquer circunstância:*

1) as mãos servem para resistir e ceder (fechar os dedos quando ele resiste e aligeirar quando ele cede) e, por isso, as descidas de mão devem ser frequentes;

2) as pernas servem para intervir sempre que o cavalo corre o risco de perder impulsão.

*Descida de mão:*

O cavaleiro abre as mãos (aligeira os dedos) e o cavalo deve manter a mesma atitude, a mesma cadência, o mesmo andamento. Fazer uma descida de mãos não significa fazer um “gesto”, mas simplesmente não agir com as mãos, deixar de agir. Devemos ter sempre uma mão subtil. Ceder não significa agir, mas também não significa abandonar o cavalo.

*Efeito conjunto*

É a ação das mãos e das pernas em conjunto. Trata-se de uma chamada à ordem. Deve ser sempre seguido de uma cedência das pernas e das mãos.

Efeito de conjunto: na paragem do cavalo, as esporas devem ficar em contacto com a zona da cilha. Este deve tornar-se num reflexo condicionado: para o cavalo, as esporas neste local significam paragem e tranquilidade. Para que este volte a andar, devemos recuar as esporas.

*Nunca agir com as mãos sem antes agir com as pernas:* todas as ações com as mãos devem ser precedidas de uma ação com as pernas. Agir com as pernas não significa sempre agir com a barriga das pernas, uma vez que a perna do cavaleiro começa na anca. Esta deve agir de cima para baixo. Assim, muitas vezes chegará uma ação da anca, ou seja, basta que o cavaleiro se sente mais.

É o rim do cavaleiro, flexível, mole, e não rígido, que tem o papel mais importante; ele deve controlar o cavalo. É com o assento que empurramos o cavalo. Os ombros não devem balançar e o rim não deve ficar fixo. Na verdade, os ombros devem ficar imóveis e o rim flexível.

Em vez de nos abanarmos em cima do cavalo, é preciso que fiquemos quietos.

Em cima do cavalo, devemos ser um “cavaleiro” e não um “passageiro” que é facilmente sacudido.

É preciso sentir o cavalo com o assento, por exemplo, sentir a saída a galope (galope normal ou ao revés) e não subir para um cavalo com um assento insensível, como se este fosse uma bicicleta.

Assegurem-se de que as hastes do freio estão simétricas na boca.

Um cavalo que tem a boca muda não é um cavalo ligeiro.

“Divisão dos apoios”: rédea do freio numa mão e rédea do bridão na outra.

Uma “mão fixa” é uma mão que se fecha para vencer uma resistência e abre logo de seguida, permanecendo imóvel. Assim, não se trata de um gesto da mão, porque apenas os dedos se mexem.

Se o vosso cavalo resiste do lado esquerdo, procurem substituir a rédea esquerda pela ajuda da perna esquerda.

Os calcanhares não devem estar demasiado para cima nem demasiado para baixo: qualquer uma destas posições é incorreta e implica sempre uma contração dos tornozelos.

*Regra importante: independência das pernas.* Quando agimos com uma perna, é preciso que a outra não se cole ao cavalo, não se mexa, em suma, permaneça independente do que a outra faz.

*Comparação:* o pós-mão e o antemão do cavalo são os dois pratos da balança e o tronco do cavaleiro é o fiel. Assim, o cavaleiro pode colocar peso sobre o pós-mão ou sobre o antemão, de acordo com a sua vontade.

#### *Comentário sobre a mão fixa*

Fixar: é como se o cavalo tivesse duas rédeas fixas. Para fixar a mão, é preciso empurrar e fechar os dedos sem que a mão recue um milímetro. A mão não pode seguir a cabeça do cavalo. Se for necessário, deve opor-se. Ela não se pode deixar levar pela boca do cavalo. O cavalo vem atrás da mão e não a pode ultrapassar.

Na verdade, não é uma questão de rédeas, é uma questão de pernas. As pernas agem, a mão não, ela fica fixa para colocar o cavalo.

Se houver uma resistência, a mão não pode ceder. Ela resiste na resistência e ela cede na cedência. Ela não pode fazer o contrário, se não, o cavalo não percebe.

Em suma: trata-se de empurrar, resistir e ceder.

O cavaleiro e o cavalo devem formar um só corpo, como o centauro.

#### *Algumas necessidades imperativas:*

- 1) é preciso estar ligado ao cavalo, permanecendo bem sentado e com uma boa posição;
- 2) é preciso que não haja peso sobre as rédeas;
- 3) é preciso que os reflexos sejam rápidos.

Exemplo de uma ação com as mãos: se o cavalo força, os dedos fecham-se imediatamente e abrem-se assim que ele cede.

Exemplo de uma ação com as pernas: se o cavalo afasta a garupa da parede, intervir rapidamente com a perna de dentro. O mestre também diz: “Se o cavalo afasta a garupa da parede, voltem colocar as espáduas à frente das ancas e depois levem o cavalo de volta para a parede usando ajudas laterais”.

“Não estou interessado em ver cavaleiros que se mexem. *É preciso trabalhar com o pensamento*”.

Se o cavalo está demasiado encurvado, perde impulsão e cadência. No caso dos cavalos que se encurvam em excesso, devem utilizar ajudas laterais exteriores. Por exemplo, se o cavalo se encurva demasiadamente à esquerda, devem utilizar as mãos e pernas direitas.

Estar “ligado ao cavalo” não é apenas estar sentado, mas estar sentado de tal forma que não descolemos se o cavalo der um salto de alegria. É preciso estar sentado para poder dominar o cavalo de imediato.

Para tal, também é preciso que as rédeas não estejam abandonadas. Sendo assim, é necessário manter o cavalo no “canal das ajudas”, com uma mão fixa.

*Mão fixa/ imóvel:* os cotovelos devem ficar junto ao corpo e não devem recuar. Os dedos devem estar fixos (dedos vibrantes ou convulsivos, dizia Beudant), mas a mão não recua um centímetro. Se é necessário aplicar uma tensão mais forte, é a cintura que descai para trás.

Tendo o cavalo cedido, a cintura volta a aproximar-se do cepinho e os dedos descontraem-se. Mas, a mão não se mexeu.

A mão é um filtro. Temos de saber que dose é preciso deixar passar de acordo com o exercício que estamos a realizar.

É preciso que o cavalo e o cavaleiro sejam uma peça única. As mãos devem acompanhar o cavalo e não opor-se.

Na verdade, tudo deve ser objeto de um reajustamento constante. As mãos não devem ser estáticas. Depois de estarem convenientemente colocadas, devem agir discretamente e num espaço restrito. Num pequeno espaço circular, procurem perceber qual é a posição das mãos que o cavalo aceita melhor.

Sejam poupados ao dar as ajudas. Se usarem demasiado as pernas, têm de reduzir mais, o que origina uma falta de finura e um desperdício inútil.

Nem toda a gente consegue ser elegante a cavalo, mas toda a gente pode ser correta a cavalo. A elegância rígida é a coisa que mais prejudica o movimento para diante, o que importa é a correção.

Na execução de um exercício, a intensidade da ajuda deve variar em função da resposta do cavalo.

Independentemente da posição das rédeas, elas devem ter mais ou menos a mesma intensidade de contacto. No círculo, é importante que o contato seja igual nas duas rédeas.

Há dois motivos possíveis para o facto de as rédeas estarem soltas:

- 1) falta de impulsão por parte do cavalo;
- 2) falta de solidez do cavaleiro na sela.

As rédeas fixas com argolas amortecedoras de borracha habituam o cavalo a balançar a cabeça de cima para baixo. Quando o cavalo puxa, a argola cede e, quando o cavalo cede, a argola puxa. Isto é ridículo, porque ele sente que ganha quando puxa e sente que pode abanar a cabeça.

A equitação é a arte de saber ficar sossegado em cima do cavalo.

Se fizerem um alargamento do passo com as esporas, não serão capazes de sentir a candência.

As mãos mexem-se quando a cintura não se encontra descontraindo. Eu quero uma mão imóvel com dedos móveis. Quando digo “fixem”, quero dizer “fechem convulsivamente os dedos”, sem que as mãos recuem.

Deem a impressão de que tudo o que fazem é fácil.

Preparem o exercício. Nada pode ser uma surpresa.

Fixar a mão não significa puxar, mas sim imobilizar. Para vencer uma resistência, fechem a mão. Quando o cavalo cede, abram a mão para recompensar, mas mantenham o contacto. Isto deve ser feito durante toda a vida do cavalo. Se tiverem sempre as mãos fixas, o cavalo enerva-se ou embrutece-se. É preciso ser capaz de resistir no momento certo e ceder no momento certo.

*Ajustar as rédeas:*

- se elas estiverem demasiado longas, há o risco de colocar o cavalo no vazio;
- se elas estiverem demasiado curtas, há o risco de travar e de bloquear.

Agir pouco, mas no momento exato.

Devem usar gestos delicados que não surpreendam.

Antes de agir com as mãos, é preciso ajustar o tronco. Se não, apenas estamos a agarrar-nos à cabeça do cavalo.

Os ombros do cavaleiro estão recuados, porque a cintura avança, mas não os deitamos para trás, se não opomo-nos ao movimento.

Quando digo “aumentem o contacto”, não vos peço para puxar, mas sim para ajustar mais e manter a constância do contacto.

As mãos seguem a anca do cavalo através da cintura que avança e segue os movimentos do cavalo.

Procurem obter todos os movimentos sem esforço, ou seja, sem dar de forma excessiva as ajudas, mas mantendo a vibração do andamento.

Os vossos pulsos nunca devem estar rígidos, mas relaxados, imóveis e sem tensão, prontos para agir. Devem arredondar os pulsos como se tivessem duas velas na mão.

Não deem as ajudas sempre com a mesma intensidade. Usem a intensidade que convém, de acordo com o que o cavalo deu ou respondeu.

Cedemos se ele ceder.

Não devemos confundir “puxar” com “fixar”. Para fixar a mão, as rédeas devem estar ajustadas.

Os ombros do cavaleiro devem estar paralelos às espáduas do cavalo, salvo se nos quisermos opor momentaneamente a uma resistência.

O tronco do cavaleiro não poderá agir se as rédeas não tiverem o comprimento certo.

Procurem obter tudo com ajudas ligeiras.

A ajuda principal do cavaleiro é o tronco. As peças principais são a cintura e o tronco. Por isso, é importante manter uma posição correta. O tronco pode ser comparado ao fiel da balança. Só depois se pode usar as mãos e as pernas.

A ajuda principal é o trono e, por acaso, o cavaleiro também tem mãos e pernas.

O corpo do cavaleiro deve estar com o movimento do cavalo, salvo se tiver de se opor momentaneamente.

É preciso usar pouco a cintura para dominar os cavalos.

A boa posição é aquela que incomoda menos o cavalo e a que permite utilizar melhor as ajudas.

Em princípio, o tronco do cavaleiro permanece imóvel, mas pode intervir como o fiel da balança para retificar qualquer coisa, sendo que o pós-mão e o antemão são os dois pratos.

O tronco pode exercer influência sobre o equilíbrio do cavalo. Ele deve empurrar, sustentar ou reduzir.

As costas do cavaleiro são mais importantes do que as rédeas. Em vez de ter as costas rígidas (como se tivesse engolido um guarda-chuva), o cavaleiro deve ter o tronco descontraído, com um rim que atua.

A nuca do cavaleiro não deve estar tensa.

Se os vossos braços não repousarem sobre as ancas, não é o tronco que age, mas sim os braços. Por isso, é preciso ter os cotovelos junto ao corpo.

É a parte mais larga do pé que deve repousar sobre o estribo, ou seja, a parte que fica logo atrás dos dedos do pé. O peso repousa sobre o estribo, mas não façam força com o pé sobre o apoio do estribo, se não contraem a perna toda.

Não gosto de colocar as esporas mais acima, porque corremos o risco de tocar no cavalo sem nos darmos conta. Com elas colocadas mais em baixo (mesmo se for inestético), podemos tocar de forma mais delicada levantando o calcanhar. Por princípio, o calcanhar mantém-se no seu lugar, mas ele pode ser móvel e levantar-se para uso da espora, e depois voltar à sua posição normal.

É preciso que o corpo do cavaleiro esteja sempre ligado ao movimento do cavalo e que, assim, não se oponha a este.

Não bloqueiem o cavalo com as mãos (resistir e ceder).

Descontraíam os vossos pulsos.

Ceder não é abandonar, mas deixar de agir.

É fácil ceder, o difícil é voltar a resistir depois de uma cedência. N. O. mostra a um cavaleiro como voltar a resistir depois de uma cedência, recorrendo ao tronco, que o cavaleiro tem de arquear e fixar durante um instante: “voltar a resistir usando a cintura”.

Resistimos para vencer uma resistência, cedemos para recompensar.

Resistir é fechar os dedos.

Ceder é abrir os dedos.

Na equitação académica, é preciso mexer pouco os braços e mexer muito os dedos (abertura e fecho dos dedos com uma mão que não recua).

*Para os jovens cavaleiros*

1) Não é com a espora que criamos impulsão, mas com o assento e a cintura.

2) Não comprimam os vossos cavalos, deixem-nos executar os exercícios mantendo o movimento para diante.

3) Se estiverem contraídos, transmitem essa contração ao cavalo.

Regra: não fiquem agarrados à boca do cavalo.

A espora é um reforço da perna. Por isso, utilizem-na apenas quando a perna for insuficiente, o menos possível, com conhecimento de causa e prudentemente.

Quando tocamos o cavalo com a espora, devemos ter a perna relaxada.

*O que significa ajustar as ajudas?*

I) Significa que as pernas estão junto ao cavalo para não o surpreender quando tiverem de intervir.

II) Significa que seguramos as rédeas de maneira a que não seja preciso avançar ou recuar os braços para controlar.

Uma regra:

1) evitar ceder no momento em que o cavalo resiste;

2) fugir ao perigo de não ceder no momento em que o cavalo cede.

Se o cavalo arranca as rédeas para estender o pescoço, é preciso resistir, porque é uma defesa. O alongamento do pescoço é positivo, mas a pedido do cavaleiro.

A equitação tem mais de sentimento do que de pensamento.

Devem agir pouco, mas a propósito.

Quando o cavalo vai demasiado depressa, o reflexo do cavaleiro é puxar as rédeas. É um erro. Há outros meios a empregar: o tronco, o círculo, etc.

Para se fazer uma boa equitação, é preciso:

1) isto (cintura);

2) e um pouco disto (cabeça);

3) e também um pouco disto (coração).

Muitas vezes, o cavaleiro faz coisas a mais. Se este ficar tranquilo, o cavalo também fica tranquilo.

Para poderem acompanhar a boca com a cintura (atitude correta), é preciso que as rédeas estejam ajustadas. Só assim, vão conseguir estabelecer o contacto.

Antes de dar um pequeno puxão, é preciso largar a rédea, isto é, não se deve fazê-lo tendo a rédea esticada.

O cavalo tem mais força do que o cavaleiro, por isso, este deve usar a sua inteligência para se opor à força do cavalo, escolhendo o momento das transições, por exemplo.

Para um principiante: se os pés deslizam para a frente, a cintura não pode funcionar convenientemente.

Se o cavalo se precipita num exercício como o ladear, por exemplo, tal quer dizer que ele está a resistir.

Se a ação das pernas é necessária, ela faz-se de baixo para cima e nunca da frente para trás.

No trote, a mão não deve trotar, nem o tornozelo, porque, ao mexerem-se, contraem o corpo, que deixa de poder sentir o que se passa com o dorso do cavalo, e transmitem-lhe essa contração. Por isso, é preciso descontraír as pernas e os tornozelos a trote. Se for necessário acordá-lo, façam-no com uma intervenção rápida e depois deixem-no tranquilo.

Um cavalo trabalhado com base na força pode fazer gestos e movimentos, mas fá-los com rigidez, sem a ligeireza que deveria ter, e prejudicando o seu bem-estar físico e moral.

#### *Colocação na mão...*

A equitação académica começa pela colocação do cavalo na mão. Não é o cavaleiro que a deve criar, puxando as rédeas, mas é o cavalo que deve procurar o apoio da mão. O chanfro permanece na vertical e o cavalo ligeiro.

Um cavalo na mão é um cavalo colocado, redondo, com impulsão, que se equilibra por ele próprio. Se a boca estiver descontraída, basta ajustar as rédeas.

O cavalo procura por ele próprio o contacto. O cavalo cresce à frente, eleva-se e coloca-se e, assim, fica ligeiro.

Os posteriores do cavalo passaram a entrar debaixo da massa, o cavalo arredondou o passo e ganhou contacto com a mão, mais ou menos ligeiro, de acordo com a sua finura.

Um cavalo na mão é um cavalo que mantém uma atitude lige e confortável e que dá as costas sem carregar, nunca perdendo o contacto.

A galope, um cavalo na mão mantém a cabeça na mesma posição, mantém a mesma cadência, a mesma velocidade, a mesma dose de energia, o mesmo grau de contacto.

#### *Relativamente à colocação do cavalo sobre a mão:*

- 1) A mão deve estar sempre em comunicação com a boca,
- 2) mas é o cavalo que, solicitado pelas pernas, deve estabelecer por ele próprio o contacto. A mão não deve recuar para procurar a boca.

Um cavalo que carrega/puxa não está sobre a mão, está contra a mão. Por isso, é preciso que a mão seja ligeira.

Falem com o vosso cavalo. A voz é uma ajuda importante.

Uma mão ligeira não deixa o cavalo abandonado. Mas também não bloqueia o cavalo. Ter uma mão ligeira implica ter as rédeas ajustadas e empurrar. Temos de preciso resistir e ceder para que o cavalo não se apoie.

Manter o contacto não significa segurar na cabeça do cavalo, mas manter um contacto ligeiro que o próprio cavalo procurou, porque o enviamos contra a mão.

A rédea em arco (a poesia da equitação), ou seja, só o peso do couro, o cavalo atrás da mão e à frente das pernas, só é realizável com um cavalo colocado, um cavaleiro fora do comum e se o cavalo permanecer nessa posição com ligeireza. Se assim não for, trata-se de abandono.

Assim, se não se atingir este auge, é preciso manter o contacto, mas um contacto suave, sem peso e sem que o cavalo adormeça na mão.

Entre peso e contacto, há um espaço sem fim. Por isso, deve haver medida, dose.

Podemos colocar por momentos o tronco para trás para sentar mais o cavalo, mas se o fizermos constantemente, opomo-nos ao movimento para diante.

Princípio fundamental do ensino: preparar e deixar fazer. Deste princípio, resulta a qualidade das transições de andamentos.

Quanto mais um cavalo está ensinado, menos pronunciadas devem ser as ajudas. Por exemplo, após dois ou três passos de uma espádua adentro correta, é preciso reduzir ou cessar as ajudas. Ele cedeu, é preciso ceder, se não, ele não compreende.

Papel da perna de dentro a galope: é a perna de dentro que empurra, mas como se fosse uma parede que o cavalo não deve ultrapassar (uma parede de elástico e não de betão), sobretudo no caso dos cavalos de raça andaluza, que têm muita mobilidade lateral. Esta observação sobre o papel da perna de dentro torna-se útil sobretudo quando se começa a ensinar as passagens de mão.

A perna de dentro também pode auxiliar a rédea de dentro quando queremos obter e manter o *pli*.

Se tocamos com a vara para ativar, temos de o fazer com as rédeas esticadas.

As costas do cavaleiro não podem funcionar convenientemente se as pernas estiverem contraídas. Se colarem as pernas ao cavalo, o resto do corpo também fica tenso e assim transmitem a vossa rigidez ao cavalo. Para além disso, as pernas não ficam prontas para agir rapidamente. Sendo assim, as pernas do cavaleiro não devem ficar coladas, mas atentas. Se apertarem os joelhos (exceto se tal for necessário, porque o cavalo deu um salto, por exemplo), a ação da perna fica limitada e não a poderão usar normalmente.

O vaivém contínuo dos pés do cavaleiro tem o mesmo efeito que o tique-taque de um pêndulo depois de um bom almoço: adormece o cavalo.

Fechar e abrir os dedos para recompensar, mantendo a mão imóvel, é mais fino e eficaz do que usar uma mão que se mexe.

Não usem continuamente as esporas para fazer o cavalo andar, pois tal faz com que ele se torne indiferente às esporas e retira-lhe completamente o espírito.

São os ombros do cavaleiro que determinam a direção e não a mão.

Controlem sempre a cadência. Para isso, de vez em quando, fechem os olhos durante três passadas. Assim, ficam mais concentrados.

Quando se perde o contacto, perde-se o controlo do cavalo e é ele que começa a comandar.

No trabalho lateral, uma perna comanda e a outra recebe.

Para fazer uma descida de mãos ou uma descida de pernas, não temos obrigatoriamente de abrir as mãos ou afastar as pernas, temos, sim, de deixar de agir.

#### *Tocar com a espora e a vara*

O toque deve ser delicado e elétrico. A perna não pode nem apoiar-se, nem colar-se. Deve afastar-se logo, como numa ida e volta.

O toque deve ser seco, como se dedilhássemos uma corda de guitarra.

As pernas devem agir como se não tivessem osso.

O toque da espora faz-se com uma perna mole e descontraída. De igual modo, o toque da vara deve ser elétrico, ela não deve repousar em cima do cavalo.



Se a força for necessária, ela deve empregar-se durante uma fração de segundo, não mais do que isso.

Se o cavaleiro mexe demasiadamente a perna, não permite que ela sinta o cavalo, porque não fica à escuta dele.

Qualquer sistema (rédea Chambon, rédea alemã, freio com passagem da língua) deve ser empregue momentaneamente para corrigir alguma coisa e, depois, voltamos à normalidade. Contudo, podemos fazer uso regular da passagem à guia com rédeas fixas.

Apertar a barbela para vencer as resistências de peso resulta numa facilidade nefasta, pois só resolve os problemas momentaneamente, na medida em que eles acabam por voltar, ainda mais difíceis de resolver.

A intensidade com que empregamos as ajudas depende do cavalo que montamos, da sua finura, da sua sensibilidade e do seu influxo nervoso.

Resistir e ceder: quando fechamos os dedos, devemos avançar a cintura.

Ao fazermos os cantos, o papel da rédea interior deve ser desempenhado em parte pela perna interior.

Na espádua adentro, a perna responsável pela impulsão é a perna de fora, já no ladear, é a perna de dentro.

No ensino, montamos com as mãos na direção do umbigo e não com os braços estendidos para a frente.

Exceto em caso de oposição momentânea, os ombros do cavaleiro devem estar paralelos aos ombros do cavalo.

As mãos devem agir de cima para baixo, como o gesto que fazemos ao levar uma colher de sopa à boca. Se o fizermos o gesto da frente para trás, vamos passar o tempo todo ocupados a lutar contra o cavalo.

*Regra absoluta:* ceder quando o cavalo cede.

A maior parte dos cavaleiros quando montam cavalos que carregam passam o tempo todo a fazer força e, quando montam cavalos moles, abandonam-nos. Isto não é a equitação.

Deem as ajudas de forma sóbria. Não façam mais do que é necessário.

*É importante que a ação das mãos, das pernas e das esporas* (com uma perna mole e descontraída) *seja rápida*. Nunca devemos usar ajudas contínuas.

Fixar não significa puxar, significa colocar as rédeas com um comprimento tal que seja o próprio cavalo a estabelecer o contacto no momento desejado.

Festas são bem-vindas, mas no momento exato e não constantemente. Se um cavalo está inquieto, acalmamo-lo dando-lhe festas e usando a voz. Mas, se o problema for outro, é com uma atitude enérgica que o acalmamos.

A qualidade de um andamento depende da qualidade do andamento que o precedeu.

Montar a cavalo é uma transição eterna do efeito conjunto para a descida de mãos e de pernas, o que significa deixar de agir. Dito de outra forma, o cavaleiro deixa de resistir para ceder. Quando digo “ceder”, quero dizer “aligeirar os dedos, sem largar, sem perder o contacto”.

Muitos cavaleiros deixam que os cavalos pesem na mão 30 kg durante uma hora, sem obterem resultados. Mais vale que se oponham a 60kg durante uma fração de segundo. São mais eficazes assim.

Se puxam a boca do cavalo, é impossível haver ligeireza.

Há uma enorme diferença entre a vibração (vibração do pulso) e o puxão.

A maior parte dos cavaleiros têm pernas muito lentas. Para poderem usá-las rapidamente, é preciso que estejam completamente descontraídas (pernas sem osso).



Uma mão fixa é uma mão que não se mexe, mas exige uma cintura relaxada. Apenas os dedos se mexem (dedos de pianista).

Regra: nunca se deve fazer um gesto nervoso em cima de um cavalo. O cavaleiro deve permanecer calmo e manter o controlo.

Em relação às ajudas, é preciso empregar a dose certa, porque, se empurrarmos excessivamente, o cavalo torna-se rígido.

Estar ligado ao cavalo é acompanhar o movimento das costas do cavalo com o movimento das nossas costas.

Já dizia Baucher: ao abusarmos dos efeitos diagonais, o cavalo fica rígido. São duas forças que se opõem. A solução é colocar os cavalos na diagonal usando efeitos laterais.

Devem usar gestos lentos e suaves, mas manter os reflexos rápidos.

Para um cavaleiro: não montamos com as mãos sobre o garrote, as mãos devem estar à frente do umbigo.

Procurem realizar os exercícios reduzindo ao máximo as ajudas, mas não deixem adormecer o cavalo. Se for necessário, acordem-no com um pequeno toque.

Quando um cavaleiro está mal sentado por falta de um bom assento, puxa as rédeas e agarra-se à boca do cavalo.

Encadear os exercícios implica prepará-los e não surpreender o cavalo. Para que ele fique descontraído, é preciso que as ajudas sejam delicadas. Por exemplo, não o devemos surpreender com as pernas.

Procurem chegar ao fim de cada exercício com as ajudas em posição, mas sem agir. Sendo assim, não terminem o exercício dando as ajudas com a mesma intensidade que usaram no início.

Em princípio, o corpo do cavaleiro deve mexer-se pouco. Mas, com cavalos novos, o facto de o cavaleiro se mexer ajuda um pouco.

Emprego da vara grande: devemos afastar a mão que segura a vara e compensar com a outra rédea para manter o cavalo direito. Deve-se tocar a garupa a meia altura. Não devemos empunhar as rédeas, porque assim bloqueamos o cavalo. Se for preciso, brincamos com a ponta dos dedos.

Convém observarmos a cabeça do cavalo (nuca e orelhas), mas não devemos perder de vista a base do pescoço para evitar que ela se entorte, o que acontece quando há demasiada rédea de dentro.

Se as mãos do cavaleiro forem estáticas, o cavalo tem tendência para se apoiar nas rédeas.

*O ataque com as esporas* desempenha um papel importante quando queremos obter o *rassembler* do cavalo. Não se trata de empregar a força. É um procedimento necessário e faz parte da educação do cavalo. Mas estes ataques devem ser feitos com uma mão ligeira e eles próprios devem ser ligeiros (picadelas de abelha) e extremamente rápidos (para tal, a perna deve estar descontraída).

Um cavalo que não admite a lição dos “ataques” e que, perante esta, não fica redondo e na mão, sem recalcitrar e sem escoicear, não é um cavalo ensinado. Um cavalo ensinado deve conhecer também o efeito conjunto.

Não percam de vista este conselho: devem passar suavemente de um exercício para o outro.

Há quem diga: “Empurrem o cavalo para a mão”. É um erro. Não é o cavaleiro que impõe o contacto. É o cavalo que estabelece um contacto ligeiro, na sequência de exercícios apropriados.

No trabalho com cavalos novos, usamos as mãos para conduzir (rédea de abertura). Mas, à medida que o ensino dos cavalos progride, poupamos as mãos, passando a conduzir com as pernas.

O mais importante é encontrar a “dose” certa para cada momento e para cada exercício.

Três coisas que permitem colocar um cavalo:

- 1) mãos tranquilas;
- 2) ajudas que não surpreendem;
- 3) cadência.

Um cavalo que tem tendência para colocar a cabeça e a garupa para a direita quando avança para a mão direita não deve ser endireitado com a mão e a perna direitas, mas com a rédea esquerda, para, assim, conseguirmos colocar as espáduas à frente das ancas e, em seguida, levá-lo de volta para a parede. Com um cavalo deste tipo, é bom terminar a lição usando movimentos que deslocam as ancas para a esquerda (como a espádua direita adentro e o ladear para a esquerda).

Em relação à regra “*empurrar, resistir e ceder*”, é preciso:

1) empurrar, resistir e ceder instantaneamente, numa fração de segundo (é preciso ceder no momento certo, pois, se demoramos mais do que uma fração de segundo, já estamos a recorrer à força);

2) sentir até que ponto devemos ceder.

Na verdade, se não cedemos o suficiente, o cavalo excita-se e resiste. Se cedemos demasiado, ele descai sobre as espáduas.

Repito: durante o exercício, temos de conseguir manter as rédeas em posição, mas sem ação. É este o ideal que devemos procurar.

Ceder não é abandonar, mas deixar de agir.

É preciso passar rapidamente de um exercício para outro, mas sem o fazer de forma brusca, sem movimentos repentinos.

Muitos cavaleiros ignoram que os cavalos têm uma mandíbula e praticam uma “equitação de betão”.

Trabalho com a rédea alemã (deslizante): é preciso resistir quando o cavalo resiste e ceder *logo* que ele ceda. Se não, ele não compreende.

Como querem que o cavalo compreenda a ação das esporas se têm as esporas sempre coladas ao cavalo?

No trabalho lateral, acima de tudo, devemos permitir que o cavalo se desloque pelo exercício em si e não pela ação das rédeas. Desta forma, não deve haver peso algum em ambas as rédeas.

Antes de tomar a diagonal, a galope, por exemplo, é preciso olhar o seu traçado logo antes de fazer o canto, para definirmos como havemos de a tomar.

Se os punhos não forem suaves, a mão, mesmo que não seja rígida, não consegue trabalhar normalmente.

Aquele que anda a cavalo serve-se das mãos, mas o verdadeiro cavaleiro serve-se das pernas.

Não tomamos a diagonal usando a rédea de dentro, que é uma rédea que retém, mas usando a rédea de fora. O mesmo se aplica quando se sai da parede para tomar uma perpendicular.

O trabalho da rédea de fora no galope pode ser auxiliado pelo recuar do ombro exterior. Se recuarmos excessivamente as pernas, contraímos as ancas do cavalo.

Negociamos uma volta avançando a espádua de fora e usando a perna de dentro junto à cilha para sustentar o cavalo.

O cavaleiro deve respeitar um conjunto de pequenos detalhes e o comprimento das rédeas é um deles. Por exemplo, se as rédeas estiverem demasiado compridas, os cotovelos não podem funcionar em conjunto com o corpo. Ora, eles devem ser solidários com o tronco. A rédea segue a ação do tronco, mas ela não o poderá fazer se estiver demasiadamente longa.

Nuno de Oliveira para um cavaleiro: “Se tiver as mãos sobre o garrote, vai estar a debruçar-se. A sua posição não lhe permite resistir e ceder, nem aguentar o cavalo com o tronco.”

Um cavaleiro não pode obter o *rassembler* do cavalo se o seu corpo não se encontrar realmente direito, pois sem ter o corpo direito, este acaba por se debruçar sobre as rédeas.

À medida que o ensino do cavalo progride, substituam as mãos pelas pernas para o conduzir. Para o cavaleiro “embrutecido” [sic], ou seja, o cavaleiro médio, as pernas só servem para empurrar. Para o verdadeiro cavaleiro, as pernas servem para 1) enquadrar, 2) dar o pli 3) conduzir, 4) descontraír a mandíbula, 5) parar.

Montar a cavalo é estar ligado ao movimento do cavalo e agir através de pequenos gestos.

Não esquecer: a rédea do lado para o qual o cavalo vira a cabeça deve ser sempre mais ligeira do que a outra.

A ação das pernas deve preceder a ação das mãos.

Não esquecer: quando abrimos os dedos, não devemos perder o contacto. Ceder não significa abandonar, mas deixar de agir.

Quando um cavalo se encurva com mais dificuldade para um dos lados, não devemos puxar a rédea desse mesmo lado. Devemos, sim, substituir a ação da mão pela ação da perna que fica do lado da encurvação.

Não devemos ficar demasiado agarrados à boca do cavalo, mas também não o devemos abandonar.

Uma mão fixa é uma mão que não se agarra à boca do cavalo, mas também não se deixa levar pelo cavalo. Assim, se for preciso, conseguimos fechar a mão convulsivamente durante um segundo. *Fixar significa resistir no momento exato e ceder.*

As pernas do cavaleiro devem estar atentas e, para tal, devem ficar perto do cavalo, mas descontraídas.

Em equitação latina, as pernas precedem as mãos e as mãos são uma barreira que o cavalo não pode ultrapassar. Sendo respeitada esta exigência pelo cavalo, a mão deve ceder.

Se for preciso intervir com uma perna durante um exercício, a outra perna deve ficar quieta.

Numa passagem de mão, por exemplo, a perna que não intervém não pode avançar. Isto significa que o cavaleiro deve conseguir usar as suas pernas de forma independente.

“Todos os pretextos são bons para fazer uma descida de mão”.

Quando ensinamos o efeito conjunto, usamos uma ligeira pressão com a espora para sair a passo. Quando o cavalo já o conhece, saímos a passo afastando as pernas.

Volto a dizer que, quando fazemos uma volta apertada, não podemos negligenciar o papel da perna de dentro para que o cavalo não descaia sobre o ombro de dentro. Se tal acontecer, o ritmo altera-se.

Este é o conselho que dou com mais frequência: “As mãos devem ser ligeiras!”.

Quando a mão não se encontra fixa, um cavalo novo habitua-se a mexer constantemente a cabeça.

Quanto mais ensinado é o cavalo, mais importantes se tornam as pernas para o conduzir e menos importantes se tornam as mãos. Com um cavalo colocado, a mão apenas serve para 1) manter a cabeça na posição certa e 2) controlar a velocidade.

Cabeçada: se colocamos duas peças na boca (freio e bridão), não devemos utilizar as duas sempre com a mesma tensão.

Utilidade de trabalhar com as rédeas numa só mão (na mão esquerda, rédeas de freio, rédeas de bridão bambas no lado de fora):

- afina as ajudas e ensina o cavaleiro a conduzir o cavalo com as pernas;
- permite verificar a retitude e o *rassembler*;
- permite verificar se o cavalo se encontra realmente no corredor das ajudas.

O que é um contacto suave? É o contacto estabelecido por um cavaleiro que não se agarra à boca do cavalo, sem contudo o abandonar.

Uma mão correta é aquela que não se agarra a boca do cavalo, mas também não se deixa levar por esta.

Uma mão fixa deve impedir o cavalo de acelerar.

Quando trabalhamos um cavalo *a pé*, o cavalo segue os nossos passos. Por isso, é preciso caminhar ao ritmo do cavalo, evitando movimentos repentinos.

No trabalho a pé, quando deixamos a parede para tomar a diagonal, o cavaleiro deve fazê-lo recuando e ficando à frente do cavalo e não ao lado dele.

Quanto mais duros forem os toques com as esporas, mais rígido se torna o cavalo. Por isso, as ações com as esporas devem ser delicadas e no momento certo.

Ao voltarem a cabeça do cavalo para um lado, se mantiverem a rédea desse lado mais ligeira, o ensino do cavalo vai tornar-se mais fácil em muitos aspetos.

Antes de começar qualquer exercício, é preciso verificar a impulsão e depois deixar fazer, mas sempre de forma vigilante.

As rédeas servem para manter o ritmo e controlar a posição da cabeça, nada mais.

Se as pernas do cavaleiro estão sempre a mexer-se, o cavalo perde sensibilidade e o cavaleiro também.

“Coloque os ombros para trás” não é uma boa expressão, porque o cavaleiro pode fazê-lo e manter, contudo, a cintura rígida. Vale mais dizer: “Baixe a cintura e mantenha o umbigo na direção das mãos”. Não são as mãos que se deslocam na direção do umbigo, mas o contrário.

Não é preciso que o lado que oferece mais resistência seja trabalhado mais vezes. A solução passa por estarmos mais atentos quando damos as ajudas desse lado.

As resistências de peso aparecem se o cavaleiro não cede quando o cavalo cede.

“Deslocar o contacto” é avançar um pouco as mãos para que o cavalo estenda o pescoço mais uns centímetros.

Se o cavalo cedeu ao fazer um exercício lateral, aconselho-vos a andar a direito de seguida.

Nunca se esqueçam de medir bem as ajudas de forma a empregar a dose certa entre o uso das mãos e das pernas.

No trabalho de descontração, convém que as rédeas estejam menos tensas do que no trabalho seguinte.

Em princípio, os ombros do cavaleiro devem estar paralelos aos ombros do cavalo, por isso, quando chegamos ao primeiro canto, devemos avançar o ombro de fora.

Quando andamos a galope em círculo, não devemos colocar o peso sobre o lado de fora, é preciso colocar antes um pouco mais de peso sobre o estribo do lado de dentro.

O que conta não é a elegância, é a posição que melhor convém ao emprego das ajudas.

Papel das mãos: controlar a velocidade e a posição. Papel das pernas: dar impulsão, reunir o cavalo, dirigir, acalmar.

O cavaleiro deve ativar o pós-mão e, depois, receber nas mãos o contacto com a boca do cavalo. Por isso, não deve encurtar as rédeas avançando as mãos, porque assim estaria a agarrar-se ao cavalo.

Em equitação civilizada, coloca-se o cavalo através da ação das pernas. Em equitação rudimentar, coloca-se o cavalo através da ação das mãos. Em equitação civilizada, para compor as coisas (se o cavalo fica tenso), volta-se ao passo. Em equitação rudimentar, empurra-se, puxa-se, usa-se as esporas, alonga-se.

#### *Mãos sem pernas, pernas sem mãos*

Quando as pernas agem, as mãos não se opõem, mas ficam atentas. O facto de elas não agirem não significa que sejam inexistentes ou que segurem as rédeas no ar.

Quando as mãos agem, as pernas não devem ficar afastadas do cavalo. Apesar de não agirem, elas devem ficar atentas. Esta é uma técnica que deve ser usada com cavalos novos.

Pelo contrário, no efeito conjunto, há duas forças que se opõem. Esta técnica deve usar-se com cavalos colocados.

#### *Comentário sobre a mão fixa:*

Fixar significa manter cavalo como se ele tivesse rédeas fixas.

Para fixar a mão, é preciso empurrar e fechar os dedos sem que a mão recue um milímetro. Mas a mão não pode deixar-se ir com a cabeça do cavalo. Se for preciso, ela opõe-se. Não pode deixar levar-se pela boca do cavalo. O cavalo fica atrás da mão e não a pode ultrapassar.

Na verdade, não é uma questão de rédeas, é uma questão de pernas. As pernas agem, as mãos não, elas mantêm-se fixas para colocar o cavalo. As pernas agem, sem que as mãos ajam. Se houver resistência, a mão não pode ceder. Ela resiste quando há resistência, ela cede quando há cedência, e não o contrário. Se assim não for, o cavalo não compreende. Em suma, trata-se de empurrar, resistir e ceder. O cavaleiro e o cavalo devem formar um só corpo, como se fossem um centauro.

### Capítulo 3 - Impulsão, cadência, ligeireza, retidão, equilíbrio

“Não é a mão do cavaleiro que faz com que o cavalo entre na cadência, mas a realização de exercícios apropriados. Gostaria que o Antoine tomasse nota disto, porque é importante.” N. O.

Para manter a cadência, temos de ter um metrônomo na nossa cabeça. Sem cadência, não há uma equitação válida. Tudo o que o cavalo conseguir fazer sem cadência, consegui-lo-á por acaso, e nunca é perfeitamente conseguido. A beleza do trabalho de ensino está na manutenção da cadência.

A trote, se não tiverem de empurrar com as pernas, nem de travar com as mãos, têm uma cadência válida.

Em geral, o cavaleiro sabe que para passar a um andamento superior, como do passo ao trote, é preciso criar um passo impulsionado, ou seja, aumentar a cadência do passo. Mas, por outro lado, o cavaleiro tem mais dificuldade em compreender que uma transição descendente também se faz aumentando a impulsão e não abandonando o cavalo.

A velocidade não está relacionada com a impulsão. Além disso, não há cadência sem impulsão, nem impulsão sem cadência. Quanto mais impulsão tiver um cavalo, mais “para diante” ele se encontra, mais fácil é mantê-lo direito.

Quando o vosso cavalo começa a sair da mão e a abanar a cabeça, têm de o empurrar, porque isso significa que ele perdeu impulsão.

Aumentar a impulsão no passo não significa pôr o cavalo a andar mais rápido, mas, sim, de forma mais enérgica.

Quando um cavalo é capaz de manter a cadência e de se manter na mão a passo, há muitos problemas que estão resolvidos.

Num alargamento, nunca devemos ultrapassar o ponto em que ainda somos capazes de manter o controlo.

Nas transições, procurem manter a cabeça do cavalo fixa, porque, se o cavalo balança a cabeça, está a dar sinal de que já não tem os posteriores ativos e que se movimenta sem impulsão.

#### *Alargamentos*

Depois de um alargamento, é preciso “retomar” delicadamente para não colocar o cavalo ao contrário e torná-lo rígido, estragando todo o trabalho feito até então. Durante o alargamento – ao contrário do que muitos cavaleiros fazem – não devemos deixar o cavalo colocar-se sobre as espáduas. Devemos manter o *rassembler*.

Para julgar a qualidade de um alargamento, é preciso olhar tanto para os posteriores, como para os anteriores. É preciso que os posteriores empurrem.

Num alargamento, temos de nos contentar com o que o cavalo pode dar, é preferível que ele vá mais devagar e mantenha a cadência do que mais depressa e acabe por se precipitar.

Pensem na dose de energia que querem criar antes do alargamento, ela deve ser suficiente, mas não excessiva, para não perderem o controlo. Negociem bem a passagem do segundo canto. Fixem as duas primeiras passadas na diagonal e, depois, deixem o pescoço alongar-se um pouco sem perderem o contacto. Só nas “grandes provas” o cavalo deve fazer o alargamento mantendo o pescoço elevado.

Pensem na forma como irão reduzir no fim da diagonal. Devem fazê-lo com ligeireza e não em força, porque se tiverem de usar a força, o cavalo vai contrair o dorso e correm o risco de perder o benefício do trabalho feito.

É na linha do meio que verificamos se o cavalo se encontra direito. O controlo da retidão pode fazer-se nas laterais do picadeiro, mas é um controlo relativo. É preferível controlar a retidão tomando a linha do meio e mantendo a cadência.

Um cavalo a passo ou a trote deve estar direito, não só pelo que é visível, mas também na medida em que o cavaleiro o sente direito. O que quer isto dizer? Quer dizer que o cavaleiro está confortavelmente sentado no eixo e que o cavalo não o empurra nem para a direita, nem para a esquerda.

#### *Duas formas de corrigir um cavalo:*

1) Se ele se atravessa involuntariamente, devemos voltar a colocar as espáduas à frente das ancas;

2) Se se trata de uma defesa (para a mão esquerda): devemos agir como se fizéssemos um ladear à direita, para voltarmos para a parede.

O ensino é a procura de movimentos lentos e enérgicos.

A equitação de ensino começa pela colocação da cabeça, pela imobilidade da nuca e pela colocação na mão.

A impulsão não está de forma alguma relacionada com a velocidade.

A impulsão começa na mente do cavalo e não nas pernas.

Para aumentar a impulsão, aumentar a velocidade é uma solução falsa e fácil. Na verdade, é preciso aumentar a energia sem aumentar a velocidade.

A beleza do trabalho a passo ou a trote está no facto de o cavalo permanecer nesse passo ou trote, no mesmo ritmo, na mesma cadência.

A *cadência* é uma coisa muito importante, mais importante do que pensamos. A cadência é o ritmo com energia. A manutenção da cadência é a beleza do ensino.

Empurrar não significa aumentar o andamento deixando que o cavalo aumente a velocidade.

A ligeireza é fruto da impulsão.

É o encadeamento dos exercícios que cria a impulsão, porque o cavalo é obrigado a estar atento e a empregar-se.

O que é necessário antes de começarmos um exercício? Impulsão.

O que é necessário para resolver um problema? Impulsão.

É preciso preparar a atitude e a impulsão adequadas a cada exercício. Verifiquem antes do exercício se o cavalo se encontra bem para diante, à frente das vossas pernas e bem fixo. É inútil começar um exercício se ele deixou de andar a direito e nós não temos contacto.

Dirigindo-se a um cavaleiro principiante: “Neste momento, esqueça o relaxamento, a ligeireza, esqueça tudo. Neste momento, só lhe digo isto: Ande para diante. Salte obstáculos.”

O cavaleiro deve sentir que são as ancas que empurram o corpo do cavalo, em vez de sentir que elas apenas seguem o movimento.

Não podemos confundir ligeireza com uma situação de falsa ligeireza em que o cavaleiro, sob o pretexto de manter o cavalo ligeiro, monta o cavalo sem impulsão e deixa que ele flutue. Descontração não significa moleza.



*O tato*: antecipar uma perda de impulsão. Depois de o cavalo ter perdido impulsão, é demasiado tarde.

*O contacto*: fazer com que o cavalo chegue à nossa mão é sentir que a nuca do cavalo se flete, o dorso se arredonda e os posteriores avançam.

É o encadeamento dos exercícios, a passagem de um exercício a outro, que torna o cavalo flexível. Por isso, não se demorem muito no mesmo exercício. O encadeamento permite manter o cavalo direito, sem que ele perca a flexibilidade.

A verdadeira retidão permite fazer a qualquer instante uma volta correta a partir da linha do meio, tanto para a direita como para a esquerda.

O vosso cavalo está ensinado se conseguirem fazer nos três andamentos um círculo de seis metros tanto para a direita, como para a esquerda, partindo de uma linha do meio feita bem a direito.

A cadência é o ritmo mais concentrado, mais regrado. A beleza do trabalho de ensino está na manutenção da cadência.

O cavalo é obrigado a empregar-se mais quando desenha figuras precisas.

A partir do momento em que o cavaleiro perde o controlo da cadência, o cavalo começa a comandar (e abre-se). Quando o cavaleiro controla a cadência, é ele quem comanda.

Nas transições de andamento, é essencial que a nuca nunca baixe.

As resistências desaparecem quando o peso se encontra sobre as ancas.

A equitação consiste em conseguir ter um cavalo vibrante, mantendo ao mesmo tempo as rédeas ligeiras.

A impulsão não está relacionada com a velocidade. É vibração, energia. Quando digo “empurrem”, não estou a pedir para andarem mais depressa, mas para criarem mais vibração.

Não é a mão do cavaleiro que faz com que o cavalo entre na cadência, mas a realização de exercícios apropriados.

Um cavalo de ensino deve estar sempre pronto para fazer *piaffer*, mesmo estando a passo.

Não comecem um exercício (qualquer que seja o andamento) se o cavalo não se encontrar na cadência certa e com a atitude certa. É preciso pôr o cavalo em condições de executar os movimentos.

*Regras de base*: impulsão – boa atitude – imobilidade – *rassembler*.

O trabalho lateral começa sempre no pós-mão.

É a variedade de exercícios que torna o cavalo fica mais flexível.

O facto de prestarem atenção à cadência desde o início vai ser uma mais-valia para o resto do trabalho.

A impulsão traduz-se num cavalo redondo e fechado, que se mantém no mesmo exercício com o mesmo nível de energia, sem depender da intervenção contínua do cavaleiro.

Não podemos esquecer a impulsão em nome da descontração.

Quanto mais quente for um cavalo, mais temos de pensar na cadência, porque ele tem tendência para andar depressa.

Aumentar a impulsão através da velocidade é uma ilusão e faz com que o *rassembler* se perca.

Não podemos dizer que um cavalo está ensinado quando ele, estando parado, não é capaz de sair a passo, trote ou galope ou começar um exercício qualquer que ele seja.

O critério para avaliar a impulsão não é a velocidade, mas a energia e a vibração com que os cavalos fazem as coisas.

Um dos segredos do *rassembler* está na utilização da rédea responsável pela *pli* (*rédea do pli*) de uma forma mais ligeira do que a outra.



Procurem fazer com que o cavalo consiga manter-se ligeiro a trote, recorrendo o menos possível às ajudas.

Nos andamentos concentrados, para que o cavalo mantenha os posteriores ativos, é preciso no mínimo tanta vibração como nos andamentos largos, se não mais.

O cavalo mexe a nuca porque o cavaleiro perdeu o controlo de qualquer coisa.

Antes de começar um movimento, o cavaleiro tem de estabelecer a cadência, em vez de começar de qualquer maneira. Por isso, antes de começar movimentos mais complicados (a trote, por exemplo), ele tem de definir a cadência a trote, andando a direito. Também é importante que ele entre no exercício (uma espádua adentro, por exemplo) sem alterar a cadência.

É útil fechar os olhos durante duas ou três passadas (nomeadamente a trote) para sentirmos bem a cadência.

Para ter a cabeça colocada, o cavalo deve ter a nuca arredondada.

É preciso pôr sempre em causa a cadência e a ligeireza e tirar partido delas para pedir o exercício ao cavalo, em vez de lho arrancar.

Nós colocamos o cavalo para diante equilibrando-o e não fazendo-o trotar ou galopar durante horas seguidas com as rédeas soltas.

*Regra para as transições - só devemos fazer uma transição se:*

- 1) controlarmos a cadência,
- 2) tivermos a mesma dose de energia,
- 3) o fizermos com uma descida de mão da rédea de dentro.

Trata-se de obter um cavalo redondo e ligeiro de forma gradual e delicada e não de agir como se usássemos um “par de pinças” para obter através da força efeitos vistosos e imediatos.

Muitos cavaleiros, em nome da impulsão, mantêm o cavalo demasiado contraído. Outros, em nome da ligeireza, deixam o cavalo excessivamente abandonado. A verdade está no meio-termo.

Procurem a pureza dos três andamentos, o resto virá facilmente.

Se tomarem a diagonal deixando o cavalo descair sobre o ombro do lado em que ele toma a diagonal, ele perde impulsão.

Há duas coisas a ter em conta:

- 1) é preciso não só ativar os posteriores,
- 2) mas também dar atenção à parte da frente, para descontrair o cavalo e garantir que a boca permanece em contacto.

Para os cavaleiros cujo cavalo dá coices a trote:

Um cavalo que dá coices não é um cavalo ensinado. Se ele dá coices, deem-lhe um *pequeno* toque com a vara até que ele pare de dar coices. Deem o toque na coxa e não na barriga. Se for necessário, um pequeno puxão nas rédeas ou mesmo um pequeno toque seco com a espora (“tic”). Relembro que é preciso descontrair a perna antes de tocar com a espora e que não podemos permitir uma saída a galope, nem que o cavalo acelere ou corra.

Nas transições “passo – trote – passo – trote”, o cavalo deve manter a impulsão para passar do trote ao passo, para que não se torne mole no passo, porque é preciso um passo com impulsão para voltar ao trote.

Se um cavalo resiste, fazer um círculo bem pequeno é um bom meio de vencer a resistência (do comprimento do corpo do cavalo) em espádua adentro. Fazemos alguns círculos,

fechando um pouco os dedos para fixar a rédea de dentro e manter assim um contacto ligeiramente mais forte nesta rédea. Mas só o devemos fazer com uma condição: não devemos acabar este trabalho com o mesmo tipo de contacto. Pouco a pouco, é preciso suavizar a pressão dos dedos e reduzir o contacto.

Não é pelo facto de fazermos quilómetros a trote e a galope que vamos obter um cavalo leve com um bom trote e um bom galope. Precisamos, sim, de voltar muitas vezes ao passo e pôr o cavalo ligeiro a passo, variando os exercícios, decompondo a força e o movimento, controlando sempre a regularidade do ritmo. Se não mantivermos o ritmo, perdemos a ligeireza.

(fotografia)

**Em Xhoris, Antoine monta Neptune, garanhão de 4 anos, um dos primeiros filhos de Farsista (Alter Real)...**

Para obter o *rassembler* temos de empurrar, fechar os dedos e ceder. Depois de o termos alcançado, não fazemos mais nada, limitamo-nos a controlar.

A qualidade de um andamento depende da qualidade do andamento que o precedeu.

A impulsão é a manutenção da energia sem alteração da cadência. Não há impulsão sem cadência, nem cadência sem impulsão.

Se um cavalo não consegue baixar o nariz até ao chão quando isso lhe pedido, então não libertou o dorso.

Diferença entre um cavalo em *rassembler* e um cavalo comprimido: o primeiro deve conseguir baixar o nariz até ao chão quando solicitado, mantendo-se redondo.

Se o cavalo contrai a nuca, o remédio está na flexão lateral.

Se um cavalo se encurva tão bem para um lado como para o outro com a ajuda da perna de dentro, então encontra-se equilibrado.

Não comecem um exercício se a posição (da cabeça, por exemplo) não for boa.

Uma boa forma de controlar o ritmo é fechar os olhos e contar (como um metrónomo). A passo, contem os quatro tempos do passo.

(fotografia)

**... início da *passage*.**

Dirigindo-se a um cavaleiro: não pense agora na ligeireza, pense na impulsão e a ligeireza virá depois. Não há cavalos que carregam na mão, há cavaleiros que deixam que os cavalos o carreguem.

Um cavalo ligeiro é um cavalo que não pesa na mão, mantém-se redondo. Não é o facto de galoparmos muito que nos permite obter o *rassembler* do cavalo, mas sim, o facto de fazermos muitas transições passo – galope – passo.

Na verdade, é preciso evitar a precipitação, mas também a perda de energia, se não, o cavalo para de trabalhar.

Uma das primeiras coisas a fazer é fixar a parte da frente. Podemos recorrer à rédea alemã durante um certo tempo, se for preciso.

O cavalo deve permanecer com a cabeça colocada, se não foge-nos. Só pode haver ligeireza se o cavalo tiver a cabeça colocada. Temos, ainda, de garantir que o cavalo faz as transições sem mexer a cabeça.

É preciso que o cavalo seja consistente nas suas figuras.

Ainda a propósito do emprego da rédea alemã: o cavalo não deve fazer força na rédea alemã, o peso deve ser inexistente. Ela não serve para colocar a cabeça do cavalo, mas para *impedir que ele a levante e a mexa durante as transições*. Por isso, é preciso ajustar a rédea de maneira a que esta só comece a agir se o cavalo levantar a cabeça e nunca com o objetivo de a colocar. Por isso, deve-se segurar na rédea com a ponta dos dedos, sem a empunhar, sem prender, sem bloquear.

*O segundo papel da rédea alemã* é ensinar os cavalos novos com pescoço alto e dorso côncavo a baixar o nariz até ao solo. Por isso, ela serve não só para colocar, mas também para baixar a cabeça.

As três pedras de toque da equitação são:

- manutenção da posição;
- manutenção do ritmo;
- manutenção da vibração.

Quando o cavalo anda lateralmente, é preciso que o faça com mesmo ritmo com que anda a direito. Por isso, quando anda a direito, não deve andar mais depressa.

Atenção: é preciso começar um exercício com boas condições de impulsão.

É importante não deixar o cavalo apoiar-se nas rédeas. Se não, com a continuação do trabalho, ele depressa se vai tornar rijo.

Cada cavalo tem um ritmo próprio, que é preciso respeitar quando o trabalhamos.

Quando um cavalo mexe a cabeça, quando lhe falta fixidez, significa que perdeu impulsão.

Fazer “movimentos” com um cavalo desequilibrado, recorrer à força para o trabalhar, é catastrófico. Pelo contrário, em primeiro lugar, temos de equilibrar o cavalo e só depois vêm os “movimentos”.

A impulsão permite ao cavalo manter a cadência, a atitude e a energia, sem a ajuda constante do cavaleiro. Para encadear os exercícios, é preciso que o cavaleiro prepare cada exercício para não surpreender o cavalo.

O cavalo deve aprender a sustentar-se.

Há duas concepções de impulsão:

1) Aquela em que batemos e usamos as esporas sem parar. É a chamada impulsão forçada.

2) A verdadeira impulsão, aquela que é obtida através de exercícios que levam o cavalo a usar os posteriores. O critério da impulsão não é a velocidade, mas a energia e a vibração com que os cavalos fazem as coisas.

Na equitação latina, as pernas precedem a mão. Na equitação germânica, a mão precede as pernas. Na equitação latina, a mão deve ser uma barreira que o cavalo não pode ultrapassar. Na equitação germânica, a mão age em primeiro lugar e as pernas empurram para cima de uma mão que não cede.

Não podemos andar com as rédeas abandonadas e com um cavalo sem impulsão em nome da ligeireza. Considerar ligeiro um cavalo que anda com as rédeas soltas, sem estar redondo e impulsionado é um grande erro. Isto não é equitação, é um passeio. Só podemos ceder se o cavalo se encontra redondo e impulsionado.

É um erro dizer: “Empurrem o cavalo para cima da mão”. Eu digo: “ Equilibrem o vosso cavalo, para que ele aceite a mão, sem pesar.”

Os cavaleiros confundem por vezes “mão ligeira” com “abandono”.

Chamada de atenção: antes de agir com a mão (para parar, por exemplo), é sempre preciso empurrar.

Dirigindo-se a alguns alunos: ao colocar os cotovelos junto ao corpo, as mãos seguem a cintura e o tronco. Elas desempenham o seu papel, mas com normalidade.

*Quando, ao andar a passo largo, o cavalo tem medo de qualquer coisa que se passa no exterior ou na tribuna, não se deve trazer a cabeça de volta para a parede à força acionando a rédea de fora. Em primeiro lugar, é preciso aproximar de novo o corpo do lado de onde vem o motivo do seu medo e só depois a cabeça. Por isso, se o cavalo avançar para a mão esquerda, colocamo-lo em espádua esquerda adentro usando a rédea direita, levando o corpo de volta para a parede, e não a cabeça.*

Outra situação: um outro caso em que a espádua adentro foi utilizada, mas já não com o objetivo da situação anterior. Em Xhoris, um cavalo demonstra ter bastante medo da tribuna e recusa-se a passar próximo. Ficamos com a impressão de que será mais má vontade do que medo. N.O. manda todos os ocupantes da tribuna levantarem-se e pede-lhes para baterem com os pés no chão, o que gera uma algazarra medonha e um espetáculo certamente inusitado para o cavalo, com tantos humanos que não param de gesticular em pé. É um espetáculo que pode ser cómico para nós, mas não para o cavalo. A cada volta ao picadeiro, o cavaleiro, empurrando energicamente (já não sei se a trote ou a galope, mas de certeza que não foi a passo) e colocando o cavalo em espádua adentro, obriga o cavalo a aproximar-se cada vez mais da tribuna. Algumas voltas depois, o cavalo já completamente resignado, acaba por passar junto da tribuna. O público senta-se. O cavaleiro põe o cavalo a passo para o recompensar e dá-lhe festas.

A maior parte dos cavalos tem um lado côncavo e um lado convexo. Para fazer um exercício como a espádua adentro, por exemplo, a linguagem usada será a mesma tanto para a espádua direita adentro como para a espádua esquerda adentro, mas a dose em termos de ajudas será diferente.

Atenção: devemos brincar com a rédea do lado convexo, em vez de puxar, procurando manter o contacto do outro lado, porque o cavalo tem tendência para abandonar o contacto do lado côncavo.

Observação: um cavalo tem menos músculos do lado côncavo do pescoço. Se puxamos do lado convexo, ele vai desenvolver mais os músculos desse lado, ao puxar e ao resistir. E será uma luta sem fim.

*Comentário sobre a convexidade e a concavidade:* (partindo de o exemplo de um cavalo côncavo à esquerda e convexo à direita) o lado côncavo é aparentemente mais fácil, porque o cavalo encurva-se mais facilmente para esse lado. Mas, para o cavaleiro fino, este é o lado difícil, porque, no momento em que o cavalo sai a trote, em círculo para a mão esquerda, por exemplo, o cavalo terá tendência para colocar o peso sobre o ombro de fora (direito), voltando a cabeça para a esquerda. Tem tendência para voltar os ombros para a direita, contra a parede. Por isso, o cavaleiro deverá estar constantemente atento para voltar a colocar os ombros à frente das ancas.

Na contra passagem de mão a ladear, para passar à outra pista, o cavaleiro deve posicionar bem a perna de dentro antes de recuar a perna de fora. As ajudas menos fortes são as mais úteis quando queremos obter o *rassembler*. Quanto mais um cavalo avança no seu ensino e quanto mais um cavaleiro avança nos seus conhecimentos, mais as pernas substituem as mãos.

Para colocar o cavalo em posição diagonal, o cavaleiro deve usar ações laterais subtis.

Não podemos “voltar a resistir” de forma brusca se o cavalo não tem as rédeas bem esticadas.

Com cavalos fleumáticos, o cavaleiro deve dar um toque enérgico e rápido com a espora (como um choque elétrico) e depois manter as pernas sossegadas, em vez de continuar a bater. Se houver necessidade, repetir a operação. Antes do toque, não se deve reter o cavalo com as rédeas, nem manter o contacto e deve-se deixá-lo dar algumas passadas a correr. Depois, o cavaleiro deve retomar o controlo sem ações bruscas. O cavaleiro deve ter as ajudas (tanto as mãos como as pernas) prontas para intervir no momento exato e não deve surpreender o cavalo com gestos bruscos.

Tomamos uma perpendicular sempre em torno da perna de dentro. Para voltar, colocamos o cavalo em posição com a ajuda da rédea e depois usamos a perna de dentro.

As pernas devem tocar de trás para a frente (não só nos alargamentos). Para empurrar de trás para a frente, é preciso empurrar o assento para a frente e, assim, as pernas seguem em sintonia com o tronco.

Atenção: é preciso resistir quando o cavalo resiste e ceder quando ele cede, em vez de ceder quando ele resiste e resistir quando ele cede.

A perna começa na anca e termina no calcanhar e na espora.

Se o cavalo se atravessa, devem endireitá-lo com a rédea de fora, mas para mantê-lo direito devem usar as pernas.

Todos os exercícios que trabalham a *souplesse* devem ser feitos sem força.

Para voltar, não devemos puxar a rédea de dentro, as duas rédeas devem ter a mesma tensão. É a espádua de fora que deve avançar (comparação com o guiador de uma bicicleta).

#### *A propósito das flexões laterais*

Antes de mais, parar o cavalo, com ele quadrado; depois, pedir a flexão direta e, a seguir, a flexão lateral. As flexões laterais são um exercício que é preciso praticar frequentemente com os cavalos. É preciso seguir suavemente de lado, com ligeireza, e mantendo a boca do cavalo suave. Se assim não for, levamos a cabeça de lado em resistência.

Na realidade, é extraordinariamente importante fazer a flexão lateral completa para se conseguir a cedência total do cavalo. Mas, quando praticarmos a flexão lateral no trabalho posterior (mudança de direção, trabalho lateral, etc.), devemos ficar contentes com uma flexão lateral do pescoço muito ligeira, sendo que o pescoço, assim como a cabeça, deve permanecer bem colocado. Na verdade, sabemos que uma flexão demasiado acentuada tiraria a impulsão ao cavalo, colocando todo o peso sobre o ombro de fora. Por outro lado, enquanto a mandíbula se mantiver em movimento (mandíbula que brinca), sabemos que temos ligeireza e que a mais pequena indicação chega para as mudanças de direção.

A flexão lateral é igualmente necessária para obter a *souplesse* do cavalo, na medida em que consiste em pedir ao cavalo o máximo para ter o mínimo. É preciso ter consciência de que no trabalho seguinte será suficiente obter uma ligeira encurvação do pescoço, desde que a cabeça e o pescoço estejam bem colocados e, acima de tudo, a mandíbula esteja descontraída.

## Capítulo 4 - Exercícios, andamentos, transições, círculos, serpentinas

No círculo, é preciso sentir que não temos de usar mais a rédea de fora do que a rédea de dentro, ou seja, temos de sentir a mesma intensidade de contacto nas duas.

Exceto no círculo, que é uma linha curva igual, é preciso entrar pelo canto. Se não o fizermos, o cavalo arrisca-se a não seguir direito pelo lado grande do picadeiro e a flutuar.

Quanto mais entrarem pelos cantos, maior será o controlo do cavalo.

### *Disciplina das figuras*

Se o cavalo se entorta, perde impulsão e flutua.

O cavalo é obrigado a empregar mais os posteriores quando faz as figuras com rigor. O círculo é a figura maior do ensino. É no círculo que estabelecemos o ritmo.

Serpentina (a passo ou a trote): devemos fazer os arcos da serpentina avançando a espádua de fora, em vez puxarmos a rédea de dentro. São os ombros que dão a direção: nós voltamos usando o tronco e não as mãos. O cavalo dá a volta em torno da perna de dentro, que deve estar junto à cilha quando fazemos a curva. Como não devemos surpreendê-lo, é preciso preparar o arco. Durante a serpentina, o cavalo não pode perder a cadência, o trote não pode sofrer alterações e o pescoço não pode tornar-se mole, voltando-se em todos os sentidos.

Concluindo, fazemos a serpentina avançando a espádua de fora e usando a perna de dentro para apoiar o cavalo, em vez de usarmos as mãos. As serpentinas são de extrema utilidade e, ao fazê-las, devemos manter o ritmo e a posição.

No círculo, as duas rédeas devem ter a mesma tensão e é a espádua de fora que avança.

Quando queremos mudar de mão tomando a diagonal, devemos evitar que o cavalo caia no ombro de dentro. Por isso, temos de sustentar a espádua de dentro.

Não podemos pensar constantemente em alargar o andamento, pois corremos o risco de o cavalo ficar ao contrário. É preciso que o cavalo esteja descontraído durante o alargamento, por isso, antes de alargar o andamento é preciso descontraí-lo.

### *A passagem correta pelo canto é muito importante:*

- permite ganhar impulsão para fazer uma linha a direito;
- é o início de um círculo correto;
- é o início de uma espádua adentro ou de um ladear;
- é útil também para fazer um alargamento, porque o canto senta mais o cavalo e ativa os posteriores.

A serpentina é um exercício precioso para o estudo das sensações. É preciso sentir se não há mais resistência no arco para a esquerda do que no arco para a direita.

No picadeiro, devemos tomar a linha do meio frequentemente (com o cavalo a direito), porque ao longo da parede iludimo-nos e não aprendemos realmente a andar a direito.

Em círculo, devem manter tensão igual nas duas rédeas.

Sempre que fazemos um círculo, fazemo-lo para melhorar qualquer coisa.

Quando fazem um círculo, se sentem a mesma intensidade tanto na rédea de fora como na de dentro, o cavalo está a fazer um círculo correto.

A serpentina de três ou quatro arcos é um exercício útil para verificar se o cavalo mantém o equilíbrio para os dois lados.

Na linha do meio do picadeiro, com um cavalo ensinado, devemos ter a sensação de que a qualquer momento o cavalo está pronto para fazer uma volta tanto para a esquerda como para a direita.

Todos os livros dizem que o cavalo deve manter a posição da nuca ao fazer uma transição do passo ao trote, mas eu prefiro que *o cavalo faça a transição mantendo o mesmo estado de espírito*.

As transições de andamento são benéficas para todos os cavalos.

Não façam um círculo pelo prazer de andar às voltas, mas, sim, para verificar a impulsão, a cadência, a fixidez ou a posição da cabeça. Se usarem demasiado a rédea de dentro quando fazem um círculo, o cavalo volta a cabeça para dentro e deita as ancas para fora. Assim, a coluna vertebral dele deixa de estar ajustada ao arco do círculo e logo o cavalo deixa de estar inscrito na figura.

Não façam transições se o cavalo oferecer resistências.

Para que o cavalo se torne ligeiro, é preciso que ele ganhe vontade de afastar os membros do chão, em vez de querer correr para a frente.

Quando começamos um alargamento do trote na diagonal, é preciso pensar que no final do alargamento será preciso que o cavalo retome o trote inicial com o mesmo estado de espírito.

O cavaleiro deve pedir o alargamento do trote aumentando em primeiro lugar a impulsão. Volto a reforçar, é preciso preparar. Se não, se picamos o cavalo durante o alargamento: 1) o cavalo coloca-se ao contrário; 2) o cavaleiro não conseguirá ficar tão bem sentado como ficaria se o cavalo permanecesse redondo.

Não poderão obter bons movimentos laterais se se debruçarem para a frente, porque, assim, vão fazer peso sobre o antemão do cavalo.

Dirigindo-se a um cavaleiro: “Nas voltas, o seu cavalo encurva-se, está bem, mas procure que ele não se encurve demasiado. Pense em sustentar o cavalo na rédea de fora”.

Antes de começar (a passo ou a trote) um trabalho lateral (espádua adentro, etc.), procurem acima de tudo criar a cadência e a impulsão apropriadas. Assim, antes de entrarem num exercício, verifiquem se o cavalo tem a impulsão necessária.

No trabalho lateral, em vez de começarem pelo *pli*, pensem primeiro na deslocação das ancas e o *pli* virá depois progressivamente.

Os movimentos laterais devem ser feitos num passo curto e ativo.

É útil fazer exercícios apertados para tornar o cavalo mais ativo nos movimentos largos.

Quando fazemos um movimento lateral, é preciso ter a sensação de que é a garupa que o começa, em vez de serem as espáduas a começar o movimento e a garupa a segui-las.

Um cavalo que não é capaz de realizar um qualquer exercício a passo, trote ou galope, imediatamente a seguir a uma paragem, não é um cavalo ensinado.

Andar a direito quando se luta contra uma resistência não é forma de resolvemos as coisas. Se for necessário, é preciso “torcer” (sic) em todos os sentidos. É a única forma de o cavaleiro ser mais forte do que o cavalo. Só depois andamos a direito.

Fazer um círculo pequeno é uma forma de diminuir a velocidade do passo.

Se o exercício é fácil, então houve uma boa preparação. É a boa preparação que conta e que é difícil.



Dirigindo-se ao cavaleiro que pergunta qual é a utilidade da contra espádua adentro: “É uma forma eficaz de trabalhar o lado difícil. Se é o lado direito que é difícil, que se encurva menos facilmente, fazemos uma contra espádua adentro do lado para o qual ele se encurva com mais dificuldade.”

Nos movimentos laterais, deve-se dar mais importância às ancas do que à encurvação. A encurvação, se for excessiva, pode colocar o cavalo em dificuldades.

Mesmo o cavalo que já faz coisas complicadas precisa de voltar às coisas simples.

Quando fazemos uma cabeça ao muro à direita, 1) a perna direita controla a encurvação e 2) ajuda a manter a impulsão.

Nunca se deve deixar andar a direito um cavalo que resiste.

Decomponham a força e o movimento (Baucher).

Montados, podemos fazer um galope mais ou menos largo, mais ou menos curto, até mesmo para trás. Mas, à guia, o galope nunca pode ser curto, mas sempre largo, para diante.

Dirigindo-se a um cavaleiro: se não obrigar o seu cavalo a fazer figuras geométricas perfeitas, ele descai ora sobre um ombro, ora sobre o outro, e acaba por fazer o que ele quer.

Nenhum cavalo está ensinado se não o conseguirmos parar e imobilizar com a ação da espora, seja a partir do passo, do trote ou do galope (efeito conjunto). *Nenhum cavalo está ensinado se não se submeter ao efeito conjunto. É uma lição fundamental.* Para parar o cavalo com a ação da espora (efeito conjunto), é preciso que a espora esteja junto à cilha e não atrás. Muitos cavaleiros ficam contentes pelo facto de cansarem o cavalo correndo no picadeiro a trote e a galope. Isto embrutece o cavalo. Trabalhar o cavalo é outra coisa.

Nos exercícios laterais, quanto mais movimentarem as ancas, mais peso recai sobre os posteriores. Quanto mais depressa deixarem o cavalo andar, mais peso fica sobre as espáduas. É preciso controlar usando a rédea de fora, de baixo para cima, fazendo recuar a espádua de fora.

Como já disse várias vezes: para fazer uma transição de um andamento para outro, é preciso preparar a transição, ou seja, 1) não surpreender e 2) garantir que o cavalo se encontra redondo e ligeiro.

Não devemos arrancar os movimentos ao cavalo, nem fazer os exercícios com uma má atitude. É preciso trabalhar antes de mais a atitude e a descontração do corpo do cavalo. De nada vale que um cavalo faça os movimentos com o corpo contraído e resistindo ao que lhe é pedido.

Trabalhar um cavalo não é repetir sistematicamente os movimentos lutando com ele, mas, sim, preparar a atitude.

Um alongamento é uma deslocação do contacto. Não são as pernas que empurram, mas a cintura e o assento.

O efeito conjunto é uma forma de arredondar o cavalo, de o dominar e de o colocar para diante. Nota: o efeito conjunto não é recomendado se o cavalo não estiver para diante.

Um cavalo torna-se flexível através da repetição regular de exercícios apropriados.

Já disse várias vezes que cada exercício deve ser preparado, para que o cavalo o faça descontraído, especialmente quando começamos o estudo de um novo exercício. Como já referi, este não pode ser arrancado ao cavalo.

Num exercício como a *passage*, por exemplo, não devemos ir além do que o cavalo pode dar. Mas é preciso exigir regularidade dentro dos limites do que ele pode dar.

Se tivermos de aplicar a mesma intensidade de ajudas no final de um exercício em comparação com o início do mesmo, então o cavalo não cedeu ou simplesmente não compreendeu.

É o facto de o cavalo fazer uma sequência de exercícios com a mesma encurvação que permite tornar mais flexível o lado difícil. Por exemplo, no trabalho a passo ou a trote, deve-se passar muitas vezes da espádua adentro em círculo para a volta em torno das ancas (mesmo *pli*)



até que não haja mais resistência na rédea de dentro. Depois de uma reação de defesa, logo de seguida, deve-se voltar a colocar o cavalo no sítio em que ele teve essa reação.

#### *Condições para uma boa flexão lateral*

- Condição prévia: paragem com o cavalo quadrado.
- O cavalo deve manter o *ramener* com uma boa posição. Pedir uma flexão direta no início, antes da flexão lateral.
- O cavalo não põe o peso sobre um dos lados (lado esquerdo, no caso de uma flexão lateral à esquerda).
- O cavalo deve ter a boca descontraída. Sem a descontração prévia da mandíbula, a flexão de nada vale. O cavalo deve ceder na mandíbula, na nuca e no pescoço.

O cavalo deve vir suavemente de lado, com ligeireza e mantendo a boca suave. Se não, acabamos por levar a cabeça de lado em resistência.

Trabalho à guia: o cavalo não pode apertar o círculo por si próprio. A guia não deve puxar o cavalo, mas deve estar ligeiramente esticada, sem fazer força – uma tensão elástica. A guia é a vossa mão e o chicote a vossa perna (acordo das ajudas). Se o cavalo vem por ele próprio para o interior do círculo, é porque lhe falta impulsão. Além disso, o cavalo não pode parar por ele próprio, são vocês que o devem parar. Os andamentos também devem ser regulares. Se o cavalo mexe a cabeça ou não cede, criem vibrações com o pulso. Olhem para os pés: vejam se eles estão enérgicos e se a cadência é boa. Tal como ele não pode vir para o interior do círculo, também não pode passar por ele próprio do galope ao trote. Se tal acontecer, devem fazê-lo logo voltar ao galope.

Quando passamos pelo canto a passo numa espádua adentro, é preciso sustentar ligeiramente as espáduas e fazer com que as ancas andem mais. Na verdade, elas têm um caminho maior para percorrer.

Se deixamos o cavalo correr, ele precipita-se e cobre menos terreno, ou seja, dá menos passadas (nos três andamentos).

Uma das razões pelas quais o trabalho a pé é útil é o facto de o cavalo não ter de suportar o peso do cavaleiro e, assim, ser fácil fazer com que ele assuma certas posições.

Quando passamos à guia usando um *aparelho Chambon*, é preciso (a passo ou trote) fazê-lo de forma repousada, e nunca rápida, num ritmo lento, para que o cavalo possa descontrair o dorso. Deve-se fazer transições trote – passo – trote num trote lento.

Quando o cavalo anda a direito, é preciso que o faça sem resistências. Por isso, é preciso que ele ande equilibrado, com um gesto amplo e que “dê” o dorso.

A prática mostra-nos que é útil fazer em primeiro lugar exercícios laterais mantendo a descontração do cavalo. Por exemplo, fazer três exercícios diferentes, mantendo a mesma encurvação: círculo em espádua adentro, volta em torno das ancas, contra-espádua adentro.

Apertar e alargar o círculo em espádua adentro (em espiral) é um exercício útil.

Os diferentes exercícios devem ser encadeados.

No exercício “trote – paragem – recuar – trote”, o recuar deve ser curto e deve-se voltar ao trote assim que o peso esteja colocado no pós-mão.

Nas transições trote – galope – trote, sobretudo com os cavalos mais indiferentes e menos enérgicos, deve-se criar antes da transição ao galope a vibração necessária.

Quando se sente uma tensão, deve-se voltar à espádua adentro para resolver o problema.

São as ancas que devem começar os exercícios.

Se um cavalo volta demasiado a cabeça para o lado de dentro, o seu peso recai sobre a espádua de fora.

*Encurvar-se – arquear-se – côncavo – convexo*

Um cavalo que é convexo do lado esquerdo encurva-se para a direita. Para a mão esquerda, ele terá tendência para colocar mais peso no lado esquerdo e para resistir desse lado.

Solução: a rédea esquerda deve ser mais ligeira do que a direita (o lado esquerdo será o lado mais difícil) e esta não deve perder o contacto. Este tipo de cavalo vai precisar sempre de vibrações contínuas de baixo para cima na rédea esquerda.

Para fletir o cavalo para a esquerda: substituir a rédea esquerda pela perna esquerda junto à cilha.

Quando um cavalo falha um exercício – uma passagem de mão, por exemplo – a disciplina manda que se refaça o exercício no mesmo sítio.

Fazer bem o canto ajuda o cavalo a ser consistente no seu andamento.

O efeito conjunto deve começar cedo com cavalos com vontade de andar para a frente e mais tarde com os outros que não têm um grande influxo nervoso.

Todos os exercícios (paragem, recuar, círculo, espádua adentro, ladear, etc.) são feitos para tornar os cavalos mais flexíveis, para que eles então possam andar a direito demonstrando flexibilidade, em vez de se mostrarem cavalos rígidos.

Os cavalos que não têm um alargamento natural não devem ser forçados a alargar o andamento antes de estarem sentados, porque correríamos o risco de esmagar o seu dorso.

O que é um bom círculo? É aquele em que o cavalo, inscrito no arco do círculo, mantém a sua cadência, sem colocar uma espádua ou uma anca para fora.

## Capítulo 5 - O trabalho a passo e a trote

Se o cavalo andar num passo adormecido, sairá a trote adormecido e aberto. Preparem o passo para que o cavalo saia a trote com um mínimo de ajudas.

O passo reunido é um passo curto, lento e com uma cadência bem marcada. Ouçam a cadência do vosso passo: 1-2-3-4.

Se o cavalo não se senta no passo, ele não vai sair a galope sentado e vai precipitar-se para a frente.

Um passo reunido deve ser um passo que se ouve, majestoso, um passo de igreja, e não há nada de majestoso na precipitação.

O passo exige menos esforço ao cavalo e permite que este reflita.

A passo, é útil fechar os olhos durante três ou quatro passadas e contar. Assim, conseguem sentir se os passos são iguais.

Se empregamos a espora a passo, o cavalo precipita-se.

O trabalho de duas pistas, sobretudo a passo, deve ser sempre feito com uma cadência bem marcada.

O passo reunido não pode ser rápido. Deve ser lento e com as quatro batidas bem marcadas.

Se o cavalo se precipita nos movimentos laterais a passo, então é preciso sustê-lo mais.

É preciso garantir a pureza da mecânica do passo. Um bom passo caracteriza-se pelo facto de ser redondo e pelo facto de os membros do cavalo tocarem no solo um após o outro, mantendo-se descontraídos.

A passo, procurem ter o máximo de energia possível na lentidão do gesto.

O passo reunido deve ser o mais lento e enérgico possível.

A mecânica do passo aproxima-se muito da mecânica do galope. Por isso, não façam sempre a transição “passo – trote – galope”. Optem antes pela transição “passo – galope – trote”.

O alargamento do passo não é mantido com as pernas ou com as esporas, mas com a cintura.

Dirigindo-se a um aluno: se o vosso cavalo se retém quando trabalha a passo, deem algumas passadas a trote para o pôr para diante e, de seguida, voltem ao passo.

É quando andamos com rédeas compridas que deixamos o cavalo alargar o passo.

No passo, deve-se conjugar três coisas: o círculo, o canto e a espádua adentro. É por isso que é preciso um passo curto para trabalhar.

Mecânica do passo: anterior direito, posterior esquerdo, anterior esquerdo, posterior direito (andamento a quatro tempos). No passo, os anteriores partem antes dos posteriores. É o único andamento em que os anteriores partem em primeiro lugar. No trote, posteriores e anteriores partem ao mesmo tempo. No galope, os posteriores partem primeiro.

Quando trabalhamos num passo largo, o tempo entre o apoio no solo dos anteriores e o dos posteriores aumenta e o cavalo não se fecha.

O trote médio não consiste em andar mais depressa, mas em trotar com passadas mais largas sem alterar a velocidade, sem correr, mais ou menos com a mesma cadência.

Os movimentos feitos a trote (círculos, espáduas adentro, etc.) são úteis quando tudo se passa no mesmo trote.

Para fazer exercícios apertados a trote, é preciso um trote pequeno e muito ativo.

O alargamento do trote na diagonal deve ser iniciado em equilíbrio e não com o cavalo sobre as espáduas. Por isso, não se debrucem (mesmo em trote levantado) e mantenham o controlo.

O *trote largo também é um trote reunido*. Mas, no caso do trote largo, o cavalo faz o movimento não só para cima, mas também para a frente.

*Ajudas para a ? pirueta a passo:*

A partir do momento em que o cavalo consegue fazer um ladear, a meia-pirueta a passo torna-se uma coisa simples.

Na parede mais longa do picadeiro, colocar o cavalo num passo reunido. Tomar uma perpendicular. Reter o cavalo e empurrar (para o colocar bem redondo a passo).

Ao iniciar a ? pirueta, relaxar braços e pernas, sem abandonar o cavalo. Neste momento, deve-se ceder.

No caso de uma ? pirueta à esquerda, colocar o peso do lado esquerdo do assento, sustentar com a perna esquerda e recuar ligeiramente a perna direita.

Explicação posterior de N.O.: alternar perna esquerda e perna direita.

Um dos segredos da meia-pirueta a passo é a atividade do passo antes do início do exercício. E é preciso usar mais as pernas do que os braços para fazer o cavalo rodar. Não se agarrem à boca do cavalo, mantenham as mãos ligeiras.

Não deve haver tempo de paragem entre a linha reta e o início da pirueta. A partir do momento em que o cavalo consegue fazer um ladear, a pirueta torna-se uma coisa simples. Com o cavalo na parede mais longa do picadeiro, manter um passo reunido. É preciso reter e empurrar o cavalo para que ele se feche a passo. Tomemos como exemplo uma meia pirueta à esquerda. O cavaleiro deve relaxar braços e pernas, iniciar a meia-pirueta com o assento e a perna de dentro (perna esquerda) e colocar o peso do lado esquerdo do assento. Depois, sem abandonar o cavalo, deve usar a rédea direita e a perna direita; começar logo a alternar a ação das pernas: perna esquerda – perna direita – perna esquerda – perna direita. Desta forma, deve-se passar o mais depressa possível de uma perna para a outra, sem bloquear o movimento com as mãos, para que um dos posteriores não fique bloqueado, especialmente o posterior de dentro ao rodopiar. Conselho para o trabalho com um cavalo que se torna difícil nas meias-piruetas a passo: preparem o cavalo recuando em poucas passadas e, quando o sentirem redondo, avancem um ou dois passos e iniciem a meia pirueta sem *pli*, usando mais as pernas do que as rédeas.

*Volta em torno das ancas*

É preciso que a espádua de fora envolva todo o corpo do cavalo, para que o peso não fique sobre esta espádua. Quando o cavalo faz um círculo em torno das ancas e as espáduas não estão à frente das ancas, o posterior interno, em vez de avançar, desvia-se para o interior do círculo, e, assim, não consegue entrar debaixo da massa. A espádua externa deve cobrir, envolver o lado de dentro do corpo do cavalo. Por isso, quando o cavalo faz um círculo em torno das ancas para a direita, se a espádua esquerda fica demasiado para a esquerda, o peso fica sobre esta espádua e o posterior direito tem dificuldade em entrar debaixo da massa. O cavaleiro deve ter a sensação de que o cavalo mantém o seu peso sobre o posterior interno (direito). Se não colocarem bem a espádua esquerda para a direita, o posterior interno (direito), em vez de entrar debaixo da massa, corre o risco de se desviar para a direita.

Ainda a propósito da mecânica do passo e do trote:

a) *a passo*: o trabalho lateral deve ser lento e bem marcado, se não, o peso do cavalo vai recair sobre o lado de fora;

b) a trote: este andamento pode ser feito em qualquer cadência, mas o cavalo não deve reduzir o trote pelo facto de se movimentar lateralmente.

Para passar do trote reunido ao trote médio, o cavalo deve abrir a passada, mas sem correr.

Nos movimentos laterais a trote, não se deve deixar o cavalo reduzir o trote, porque, se o fizermos, os posteriores deixam de entrar debaixo da massa.

Um dos segredos do alargamento do trote (na diagonal, por exemplo) é a forma como fazemos o canto (o segundo canto do lado mais pequeno do picadeiro).

Cadência do trote: este nunca pode ser precipitado, mas ativo, lento, o que não significa forçosamente que ele seja curto.

Se deixarem o cavalo correr a trote, o cavalo perde completamente o *rassembler*.

Estudo da transição da paragem ao trote

- 1) É preciso que a paragem tenha sido imediata, que o peso recaia sobre os curvilhões.
- 2) É preciso que o cavalo não se apoie, que o contacto seja elástico. As rédeas não podem estar exageradamente esticadas.
- 3) O movimento deve partir dos posteriores.
- 4) A nuca não se pode mexer, não se pode levantar, mesmo que de forma ínfima.

Quando sentimos que o cavalo não está direito ao fazer uma linha reta, devemos balançar ligeiramente as mãos à direita e à esquerda, para opor as espáduas às ancas, e parar quando sentimos que ele ficou direito.

Para a passagem do passo ao trote, procurem manter a retitude, a cadência e a fixidez, assim como a impulsão, para que o cavalo parta com o pós-mão e não com o antemão.

Para passar do trote médio ao trote reunido, deve-se usar a cintura, sem puxar as rédeas.

Ao passar do trote reunido ao trote médio, deve-se manter o mesmo ritmo.

No círculo, não devemos sentir o cavalo descair sobre a espádua interior. E, sobretudo, devemos sentir que nos sentamos de forma equilibrada, em vez de colocarmos mais peso para direita ou para esquerda.

Serpentina a passo: é útil porque ajuda a regular o passo do cavalo. É preciso ouvir as quatro batidas do passo.

A qualidade do andamento seguinte (trote ou galope) depende da qualidade do passo.

O passo é um andamento que permite que o cavalo aceite bem certas coisas. Depois, é preciso passar ao trote, que é mais eficaz.

*Para um bom passo:*

- 1) contar as quatro batidas iguais: 1-2-3-4;
- 2) sentir que o dorso acompanha os membros.

Quando estamos num círculo a passo, não devemos ter a sensação de que há uma espádua e uma anca do lado de fora e uma espádua e uma anca do lado de dentro. Na realidade, devemos sentir que todo o conjunto está no círculo.

Para que haja uma boa paragem é fundamental que o cavalo esteja bem reunido.

Qualidade do passo: mesmo ritmo, constância da posição (nuca e cabeça) e energia. Dito de outra forma – *rassembler*. Pureza da mecânica do passo.

Sentir o cavalo direito significa sentir que ele não está a descair sobre a espádua direita, nem esquerda, nem sobre a anca esquerda ou direita.

Cavalo direito:

- direito no sentido em que as orelhas, as espáduas e a garupa estão direitas;
- direito não só na medida em que o vemos direito, mas também na medida em que o sentimos direito e, para tal, é preciso que este não esteja rijo.

Antes de passarem do passo ao trote, criem logo no passo a vibração do trote.

Assim, para passar do passo ao trote:

- 1) criar o passo conveniente;
- 2) em seguida, pedir o trote usando as ajudas da forma mais suave possível, para não surpreender o cavalo.

Esta é a maneira de ter um cavalo equilibrado a trote.

Utilidade do canto (se ele for bem feito):

- a passo, o cavalo senta-se ao fazer o canto;
- a galope, o canto é uma tomada de equilíbrio.

Se saímos a trote depois de termos feito o cavalo recuar, é preciso que o peso se mantenha atrás e que o cavalo parta diretamente para o trote, sem dar entretanto uma passada a mais a passo. Não deve haver interrupções entre o recuar e a saída a trote.

Nas variações de trote, é preciso ensinar ao cavalo a obedecer ao peso do cavaleiro. Por exemplo, passar do trote levantado ao trote sentado no lado mais pequeno do picadeiro, reduzindo o trote com o tronco e não com as rédeas.

No trote reunido e no trote médio: a altura da cabeça não deve variar, mas o chanfro deve ficar um pouco menos vertical no segundo.

No trote largo, deve-se ceder as rédeas, mas não excessivamente, se não, o cavalo desequilibra-se e o peso passa para as espáduas.

Ao fazer um círculo, o cavaleiro não deve ser levado nem para a esquerda, nem para a direita: deve permanecer no eixo do cavalo. Por isso, deve avançar o ombro esquerdo (guiador da bicicleta).

A trote, procurar que a nuca fique sempre à mesma altura.

A passagem do canto é importante para iniciarmos o lado grande do picadeiro com um cavalo reunido.

A trote, deve-se manter a cintura flexível, se não o corpo vai ser destabilizado e vamos abanar as mãos, quando elas devem ficar fixas.

Na serpentina, coloquem a perna de dentro ligeiramente junto à cilha ao fazerem os arcos.

Nas serpentinas a trote, quando o cavalo faz a volta, procurem que este dobre o corpo tanto à direita como à esquerda e que o trote não se altere.

Quando o cavalo tem um trote algo impulsivo, o cavalo fica ao contrário.

O sucesso do trabalho numa serpentina (tal como nas mudanças de mão ou na passage) é uma questão de geometria.

Numa serpentina, o cavalo deve voltar graças ao movimento do ombro do cavaleiro e não à força aplicada nas rédeas.

*Um bom trote é aquele em que o cavalo se afasta do solo, em vez de se lançar horizontalmente para a frente num trote raso.* Por isso, só saiam a trote quando sentirem que o peso do cavalo sobre as ancas.

A passo ou a trote, é preciso é sentir energia quando o andamento se torna lento.

Dirigindo-se a um cavaleiro: “Quando o cavalo começa a fazer trote em jeito de *passage*, planado, o que leva o dorso a afundar-se, volte as ancas do cavalo para fora”.

O verdadeiro alargamento do trote faz-se a partir do momento em que o peso do cavalo se encontra realmente sobre os posteriores. Assim, os posteriores empurram durante o alargamento.

Quanto tomamos a diagonal num trote médio, é preciso evitar que o cavalo corra ou se precipite, de forma a podermos voltar ao trote concentrado facilmente, sem esforço.

No pequeno trote concentrado, o cavalo deve manter a vibração, em vez de adormecer.

O bom alargamento do trote é aquele em que o cavalo avança com energia logo de início. Isso significa que o alargamento foi preparado. Pelo contrário, se o cavalo só começa realmente a alargar algumas passadas depois de ter começado o movimento, então o seu peso mantém-se sobre as espáduas. Isso significa que o cavalo não foi preparado e que o cavaleiro o empurra durante o alargamento.

A meia-piruetta a trote não é um exercício fácil. É preciso colocar o cavalo a trote como se ele fosse fazer *piaffer*. De facto, é preciso que ela seja feita quase em *piaffer*. Este é um exercício do quadrado de La Guérinière.

As pequenas mudanças de mão a trote, durante as quais é preciso olhar pela simetria e pela manutenção do ritmo, preparam o alargamento do trote.

Nunca se deve sair a trote aumentando a velocidade do passo. Por isso, devemos aumentar a vibração no passo, sem alterar a posição, a velocidade ou o ritmo.

O alargamento do trote deve ser feito com suspensão, mas o cavalo não deve correr.

Não se deve sair a trote se o cavalo não estiver colocado a passo.

Quando se monta um cavalo quente e impulsionado, a dificuldade do alargamento do trote na diagonal está em saber como reduzir no fim. Se o cavalo se precipita, o exercício não vai correr bem.

Só devemos abordar o trote e o galope quando o cavalo estiver descontraído a passo. Se houver resistência, devemos voltar ao passo.

Se o cavalo resiste, devemos fazer trote levantado. Quando o cavalo cede, faz-se trote sentado. Se for preciso (em caso de resistência), voltar ao trote levantado ou então voltar ao passo para compor as coisas.

A trote, é preciso que o cavalo se afaste do solo usando a sua energia. Temos de sentir que ele salta para cima e não para a frente.

Preparação do alargamento do trote:

- 1) aumentar a impulsão, a energia do trote, tornar o cavalo vibrante;
- 2) impedi-lo de correr, se necessário, diminuir a velocidade;
- 3) evitar que ele descaia sobre a espádua de dentro ao começar o exercício na diagonal.

Se um cavalo não tem um trote largo natural, se lhe falta o “gesto”, é preciso que ele tenha pelo menos uma certa suspensão no alargamento.



Caso real: depois de muitas tentativas, uma jovem cavaleira diz que não consegue criar energia suficiente para fazer um alargamento do trote e declara-se cansada.

N.O.: “Vou fazer com que consiga fazer um alargamento sem se cansar. Pare o cavalo. Dê-lhe pequenos toques com a vara, não o deixando andar. Espere que ele tenha a cabeça colocada e que ele fique vibrante. Saia a trote. Alargue.”

Um trote “unido”, como diziam os antigos, é um trote em que o cavalo mantém por ele-próprio:

- a posição;
- a velocidade;
- a dose de energia.

Para aprender a recuar, no início, temos de fazer com que o cavalo compreenda o movimento usando meios simples, a pé, por exemplo.

Pré-requisito para um bom recuar: o cavalo deve estar direito.

O cavalo não deve passar por uma fase de imobilidade ou de paragem. Deve permanecer em movimento. É um equilíbrio da frente para trás. De início, aumentar a impulsão (como para a paragem). Depois, parar o andamento para a frente e, usando o peso e as pernas, indicar o movimento para trás.

O verdadeiro trote é aquele em que o cavalo mantém a cadência apenas com a ajuda da cintura, sem precisar da intervenção das mãos e das pernas.

Na serpentina, procurem que o pescoço do cavalo se encurve de igual forma para os dois lados.

Cada canto bem feito é uma tomada de equilíbrio.

No momento da saída a trote, é preciso sentir que são os posteriores que empurram o cavalo e é preciso que este não mexa a nuca.

No círculo a trote, não permitir que o cavalo coloque o seu peso sobre a espádua de fora.

Transição passo – trote: é preciso ter a sensação de que o movimento é feito da frente para trás e de baixo para cima, em vez de ter movimentos da cabeça que afundam o dorso. É preciso que o cavalo comece o trote com o pós-mão e que não levante a cabeça.

Respeitem a geometria das figuras: um círculo é uma linha com uma curva igual.

Na serpentina, preparem as voltas usando o tronco e não as rédeas, especialmente a rédea interior. Na serpentina, não é a rédea interior que puxa, mas o ombro exterior que avança. É verdade que também há uma ação da rédea interior, mas é mais suave e subtil. Ao mesmo tempo que o ombro exterior avança, façam peso sobre a base do estribo interior.

No círculo a passo, não se deve deixar que o cavalo deite o peso nem para o interior, nem para o exterior; devemos ter a sensação de que estamos sentados no eixo do cavalo.

Quando o cavalo faz uma perpendicular (por exemplo, volta em A para tomar a linha do meio), deve fazê-lo com a mesma velocidade.

Não podemos reunir (a passo, por exemplo) um cavalo que anda depressa. Temos de manter um passo apropriado.

Não é possível fazer uma boa transição do passo ao trote se o cavalo estiver ao contrário no passo e este não for concentrado. É preciso um passo lento, uma nuca fletida e um dorso arredondado, sem alteração da posição da cabeça, em suma, um cavalo redondo no seu passo. Num círculo (a passo, por exemplo), se recorrerem excessivamente à rédea de dentro, a cabeça ficará demasiado voltada para dentro e o cavalo colocará o peso das espáduas para fora.



Quando se faz uma volta de duas pistas em torno das ancas a passo, para a mão direita, é preciso sentir que o posterior direito avança.

No trote concentrado, é preciso que:

- 1) a cabeça e a nuca sejam o ponto mais alto,
- 2) os posteriores se mantenham ativos,
- 3) haja tempo de suspensão.

Procurem ter um trote que se afasta do solo e não um trote raso.

*Colocação sobre a mão:* a equitação académica começa pela colocação na mão. Não é o cavaleiro que a deve criar, puxando as rédeas, é o cavalo que deve procurar o apoio da mão. O chanfro encontra-se na vertical e o cavalo ligeiro. A colocação sobre a mão é reflexo de um cavalo colocado, redondo, impulsionado, e que se sustem. Se a boca estiver descontraindo, basta dar as ajudas.

O cavalo procura por si próprio o contacto. O cavalo cresce à frente, eleva-se e coloca-se. E assim, torna-se ligeiro.

Os posteriores entram debaixo da massa, o dorso arredonda-se e o cavalo procura o contacto com a mão, que será mais ou menos ligeiro em função da sua maior ou menor finura.

Um cavalo colocado na mão é um cavalo que mantém a atitude em que se sente mais à vontade e que dá o dorso, sem pesar na mão e sem perder o contacto.

A galope, um cavalo colocado sobre a mão é um cavalo que mantém a mesma posição da cabeça, a mesma cadência, a mesma velocidade, a mesma dose de energia e o mesmo grau de contacto.

#### *Cavalo sobre a mão*

- 1) A mão deve estar sempre em comunicação com o cavalo,
- 2) mas é preciso que o cavalo, solicitado pelas pernas, procure por ele próprio o contacto.

A mão não deve recuar para procurar a boca do cavalo. Por isso, é preciso que haja ligeireza no contacto.

Um cavalo que mantém a altura da nuca e a cabeça fletida é um cavalo que mantém o *rassembler*. Se há alterações ao nível da altura da nuca ou se o cavalo abana ligeiramente a nuca ao mudar de exercício ou ao fazer uma transição, então ele não está nem para diante, nem reunido.

Se um círculo se torna irregular, isso significa que o cavalo flutua. Um círculo é uma linha curva igual, não é um hexágono.

A técnica para fazer um círculo diz-nos que devemos avançar o ombro exterior, mantendo o contacto com a rédea exterior e sem puxar a rédea interior. É o princípio do guiador da bicicleta. O mesmo se aplica à serpentina.

Podemos considerar que o passo é concentrado quando ele ganha em altura o que perde em amplitude/comprimento da passada.

O tronco do cavaleiro deve acompanhar ou opor-se ao movimento do cavalo.

Em princípio, os ombros do cavaleiro devem estar paralelos às espáduas do cavalo, exceto se houver uma resistência; nesse caso, podemos inverter a nossa posição de forma brusca.

Sejam tão rápidos a dar uma festa como a fazer uma correção.

Para verificarem se o cavalo anda a direito, fixem um ponto ao longe.

Se as orelhas não estão ao mesmo nível, a cabeça não está direita.

*Paragem:* se o cavalo se entorta, se tocarem nele com a espora, vai parar com o corpo rígido. Devemos fazer com que ele pare graças à ação do tronco. O cavalo deve parar direito, em paz, sem resistir, de trás para a frente, colocado sobre a mão, e não aberto. Não devemos deixar que o cavalo levante a cabeça na paragem. Ele deve voltar a andar sem se entortar e sem que a cabeça se levante, mantendo um passo com batidas regulares: 1-2-3-4.

Se recorrermos demasiado à rédea interior, nunca temos o cavalo direito.

Ao agirmos com uma perna, temos de o conseguir fazer sem que com isso alteremos a posição da outra. Quando agimos com uma perna, é preciso que a outra consiga ficar quieta.

A perna não deve ficar nem para a frente, nem para trás (exceto casos particulares), mas simplesmente descida.

Em círculo, se trabalhamos sobretudo com a rédea interior, o cavalo deita o seu peso para fora e deixa de estar inscrito no círculo.

O excesso de uso da espora pode ter dois efeitos diferentes, de acordo com o temperamento do cavalo:

- 1) tornar o cavalo indiferente, se ele for mole;
- 2) enervá-lo e precipitá-lo se ele for fino e nervoso.

O que significa ajustar as rédeas? Significa estabelecer um contacto suave.

No início de uma lição, devem adaptar a intensidade das ajudas ao estado de espírito do vosso cavalo.

Não fazemos um círculo para andarmos às voltas, mas para aumentar o equilíbrio do cavalo, a impulsão, a posição e a cadência.

Quando fazem um exercício, como um círculo, um ladear, etc., não é para o cavalo que devem olhar, mas para o caminho a percorrer e para o sítio onde querem chegar.

Se o contacto é excessivo, o cavalo carrega. Se este não for suficiente, ele flutua.

É preciso segurar na vara de forma que esta repouse sobre a coxa e fique voltada para o pós-mão e não para a espádua.

Procuram deixar as pessoas intrigadas com a descrição das vossas ajudas, de tal forma que o espetador se pergunte: “Como é que ele consegue obter este resultado sem fazer nada?”. Para tal, é preciso preparar os exercícios. Por exemplo, antes de fazer uma passagem de mão, é preciso sentar o cavalo.

O tronco do cavalo é o fiel de uma balança que permite facilmente colocar o peso sobre um prato (o antemão) ou sobre outro prato (o pós-mão).

Um círculo é uma linha curva igual e é preciso que a coluna vertebral do cavalo se adapte à curva do círculo.

Não nos devemos esquecer de que é preciso manter o cavalo redondo nas transições. Sobretudo quando fazemos uma transição descendente: não devemos abandonar, mas empurrar. Por exemplo, ao passarmos do galope ao trote, o cavalo deve encostar-se à mão.

Muitas vezes, os cavaleiros querem obter demasiado depressa “as coisas”; e mesmo que o cavalo saiba fazer “estas coisas”, é preciso muitas vezes voltar ao passo – trote – galope e não perder de vista a pureza destes três andamentos.

Não se pode deixar o cavalo sair de uma paragem aberto ou com a cabeça em baixo. No momento de voltar, tomando uma perpendicular, não pode haver alteração da velocidade.

Nas transições trote concentrado – trote médio – trote concentrado, é preciso ter em atenção três coisas:

- 1) a posição da nuca deve ser estável,
- 2) a cadência deve ser idêntica em cada tipo de trote,
- 3) deve-se regressar ao trote concentrado usando o tronco em vez das mãos.

Princípio: é preciso garantir a fixidez da frente nas transições. Se assim não for, falta impulsão ao cavalo.

Insiste-se na necessidade de vigiar a qualidade das transições.

A perna não deve ficar nem para a frente, nem para trás (exceto casos particulares), mas simplesmente descida.

Para fazer um bom trote, o cavalo deve estar descontraído e as batidas devem ser iguais.

Se “irritarem” o cavalo, o trote perde qualidade. O trote torna-se melhor quando o ritmo se torna mais lento, sem redução da velocidade. Desta forma, o cavalo afasta-se do solo.

## Capítulo 6 - O trabalho a galope

A qualidade do galope depende da qualidade do passo que o precedeu.

Galope com um cavalo jovem: no início, rédeas compridas, sem querer concentrar o andamento (ver “O cavalo jovem”).

Num galope com boa cadência, devemos sentir que o cavalo tem os posteriores ativos, ou seja, que mantem um galope de trás para a frente.

Se um cavalo inicia um círculo a galope sem impulsão, terá tendência para se deitar no círculo.

Nas voltas a galope, não coloquem o peso do corpo sobre o lado de fora.

No galope em círculo, temos de sentir a mesma intensidade de contacto na rédea direita e na rédea esquerda, em vez de soltarmos a rédea interior.

A galope, não devemos ser rígidos, e também não temos necessariamente de ser elegantes. É preciso “ir com o cavalo”. O cavaleiro tem de manter a cintura flexível, em vez de abanar excessivamente o tronco.

Quando o cavalo coloca demasiado peso sobre a espádua interior ao mudar de direção, devemos apoiá-lo mais desse lado.

O cavalo não pode começar a galopar estando agitado; na verdade, é preciso que ele o faça estando mentalmente descontraído.

*Se um cavalo fica demasiado agitado a galope*, deve-se fazer várias transições trote – galope – trote – galope, sem deixar que ele parta a galope do passo. Só devemos sair a galope quando sentimos que o cavalo vai bem descontraído a trote.

A galope, é preciso sentir o movimento basculante do cavalo.

Depois de um alargamento do galope, deve-se retomar o galope concentrado usando o tronco e não as mãos.

É preciso reduzir o galope usando a cintura e não as mãos.

Não tentem reduzir o galope se não tiverem conseguido um galope médio ativo.

A galope, não devem ter uma posição estática. Mas também não devem mexer-se mais do que o cavalo. Têm de se mexer tanto como o cavalo, acompanhá-lo, não mais do que isso.

Na transição do galope ao passo, temos de fazer com que o cavalo o faça sem passadas intermédias de trote, porque isso faz com que ele se coloque sobre as espáduas. Mas, só o conseguimos desta forma se o cavalo estiver reunido.

Não se deve sair a galope a partir de um passo demasiado aberto.

É preciso evitar que o cavalo aumente a velocidade e altere a cadência quando faz galope ao revés no lado mais pequeno do picadeiro.

O galope é uma sequência de três saltos, cada salto contém o salto seguinte.

Qualidades de um bom galope: redondo, impulsionado, a direito, cadenciado e ligeiro.

Não procurem cadenciar o galope de um cavalo que não está reunido, pois arriscam-se a perder a impulsão. Não se deve tentar colocar o cavalo durante o galope antes de ele estar bem a trote.

Para que o movimento basculante do galope seja bom, é preciso que o cavalo esteja direito. Por isso, evitem fleti-lo. É a rédea exterior que endireita o cavalo, colocando as espáduas à frente das ancas.

A galope, não se deve recorrer a ações excecionais com as rédeas: a rédea exterior deve agir paralelamente ao corpo do cavalo. Para manter a cadência do galope, é importante que o cavalo tenha as espáduas bem colocadas. Se o cavaleiro se mexe pouco a galope, o cavalo entra numa boa cadência com mais facilidade.

Galopem de maneira que o cavalo não aumente a velocidade se cederem as rédeas. Para tal, é preciso um galope basculante e descontraído.

Se o vosso cavalo tem tendência para se precipitar a galope, brinquem com as rédeas, não bloqueiem uma única rédea: resistam na rédea esquerda, soltem a direita, resistam na direita, soltem a esquerda. Resistam nas duas, soltem as duas. Variem os apoios.

No galope em círculo, os ombros ficam paralelos às espáduas do cavalo. Por isso, avancem o ombro exterior e façam peso sobre o estribo interior, sobretudo nos cantos, para ajudar o cavalo.

Chamada de atenção para a importância da rédea exterior a galope: é ela que senta o cavalo e que o endireita.

#### *Galope ao revés no lado pequeno do picadeiro*

Com um cavalo novo, a encurvação deve ser orientada para o centro do picadeiro. À medida que o *rassemblé* do cavalo aumenta, devemos voltar progressivamente a encurvação para o outro lado.

No galope em círculo, encurtar o círculo de preferência com a rédea exterior e alargá-lo com a rédea interior.

Recorrer demasiado à rédea interior a galope faz com que o cavalo se dobre para dentro. Se o cavalo não estiver direito e tiver as ancas voltadas para a direita no galope para a direita, quanto mais recorrerem à rédea direita e voltarem a cabeça para a direita, mais ele colocará as ancas para a direita. É a rédea esquerda que deve ser usada primeiro para colocar as espáduas à frente das ancas e depois voltamos à pista.

A galope, se o cavaleiro salta na sela, não consegue concentrar o andamento do cavalo. Quanto mais saltamos na sela, mais o cavalo se enerva.

*No ladear a galope*, o cavalo não deve alterar o galope, nem aumentar a velocidade.

A galope, se as vossas pernas estiverem muito para a frente e se a vossa cintura não estiver suficientemente relaxada, vão acabar por saltar na sela. Não é possível deslizar o assento na direção do cepinho da sela se a vossa cintura não estiver relaxada e as pernas descontraídas.

No galope ao revés no lado grande do picadeiro, o cavalo deve manter-se paralelo à parede e não voltar as ancas para o exterior.

Na saída a galope, o busto do cavaleiro não pode ir para a frente: isto não faria sentido, porque uma saída a galope é um erguer do antemão.

Para tomar uma perpendicular a galope na linha do meio, o olhar do cavaleiro deve desenhar o caminho a seguir pelo cavalo. Na linha do meio, devemos fixar um ponto mais à frente. E depois, ao virar, devemos desenhar o caminho em primeiro lugar com o olhar. É uma forma de dizer que o peso do cavaleiro deve acompanhar o movimento.

Evidentemente, a saída a galope deve fazer-se sem que o cavalo levante a nuca nesse exato momento.

Devemos fazer com o cavalo mantenha sempre a mesma velocidade, a mesma posição e desenvolva sempre a mesma dose de energia a galope. É a isto que chamamos impulsão.

Para passar do galope ao passo, temos de endireitar o tronco e aligeirar logo de seguida, em vez de puxarmos continuamente.

Quando sentirem resistências de peso durante o galope, coloquem os ombros para trás (fiel da balança) e deixem que as mãos sigam o tronco.

Se o vosso cavalo se precipita: avancem a cintura e façam o tronco crescer, fechando por um momento os dedos, mas sem que as mãos puxem ou recuem. Poucos cavalos resistem a este travão que é criado pelo tronco.

Com um cavalo que tem tendência para se abrir a galope, é preciso em primeiro lugar fazer exercícios para o arredondar (espádua adentro) e tomadas de equilíbrio para tornar o movimento mais saltado (*piaffer*...).

Quando montamos um cavalo que tem tendência para se encolher, temos de o trabalhar no sentido de o distender recorrendo a um galope mais largo, mais aberto.

#### *Princípio absoluto*

Sempre que o cavalo quer alterar o ritmo ou se precipita a galope, mantemos o galope e a cadência:

1) recuando o ombro exterior, agindo de baixo para cima, usando o movimento da cintura (para agir de baixo para cima, a mão não tem necessariamente de se deslocar, é uma questão de colocação do pulso);

2) e usando a rédea interior como se tivéssemos uma flor na mão.

É preciso que, por momentos, a rédea interior fique bamba.

Se levantarmos a rédea exterior, recuando o ombro exterior com um movimento da cintura, colocamos o peso atrás. Mas é preciso que a cabeça do cavalo permaneça direita, ou seja, é preciso que a cabeça do cavalo não se volte para a direita quando este galopa para a esquerda.

Quando cedemos a rédea esquerda (no galope para a esquerda), é preciso apoiar o cavalo do lado direito, até que este esteja em ordem. Só depois podemos ceder as duas.

Lado resistente: quando o cavalo faz força numa rédea, é preciso tirar-lhe o apoio dessa rédea, porque, se puxarem, ele continua a fazer força.

*Dois alunos sentem dificuldade em fazer galope ao revés para a mão esquerda (com a mão direita a avançar).*

Técnica para o primeiro:

A passo – garupa ao muro no lado grande do picadeiro e depois um círculo. Para começar, colocar a perna esquerda ligeiramente para trás para não surpreender o cavalo. Ao chegar à parede, reduzir um pouco a garupa ao muro e sair ao revés com uma ligeira pressão da perna esquerda e não com um toque.

Técnica para o segundo:

Pode ser útil fazer previamente uma contra-espádua esquerda adentro a passo para a mão direita (o que facilita a saída a galope para a direita). Depois, andar para a mão esquerda, perna esquerda junto à cilha, sem espora. Vara do lado esquerdo, eventualmente sobre a espádua, sem bater. Pedir galope ao revés (para a direita) no lado grande do picadeiro. Rédea esquerda à esquerda para colocar as espáduas (e não as ancas) para a esquerda. Tudo isto sem fazer força, sem fazer pressão nas rédeas. Eventualmente, fazer vibrar um pouco a rédea esquerda. É importante não deixar o cavalo correr. Por isso, manter um galope curto, em vez de um galope rápido. A perna esquerda deve tocar a cada passada. Por isso, é com a rédea esquerda e com a perna esquerda que se age. São os efeitos laterais. Fazer o canto quase em espádua

adentro. Também é útil que o cavaleiro acompanhe a espádua adentro voltando a cabeça para o lado de dentro do picadeiro.

Eventualmente, decompor o galope ao revés. Algumas passadas depois, parar o galope com a rédea esquerda. Voltar a andar num passo largo, numa ligeira espádua adentro. Voltar a sair em galope ao revés e continuar assim por mais algumas passadas antes de uma nova paragem. Assim, aproximamo-nos cada vez mais do lado mais pequeno do picadeiro.

Se sairmos para a mão direita e tomarmos a diagonal, em vez de pedirmos a saída em galope ao revés no lado grande, temos mais uma vez de evitar que o cavalo acelere sobre a diagonal e precisamos de fazer com que ele chegue ao outro lado claramente antes do primeiro canto, para que não seja surpreendido pelo canto. Por isso, temos de visar o sítio onde queremos chegar.

Todo o corpo do cavalo deve chegar à parede e não apenas as espáduas.

Devemos manter o cavalo junto à parede no lado mais pequeno, porque, se ele se afasta, descai sobre a espádua esquerda.

#### *Galope – a passada, preparação da pirueta*

Sem usar as mãos, ou seja, usando apenas as pernas para ativar os posteriores e baixando as ancas, devem passar o canto em galope ao revés e afastar-se da parede, deixando um espaço do comprimento do cavalo.

O cavalo rodopia sobre o posterior interno e, para que isso aconteça, só devem agir com a vossa perna exterior. Os antigos usavam muito esta perna para sentar o cavalo.

#### *Lição clássica para confirmar o rassembler a galope*

Para começar, andar a passo, em círculo. Depois, espádua adentro e volta apertada em torno das ancas.

[Escolha do momento para pedir a saída a galope, rédea interior ligeira]

Paragem. Ao parar, tocar com a espora e depois recuar.

Saída a galope a partir:

1. do passo;
2. da paragem;
3. do recuar (sem dar um único passo para a frente) .

Paragem. Recuar e saída a galope, repetindo o exercício muitas vezes.

No lado pequeno do picadeiro, tomar a linha do meio e, em seguida, fazer um ladear.

Galope ao revés.

No início do lado grande do picadeiro, sair a galope em direções diferentes.

Fechar os dedos da rédea exterior e brincar com a rédea interior.

#### *Exemplo de uma lição para um cavalo que se excita demasiado a galope*

Depois das transições passo – trote - paragens – espádua a adentro em círculo:

- saídas a galope em círculo;
- voltar à espádua adentro a passo e imobilizar o cavalo usando o efeito conjunto.

A galope, dividir o picadeiro em três círculos.

Se o cavalo se excita demasiado, voltar ao trabalho clássico a passo.

Parar o galope imobilizando o cavalo usando o efeito conjunto ou voltando ao passo abandonando o cavalo.

#### *Galope: exemplo de lição*

Passar o canto em espádua adentro na direção da linha do meio e ter o cuidado de seguir esta linha bem a direito. Neste momento, pode-se pedir ao cavalo para parar. Mais do que nos outros exercícios, não nos podemos esquecer de manter a cintura descontraída para que a mão não bloqueie quando paramos o cavalo. Assim que o cavalo souber parar corretamente, podemos pedir que recue dois ou três passos e, a seguir, voltamos a sair a galope.

Mais tarde, quando o cavalo estiver fácil e conseguir ficar calmo neste exercício, devemos sair a galope diretamente do recuar. Neste caso, é preciso que as ajudas sejam delicadas e muito precisas, em particular as ajudas dadas pela mão, que deve ser extremamente ligeira, para que o cavalo permaneça calmo e direito.

Depois desta preparação, estamos em condições de pedir ao cavalo dois exercícios diferentes:

- espádua adentro a galope;
- *travers* e círculos grandes em torno das ancas.

A aprendizagem correta da espádua adentro a passo, primeiro, e a trote, depois, terá preparado o cavalo e tê-lo-á deixado em condições de iniciar facilmente a espádua adentro a galope. Devemos pedir o aumento do número de passadas de forma bastante progressiva.

Tal como na espádua adentro a passo e a trote, não nos podemos esquecer de que a perna interior age junto à cilha e a perna exterior recua ligeiramente.

A ligeireza da mão é uma ajuda considerável, sendo que esta pode deslocar-se por vezes para o exterior e voltar ligeira e impercetivelmente para o interior. Assim que o cavalo conseguir fazer a totalidade do lado grande do picadeiro em espádua adentro a galope, devem passar o canto, tomar a linha do meio no lado pequeno em espádua adentro e fazer um ladear a galope na direção da parede.

Para o *travers* a galope, devemos começar também no início de um dos lados grandes do picadeiro, depois de termos passado o canto em espádua adentro. O *travers* faz-se na linha do meio: o cavalo passa da espádua adentro ao ladear sobre a linha do meio.

Mais tarde, devemos parar o cavalo em posição de *travers* a galope, recuar e voltar a partir.

### *Galope*

É melhor sair a galope a partir de um passo mais curto do que fazê-lo a partir de um passo mais largo, porque, num passo mais curto, o cavalo encontra-se redondo e, num passo mais largo, ele encontra-se aberto.

Se as rédeas não estão tensas durante o galope, não há justeza no contacto.

Saída a galope do passo: quando sentirem que o cavalo decompõe bem os quatro tempos do passo: 1-2-3-4 (contem mentalmente), é então a altura de pedir a saída a galope. Assim, a boa saída a galope é aquela que resulta de um bom passo, durante o qual o cavalo está sobre a mão.

É a rédea exterior que mantém o *rassembler* a galope.

### *Não perder de vista que a galope:*

- a rédea interior faz baixar a cabeça do cavalo;
- a rédea exterior senta o cavalo.

Se descontraírmos bem a cintura quando o cavalo anda a galope, mexemos menos o tronco.



Procurem perceber se o cavalo salta quando galopa e se ele instala na sua passada. Se apertarmos as pernas durante o galope, saltamos na sela.

Se voltamos a cabeça do cavalo demasiado para dentro quando ele galopa, empurramos as espáduas para o exterior e as ancas voltam-se para o interior. Um cavalo que esteja mais largo atrás do que à frente, não está direito. O corpo do cavalo faz um arco para o interior.

A galope, o tronco do cavaleiro não deve seguir o movimento basculante do cavalo e não pode mexer-se nem mais, nem menos do que o cavalo. Se o cavaleiro se mexe (mais ou menos), opõe-se ao cavalo. Ele deve seguir o movimento, respeitando o ritmo do cavalo, e para isso deve descontrair a cintura.

Se saírem a galope partindo de um passo largo, terão um galope largo. Se quiserem um galope curto e concentrado, partam de um passo curto e lento. A galope, é a barriga da perna que deve agir e não a espora. Se assim não for, o corpo do cavalo acaba por formar um arco.

A galope, é o cóccix que deve avançar, não o rim.

As transições do galope ao passo devem fazer-se sem que o cavalo levante a cabeça. Para tal, é preciso:

- 1) ter as rédeas ajustadas;
- 2) não ter as mãos duras;
- 3) reduzir usando a cintura.

A transição do galope ao passo é ainda mais importante do que a transição do passo ao galope. O regresso ao passo deve fazer-se com calma, sem que o cavalo se abra. Procurem voltar ao passo com o cavalo sobre as ancas e não sobre as espáduas.

Na passagem do galope ao passo, dentro do possível, tentem que não haja uma passada intermédia de trote, porque as passadas de trote significam que o peso se encontra sobre as espáduas.

Não conseguimos ter uma mão ligeira a galope se não houver impulsão e se o tronco não estiver no seu lugar.

Quando temos mais rédea interior do que exterior, os cavalos atravessam-se sempre e arqueiam-se.

*Dirigindo-se a um cavaleiro:* não reduzimos o andamento de um cavalo que força a mão a galope puxando a rédea interior, mas recuando a sua espádua exterior, com o cotovelo pousado sobre a anca, por exemplo. Concluindo, é preciso sustentar o cavalo na rédea exterior.

Um cavaleiro que demora demasiado tempo a preparar uma saída a galope é um cavaleiro medíocre.

No galope em círculo (para a direita), envolvam o cavalo com a rédea esquerda para que ele não descaia sobre a espádua esquerda.

Mantemos o galope com a perna exterior, a outra perna é um muro.

Papel da perna interior a galope: é a perna exterior que empurra, mas a perna interior é um muro que o cavalo não deve ultrapassar, sobretudo com os cavalos andaluzes, que têm muita mobilidade lateral. Mas, é um muro elástico e não de betão. Esta observação sobre o papel da perna interior torna-se importante sobretudo quando começamos a fazer passagens de mão.

Quando o cavalo tem tendência para se precipitar a galope, não devemos galopar durante muito tempo. Devemos voltar ao passo com calma, sem puxões. E, a passo, devemos acalmá-lo e procurar o *rassembler*. Devemos galopar frequentemente, mas por pouco tempo. Quando o cavalo ainda não tem um certo grau de fixidez e de *rassembler*, paramos o galope e voltamos ao passo abandonando as rédeas, em vez de usarmos a mão.

Saímos a galope com um passo curto e lento, mantendo o peso no pós-mão. Se o passo for rápido, o cavalo poderá sair a galope colocado, mas não com os posteriores a entrarem debaixo da massa.

No galope em círculo, deve-se marcar o círculo com a perna exterior e não com as rédeas.

Dirigindo-se a um cavaleiro a galope: “Quanto mais se debruça para a frente, menos controlo tem sobre o galope”.

Depois de alargar o galope, para reduzir, é preciso empurrar.

Para a saída a galope a partir do recuar, o cavalo deve permanecer sentado. Não deve haver uma paragem entre o recuar e a saída a galope.

O passo tem muito mais que ver com o galope do que o trote. A passo, podemos usar exercícios para preparar a forma do galope. É a passo que nós preparamos o galope.

É a perna exterior que empurra durante o galope. Quanto à perna interior, ela enquadra o cavalo. É uma parede. Por isso, tem de manter-se quieta.

Se fazemos saídas a galope com um cavalo atravessado, teremos dificuldades em fazer as passagens de mão.

Ao fazermos um “oito” a galope, temos de manter o mesmo galope durante todo o exercício.

Com um cavalo novo, fazemos galope ao revés com a encurvação contrária ao galope. No caso de um cavalo colocado, o galope ao revés é feito com a encurvação do galope.

No galope ao revés, as rédeas apenas regulam a velocidade.

Galope ao revés: façam apenas o lado mais pequeno do picadeiro se o cavalo ainda não está confirmado no seu galope concentrado.

Se fazemos uma “batata” (sic) a galope, por exemplo, em vez de fazermos um círculo regular, o cavalo pode colocar o seu peso onde quiser, para a esquerda ou para a direita.

No galope para a esquerda, se o cavalo não vai junto à parede, é porque ele tem tendência para descair sobre a espádua esquerda. Devem trazê-lo para a parede trazendo a rédea esquerda para a direita.

Nos círculos a galope, não devem deixar o assento deslizar para o exterior.

Em hipótese alguma, podem sair a galope com as rédeas soltas.

No círculo a galope, não devem aplicar mais tensão na rédea interior do que na rédea exterior. Se voltamos a cabeça do cavalo demasiado para dentro, as ancas também vêm para dentro e o corpo do cavalo forma um arco para dentro. O cavalo deixa de estar direito. Em caso de necessidade, voltem a colocar as espáduas à frente das ancas com a rédea exterior.

Na pirueta a galope, é preciso respeitar as regras: temos de entrar na pirueta com um certo galope, executá-la e sair com o mesmo galope.

Um cavalo não pode estar bem reunido a galope se a rédea exterior estiver abandonada.

*Papel das rédeas:*

- *rédea interior*: dá encurvação e baixa;

- *rédea exterior*: senta.

Quando um cavalo que segue a galope para a mão esquerda se coloca sobre a espádua esquerda, devem colocá-lo em contra-espádua direita adentro sobre a rédea direita. Em seguida, voltem ao galope normal, retomando a rédea esquerda.

Deve-se aplicar a seguinte regra: “colocar o peso onde ele precisa de estar”.

*Saída a galope:* temos de colocar o cavalo em posição de saída a galope e sair logo de seguida, sem hesitações. Não podemos comportar-nos como cavaleiros primários, temos de ser eficazes ao dar as ajudas.

Não conseguimos ter uma mão ligeira a galope se não houver impulsão e se o tronco do cavaleiro não estiver na posição certa.

#### *As passagens de mão*

Ao fazer passagens de mão, deve-se fazer o menos possível. O mais importante é aperfeiçoar o primeiro galope.

Quando fazem passagens de mão, tentem que o cavalo não altere a cadência do galope.

Para fazer uma passagem de mão da direita para a esquerda, é útil fazer deslizar o assento obliquamente da direita para a esquerda, o que corresponde ao recuar do ombro direito.

É preciso que as passagens de mão se façam com o espírito calmo e descontraído do galope; não devemos ouvir um “ah” de esforço!

Não permitam que o cavalo corra depois de uma passagem de mão.

Quando fazem uma passagem de mão no lado grande do picadeiro, não deixem que o cavalo se cole à parede.

É preciso manter o mesmo galope antes, durante e depois da passagem de mão.

Quando galopamos com o objetivo de fazer passagens de mão, devemos procurar não torcer o cavalo, ou seja, devemos manter o pescoço do cavalo bem direito.

Para que as passagens de mão sejam boas, é preciso que o galope seja saltado. É preciso sentir o movimento basculante do cavalo. É a forma do galope que conta. O ladear a galope senta o cavalo, coloca o cavalo redondo, por isso, prepara para a passagem de mão.

É melhor fazer apenas duas boas passagens de mão do que trinta medíocres.

Ter as espáduas alinhadas com as ancas é um dos segredos das passagens de mão. Ora, muitos cavaleiros abordam este exercício com as ancas do cavalo voltadas para dentro.

Nas passagens de mão, não é a intensidade do pedido que conta, mas a forma do galope.

#### Conselhos para realizar passagens de mão

##### *- Antes:*

1) cadenciar o galope (por exemplo, utilizar o ladear a galope, pois este aumenta o *rassembler*);

2) garantir que o pescoço do cavalo está bem direito.

##### *- Durante:*

Evitem que o cavalo se precipite ou se abra.

Atenção: devem reter que a transição do galope ao passo é ainda mais importante do que a transição do passo ao galope. Este regresso ao passo deve fazer-se calmamente, sem que o cavalo dê um suspiro de crispação e sem que ele se abra ou se precipite. Quando ele conseguir fazer transições “passo – galope – passo” com calma, para qualquer uma das mãos, em qualquer lugar do picadeiro, está pronto para as passagens de mão.

Técnica recomendada para um cavalo que começa a aprender a fazer passagens de mão:

1) estar atento à impulsão;

2) confirmar as ajudas do primeiro galope algumas passadas antes de pedir a passagem de mão;

3) reduzir o galope uma ou duas passadas antes do pedido para sentar o cavalo;

4) depois da confirmação do primeiro galope, fazer o pedido (mais ou menos forte, consoante o cavalo), invertendo as ajudas e utilizando um toque com a espora (como um choque elétrico), em vez de se fazer pressão com perna.

Se quiserem ter um cavalo lateralmente muito flexível para os pedidos de passagem de mão, não atrasem a perna excessivamente:

- 1) em primeiro lugar, porque é uma perda de tempo, um entrave à prontidão do pedido;
- 2) depois, porque, assim, corremos o risco de balançar as ancas.

Antes de uma passagem de mão, controlem 1) o *rassembler*, 2) a velocidade e 3) a cadência. É preciso evitar que o cavalo se precipite e se abra.

Para aprenderem a não estar dependentes da parede, façam a passagem de mão em X na diagonal ou a direito em X, depois de terem tomado uma perpendicular em A.

A passagem de mão não é uma coisa difícil. A preparação do galope adequado para fazer a passagem é o mais importante.

Se o cavalo tem tendência para roubar a passagem de mão, ou seja, fazê-la antes de o cavaleiro a pedir, é preciso confirmar as ajudas do primeiro galope antes do pedido e garantir que o pescoço se mantém bem direito.

Quando um cavalo se enerva com as passagens de mão, depois da passagem, deve-se fazer uma transição do galope ao passo, usando o tronco. Devemos fazer ainda calmamente algumas paragens entre o passo e o galope.

Para a passagem de mão em X na diagonal, é preciso garantir que, ao deixarmos o segundo canto para tomarmos a diagonal, a rédea exterior está tão tensa quanto a interior. Antes das passagens de mão, procurem não abandonar a rédea exterior.

Muitos cavaleiros acreditam que é preciso que o cavalo esteja voltado para o lado da passagem de mão. Isto é um erro. É preciso que o pescoço do cavalo esteja direito.

Não se deve ensinar as passagens de mão a um cavalo jovem antes de ele estar bem confirmado no galope ao revés.

Quando fizerem uma passagem de mão no lado grande do picadeiro, a primeira passagem de mão do galope ao revés para o galope (normal) e a segunda do galope normal para o galope ao revés, procurem que o cavalo – sobretudo na segunda passagem – não cole as espáduas à parede.

Quando estão a trabalhar as passagens de mão aproximadas, é útil contá-las no início ou pedir a alguém que tenha o sentido da cadência do cavalo para o fazer em voz alta:

1-2-3-4//1-2-3-4//1-2-3-4//1-2-3-4.

Resumo da técnica recomendada para o trabalho com um cavalo que esteja a começar as passagens de mão:

- 1) estar atento à impulsão;
- 2) confirmar as ajudas do primeiro galope algumas passadas antes de pedir a passagem de mão;
- 3) eventualmente, reduzir o galope uma ou duas passadas antes do pedido para sentar o cavalo (1/2 paragem);
- 4) em seguida, fazer o pedido (mais ou menos forte, consoante o cavalo) invertendo as ajudas e utilizando um toque com a espora (como um choque elétrico), em vez de se fazer pressão com perna.

Técnica a utilizar para fazer passagens de mão do galope “normal” para galope ao revés no início do lado grande do picadeiro: ver o livro *Principes Classiques de l'Art de Dresser les Cheveaux*.

Nunca devemos pedir uma passagem de mão se não tivermos o controlo da velocidade e da cadência no momento em que queremos dar a ajuda. É preciso antes de mais que o galope esteja controlado.

Para fazer uma passagem de mão, o que conta não é tanto a intensidade da ajuda, mas sobretudo a impulsão do primeiro galope. Quando fazemos várias passagens de mão (2 ou 3) no lado maior, temos de controlar o galope entre as passagens de mão, pois este não deve alterar-se.

Para fazer passagens de mão com um cavalo colocado, temos de pedir as passagens de mão apenas com as pernas e não devemos alterar a posição das rédeas. As mãos apenas mantêm a posição da cabeça e a velocidade do andamento. Uma maior impulsão no galope permite que usemos ajudas menos fortes.

Quando fazemos passagens de mão aproximadas, nunca devemos alterar a cadência e o contacto. As rédeas não podem mexer-se, nem ficar abandonadas.

Nas passagens de mão, as rédeas são usadas para colocar a cabeça, manter o pescoço direito, reduzir, se o cavalo se precipitar, e para mais nada. Para além disso, não devem mexer o tronco.

O grau de *rassembler* necessário ao exercício aumenta à medida que aproximamos as passagens de mão.

É preciso pedir a passagem de mão quando o peso está sobre o pós-mão.

Quando o cavalo puder fazer calmamente transições passo – galope e galope – passo para qualquer uma das mãos, em qualquer lugar do picadeiro, está pronto para fazer passagens de mão. Tal como na saída a galope, para fazer uma passagem de mão, não podemos complicar.

Se o galope não tiver impulsão quando pedimos as passagens de mão, estas não serão bem feitas.

Confirmar as ajudas do primeiro galope até ao momento em que pedimos a passagem de mão é um dos segredos deste exercício.

Se deixarem aumentar a velocidade e perderem a cadência depois de uma primeira passagem de mão, o cavalo perde o equilíbrio e a segunda passagem de mão será pior.

Quando diminuimos o número de passadas de galope entre as passagens de mão, é preciso aumentar previamente a energia do galope.

Não devemos pedir as passagens de mão enquanto as saídas a galope normal e a galope ao revés não estiverem bem estabelecidas e o cavalo não regressar do galope ao passo sem uma passada intermédia de trote, porque, se assim não for, o cavalo precipita-se e coloca-se sobre as espáduas.

Não usamos as mãos para fazer uma passagem de mão. As mãos servem apenas para controlar a posição e a velocidade.

O cavalo não pode acelerar nem antes, nem depois da passagem de mão. Por vezes, temos mesmo de reduzir antes de pedir.

Quando fazem passagens de mão aproximadas, é útil fixar um ponto afastado à vossa frente (bastante elevado, de preferência).

Devem usar apenas as pernas para pedir as passagens de mão. As mãos são usadas só para reduzir. Devem tocar com a espora no local em que a perna se encontra normalmente, ou seja, junto à cilha, porque, se tocarem mais para trás, 1) vão contrair a anca e 2) vão pagá-lo caro quando pedirem as passagens de mão aproximadas.

*O segredo das passagens de mão aproximadas é:*

- em primeiro lugar, manter a retitude;
- e depois, criar o máximo de energia, sem alterar o ritmo.

Há cavalos que precisam de reduzir o galope para as passagens de mão, outros não. Não há uma regra fixa.

Na altura da passagem de mão, o cavalo não pode estar sobre apenas uma das rédeas; ele deve estar sobre as duas rédeas.

Quando passamos de mão, as mãos não se devem mexer, para que consigam apoiar o cavalo, e os braços não devem avançar, pois tal colocaria peso à frente.

Uma passagem de mão, se é pedida como deve ser, em vez de ser arrancada ao cavalo à força, é uma tomada de equilíbrio.

Os cavaleiros têm tendência para tocar com mais força do que é preciso para fazer passagens de mão.

Quando colamos demasiado os cavalos à parede, as passagens de mão do galope ao revés para o galope normal são sempre difíceis.

Quando se pede uma passagem de mão, as mãos devem ficar no seu lugar. Se elas avançam, o cavalo escapa-se e abre-se, inclina-se sobre o antemão e coloca o peso sobre as espáduas.

Nas passagens de mão, as mãos têm a função de conservar o ritmo e a posição e não mais do que isso.

Passagens de mão: os cavaleiros têm tendência para se voltarem para o lado da passagem de mão. É preciso fazer o contrário: temos de recuar o ombro do lado oposto ao da passagem de mão.

Uma passagem de mão “de coelho” é uma passagem de mão correta, mas na qual o cavalo perde o movimento basculante do galope. Por isso, da mesma forma que não deve haver crispação, é preciso que o cavalo cresça à frente, sem descair sobre as espáduas.

Se o cavalo se atravessa nas saídas a galope, sentiremos dificuldade em fazer as passagens de mão.

Para acalmar um cavalo que se enerva a fazer passagens de mão, por vezes, é preciso pedir o exercício em sítios e momentos em que ele não as espera.

Se um cavalo tem tendência para atrasar o posterior nas passagens de mão do galope ao revés para o galope normal e se as instalações têm um “picadeiro redondo” é útil começar as passagens de mão aí. Assim, obrigamos o cavalo a ajustar-se.

Se pedimos passagens de mão do galope ao revés para o galope normal a um cavalo que se enerva, é útil fazer muitos círculos em galope ao revés sem o avisarmos quando vamos pedir a passagem de mão, para que ele fique calmo.

Processo do pedido de passagem de mão isolada:

- 1) Para começar, deve-se pedir as passagens de mão ao longo da parede, do galope normal para o galope ao revés e do galope ao revés para o galope normal, em qualquer ponto do caminho;
- 2) Depois, deve-se pedi-las num círculo grande;
- 3) Depois, em X, na diagonal;
- 4) Depois, podemos começar a contá-las, primeiro ao longo do lado grande do picadeiro e depois na diagonal.

O cavalo não pode voltar a cabeça ao fazer a passagem de mão.

Quando fazemos passagens de mão aproximadas, é preciso manter a energia do galope com a perna que pediu o exercício.

No caso dos cavalos que têm dificuldade em fazer passagens de mão (ao contrário de um cavalo campeão, que as faria com uma ajuda qualquer), é preciso colocar o cavalo numa posição favorável e manter um galope curto. Mais tarde, vemos o resto.

É importante que o cavalo mantenha o mesmo galope depois da passagem de mão.

Condições necessárias às (boas) passagens de mão: é preciso que as saídas a galope se façam rapidamente, instantaneamente, sem que o cavalo se achesse.

O segredo das passagens de mão não está no facto de empregarmos uma ajuda forte, mas no facto de chegarmos com energia ao local onde vamos pedir a passagem.

É importante que depois da passagem de mão em X na diagonal o cavalo se mantenha na mesma linha diagonal.

Passagens de mão: com certos cavalos, no início, é preciso alargar o galope; com outros, é preciso reduzir.

O segredo da passagem de mão está no controlo da cadência e do ritmo, assim como na preocupação de ter o cavalo igual nas duas rédeas, evitando assim que ele esteja mais sobre uma rédea do que sobre a outra.

Se recuamos demasiado a perna para pedirmos a passagem de mão, vamos sofrer duas consequências:

- 1) o cavalo vai ter tendência para balançar a garupa ou para se encolher, em vez de ir para diante;
- 2) vamos perder tempo, sobretudo no caso das passagens de mão aproximadas.

Para fazer uma boa passagem de mão, é preciso que o cavalo mantenha o peso sobre o pós-mão. Ele não pode abrir-se.

Nas passagens de mão, o cavalo deve manter o movimento basculante do galope (em inglês: flying change). Se não, são passagens de mão rasantes, dito de outra forma, passagens de mão “de coelho”.

A técnica da primeira passagem de mão do galope normal para o galope ao revés no início do lado grande do picadeiro é explicada no livro *Principes classiques de l'art de dresser les chevaux*.

Um cavalo não está pronto para fazer passagens de mão:

- 1) se não é capaz de sair a galope, quer seja galope normal, quer seja galope ao revés, em qualquer parte do picadeiro;
- 2) se não é capaz de fazer corretamente a transição do galope ao passo, sem uma passada intermédia de trote.

É preciso que o cavalo esteja bem sobre mão no momento da passagem de mão; o ensino das passagens de mão vai depender da correção da saída a galope.

*Recomendação para as passagens de mão com um cavalo que está a começar ou que tem tendência para atrasar o posterior:*

- 1) Será útil partir de um trabalho que permita arredondar o cavalo (recorrendo a exercícios que mobilizem as ancas, por exemplo).
- 2) Será preciso manter a energia do primeiro galope e, eventualmente, reduzir a velocidade (paragem eventual, como se quiséssemos parar antes de pedir).
- 3) No caso de uma passagem de mão da esquerda para a direita, não podemos permitir que ele volte o nariz para a direita, nem que se abra.



4) Não se deve lançar os braços para a frente no momento de pedir a passagem de mão, eles devem ficar no seu lugar.

5) O cavalo tem de estar bem sobre a mão no momento da passagem de mão!

6) Se for necessário, pode-se utilizar a ajuda da vara na garupa esquerda.

7) Se o pedido for feito com a espora, ela deve tocar no sítio em que habitualmente a perna fica, ou seja, não se deve atrasar a perna.

Evolução do trabalho para chegar às passagens de mão a tempo

- Não queimar etapas.

- Antes de tentar as passagens de mão a tempo, fazer primeiro passagens de mão isoladas, depois a quatro tempos, depois a três e depois a dois tempos.

- Só montar quando as precedentes forem conhecidas perfeitamente e forem feitas quando queremos e onde queremos, mesmo no lado pequeno e no círculo.

- Antes de começarmos as passagens de mão a tempo, temos ainda de conseguir regredir, passando de dois tempos a três tempos, até chegar a quatro tempos.

- Por último, para terminar a lição, regressar sempre às passagens de mão a dois tempos.

Quando um cavalo aprende as passagens de mão a tempo, é preciso terminar a lição fazendo este exercício, para que ele o consiga memorizar. Mas quando ele já consegue fazer quatro passagens de mão a tempo (tac-tac-tac-tac), é preciso terminar a lição fazendo passagens de mão a dois tempos.

Quando começamos a contar as passagens de mão aproximadas, não devemos começar com quatro, mas com seis ou mesmo oito. Depois, podemos descer: 6-5-4.



## Capítulo 7 – A paragem e o recuar

Para fazermos uma boa paragem, é essencial que o cavalo esteja bem reunido.

No início, para que o cavalo aprenda a recuar, é preciso fazer com que ele compreenda o movimento, recorrendo a meios simples, a pé, por exemplo.

Pré-requisito para um bom recuar: ter o cavalo direito. O cavalo não deve passar pela imobilização, nem pela paragem. Ele tem permanecer em movimento. É um movimento balanceado da frente para trás. De início, temos de aumentar a impulsão (como se fôssemos parar), depois paramos o andamento para a frente. Depois, usando o peso do corpo e as pernas, indicamos a nova direção para trás.

Se o cavalo se entorta e se o tocarem com a espora ao pedirem a paragem, ele vai parar com o corpo rígido. É preciso fazer com que pare fruto da ação do tronco. Ele deve parar direito, em paz, sem resistência, de trás para a frente, colocado sobre a mão e não aberto. Na paragem, não devemos deixar a cabeça levantar-se. Ele deve voltar a andar sem se entortar e sem que a cabeça se levante, com batidas regulares de passo.

É preciso parar da frente para trás. Antes de parar, devemos reparar se o cavalo está tranquilo e se mantém a impulsão. Assim, para parar é preciso empurrar. A regra diz-nos que devemos enviar a garupa na direção da cabeça, ou seja, nunca devemos parar com o antemão.

Recuar: quando a impulsão é suficiente para a paragem, o recuar faz-se por si próprio. O cavalo está pronto para recuar se ele estiver ligeiro quando o pararem; desta forma, não há necessidade de puxar as rédeas.

A saída para diante a partir do recuar deve ser feita com mais prontidão do que o recuar. O cavalo deve “saltar” para a frente.

### *Paragem – recuar*

O recuar correto é fruto de uma paragem correta com impulsão. Para uma paragem correta, é preciso empurrar o cavalo, tal como é preciso continuar a empurrar para que o cavalo recue. Deve-se parar privilegiando a ação da cintura, em vez de usarmos as mãos. Assim, de início, entra a cintura para ativar o pós-mão e, a seguir, entram as mãos, sem se mexerem e seguindo o tronco. Por isso, as rédeas devem estar ajustadas; se assim não for, não haverá precisão.

Isto é válido para a paragem feita tanto a partir do trote, como a partir do passo.

Numa boa paragem, são os posteriores que se imobilizam em primeiro lugar.

O recuar é útil desde que o cavalo esteja direito no início do movimento. Por isso, é preciso ele se mantenha direito quando para.

O recuar serve para manter o cavalo sobre o pós-mão, isto é, para colocar peso no pós-mão. Se o primeiro passo do recuar for feito em força e se for um movimento pesado, os outros passos serão precipitados. Da mesma forma que usam o tronco para empurrar, levantem as mãos logo antes da paragem, e façam uma pequena vibração antes de recuar em caso de necessidade.

O recuar serve para manter o cavalo sobre o pós-mão, ou seja, para colocar o peso sobre o pós-mão. Desta forma, fazemos o peso passar para o pós-mão.

É preciso preparar a paragem. Por isso, antes de parar, é preciso empurrar. Para parar, usamos as costas e recorremos o menos possível às rédeas.

Antes de recuarmos, o passo deve ser lento. A paragem deve ser pedida com o tronco.

Assim que o cavalo para, começamos a abrir e a fechar os dedos. O cavalo não deve baixar a cabeça e “incliná-la para a frente”; deve manter a posição da cabeça, sem alterar o contacto.

Para a fazer uma paragem com o efeito conjunto, as pernas devem agir primeiro e as mãos depois.

Um cavalo não está para diante enquanto o cavaleiro não o sentir fácil quando este recua. Ele deve mover-se facilmente.

### *Paragem*

1) Para começar, devemos usar as pernas, ou seja, temos de empurrar. Eventualmente, podemos utilizar o efeito conjunto.

2) Depois, fechamos os dedos, fixamos a mão.

3) Temos ainda de elevar o tronco.

A nuca deve permanecer colocada, a boca em contacto, em flexão direta.

A regra diz que o cavalo deve manter a impulsão na paragem. Neste estado, ele está tão pronto para recuar como para avançar. O cavalo para sobre as ancas e sustem-se a ele próprio.

*Paragem durante o trabalho de ensino:* independentemente do andamento, para parar o cavalo, é preciso previamente aumentar bastante a impulsão usando ações de conjunto.

Quando recuamos seis ou sete passos de seguida muitas vezes, é preciso pelo meio fazer o mesmo exercício, recuando apenas um ou dois passos e empurrar para diante logo de seguida. É preciso que o cavalo não pense que vai recuar sempre seis ou sete passos!

Quando o cavalo tem a impulsão suficiente para recuar, o recuar faz-se por si próprio. O cavalo está pronto para recuar se ele estiver ligeiro quando o pararem.

Recuar: não se deve pedir ao cavalo para recuar quando o peso estiver sobre o antemão, ou seja, antes de o cavalo estar ligeiro.

Para parar, empurramos e usamos a cintura para nos opormos, em vez de resistirmos com as rédeas. Desta forma, preparamos a paragem usando a impulsão.

*Indicação para o trabalho com um cavalo que fica tenso* ao recuar e que se precipita, acabando por bloquear as ancas: deve-se fazer pequenos círculos a passo, do diâmetro do corpo do cavalo, em espádua adentro, sobre a rédea direita (para a mão direita); quando sentirem que ele não resiste mais à rédea direita e se mantém calmo ao longo da parede, peçam-lhe para recuar (só um ou dois passos) e saiam para diante logo de seguida. Assim, desbloqueámos e mobilizámos as ancas antes de recuar.

O recuar de um *cavalo que não está colocado* faz-se a quatro tempos, tal como o passo.

O recuar de um *cavalo colocado* faz-se a dois tempos através de diagonais.

O cavalo deve avançar o posterior que ficou para atrás para que a paragem seja quadrada.

Recuar: não recuamos usando as rédeas, pois assim estaríamos a agir sobre o antemão. Apesar de estarmos a puxar o cavalo para trás, se começamos pelas mãos, os posteriores não serão os primeiros a reagir. É preciso agir sobre as ancas para começar (toque com a espora se necessário para ativar os posteriores) e a seguir opomo-nos usando as mãos.

O recuar é um exercício útil, desde que se faça de forma calma e a direito e que, no momento da saída para a frente, as espáduas não vão nem para a direita nem para a esquerda.

Antes de fazer uma paragem, é preciso fechar o cavalo. Se não, os posteriores estarão longe, ele terá de fazer um esforço para recuar e vai precipitar-se. Desta forma, o recuar será demasiado rápido, quando deve ser mais lento do que a saída para diante.

É útil fazer várias paragens ao longo dos exercícios, mas devemos parar de forma que o antemão pare antes do pós-mão. Por isso, é preciso usar o tronco antes da mão. Resumindo, é preciso parar com impulsão. Assim, são por isso os anteriores que param primeiro.

Conselho: não devemos parar quando com cavalo em resistência.

Os movimentos laterais dão a impulsão e a flexibilidade, mas não se esqueçam de tomar frequentemente a linha do meio a direito.

Não comecem o recuar se não sentirem que o cavalo está “bem à vossa frente”.

## Capítulo 8 - A espádua adentro, exercício fundamental da equitação

A espádua adentro é um exercício que serve para descontrair o cavalo, torná-lo mais flexível e ativar o pós-mão. Quando começam uma espádua adentro, virem para cima as unhas da mão que fica do lado de dentro e coloquem a mão na direção do vosso ombro exterior (de tal forma que ela tocara o ombro se a rédea se prolongasse).

Na espádua adentro, é preciso:

- 1) sentir que o cavalo se sustem a ele próprio;
- 2) receber na rédea exterior o resultado do trabalho da rédea interior;
- 3) ajudar com o assento da seguinte forma: fazer passar o peso alternadamente da nádega interior para a nádega exterior, no sentido do movimento e da direção;
- 4) sentir o peso sobre o posterior interno e não sobre a espádua externa.

Se um cavalo novo resiste ao fazerem uma tentativa de espádua adentro, não insistam. Façam um pequeno círculo e retomem a espádua adentro depois. Por vezes, é preciso parar em posição de espádua adentro e retomar o exercício em seguida.

A espádua adentro perde a sua utilidade se o cavaleiro não obtiver no final do exercício um grau de ligeireza superior. Resumindo, o cavalo torna-se mais ligeiro ao executar uma espádua adentro.

Espádua adentro: se o cavalo cede e nós continuamos a agir com a perna interior, vamos precipitar o andamento.

Antes de começar a espádua adentro, deve-se acertar o passo com que o cavalo deverá fazer o exercício.

O cavalo tem de estar descontraído quando faz uma espádua adentro, se não, esta não tem interesse. Ele deve ser ligeiramente encurvado em torno da perna interior, mas sem exagero. Devemos sentir que as duas espáduas estão voltadas para dentro e não apenas uma. Não devemos sentir o peso sobre a espádua exterior.

Procurem efetuar a vossa espádua adentro com muito pouca pressão da perna interior, para que o cavalo descontraia.

A espádua adentro é fácil se a começarmos com delicadeza. Mas, se fazemos demasiadas coisas no princípio, o cavalo resiste.

Na espádua direita adentro, por um lado, têm de voltar o cavalo para a esquerda com a rédea direita e a perna direita, por outro lado, têm de controlar com a rédea esquerda, para que o peso não caia sobre o lado esquerdo.

Na espádua adentro, quando chegamos à ponta do lado grande do picadeiro, é preciso que o cavalo esteja mais flexível e mais descontraído. Se a espádua adentro for mal feita, o cavalo chegará ao fim mais rígido.

*Cada canto é uma pequena espádua adentro, tanto a passo, como a trote ou a galope, isto vale para os três andamentos.*

A espádua adentro na diagonal deve ser feita com menos encurvação do que se for executada ao longo da parede.

Na espádua adentro, a passada deve ser cadenciada e lenta. Se não, o cavalo não consegue trazer os posteriores para debaixo da massa. Como têm medo de o cavalo perder impulsão, muitos cavaleiros exigem uma passada demasiado rápida e demasiado irregular.

A espádua adentro constitui uma exceção à regra segundo a qual o cavaleiro tem de ativar os posteriores antes de começar um exercício. Neste caso, é o exercício que ativa os posteriores. O avanço dos posteriores não é uma condição, mas uma consequência.

Quando fazem uma espádua adentro, façam com que o vosso corpo siga o movimento do cotovelo exterior.

Ao executarmos uma espádua adentro, devemos sentir na rédea exterior o efeito de tudo o que fazemos com a rédea interior. O apoio dado pelas rédeas evita que o cavalo entorte o pescoço (sinal de que ele não está para diante).

Pouco importa o número de pistas (duas, três ou quatro). O essencial na espádua adentro é o seguinte:

- 1) obliquidade a 30° - 45°, mais ou menos;
- 2) tensão igual nas duas rédeas;
- 3) sentir o peso sobre o posterior interior e não sobre o posterior exterior.

Na espádua adentro, por um lado, é preciso sentir que o peso se mantém sobre o posterior interior e, por outro lado, temos de sentir que a espádua exterior se mantém voltada para o interior do picadeiro e não que ela tende a regressar à parede.

Na espádua adentro, é preciso sentir a garupa ativa, é preciso sentir que esta age, em vez de se arrastar atrás de um pescoço partido. O mesmo se aplica à contra-espádua adentro.

Diz-se que o cavaleiro deve colocar o seu peso no sentido do movimento. Mas, para sermos mais precisos, devemos dizer que o cavaleiro tem de acompanhar o movimento. Numa passada, empurra o assento para o exterior, na passada seguinte, o cavalo trá-lo de volta para o interior, e, assim, sucessivamente. Desta maneira, o cavaleiro acompanha o movimento.

Na espádua adentro, o cavaleiro não deve levantar o ombro interior, pelo contrário, deve descontraí-lo. *A mão começa no ombro.* A rédea que mantém a encurvação não deve ser rígida. Neste sentido, o pulso interior deve estar descontraído.

Se não começarem a espádua adentro no canto, tirando partido da posição, depois têm de fazer um gesto mais brusco para conseguirem fazer o exercício. A posição inicial do exercício é de facto muito importante, porque é mais difícil corrigir o cavalo depois.

Exemplo: ao fazerem uma espádua direita adentro, se sentirem que há peso a mais na espádua esquerda, ajam menos com a rédea direita e mais com a perna direita e a rédea esquerda.

Na espádua adentro, o peso do cavalo deve estar colocado sobre o posterior interior e não sobre o posterior exterior. O posterior exterior não se deve afastar muito (não deve ultrapassar a perna do cavaleiro).

Ladear e espádua adentro: o objetivo não é forçar o cavalo a fazer o exercício, mas conseguir fazê-lo com um cavalo descontraído. É preciso que o cavalo avance sozinho, por ele próprio. Para ser eficaz, a espádua adentro não deve ser forçada, porque, se for, o cavalo contrai-se. Tendo em vista as voltas em espádua adentro, é preciso ensinar o cavalo jovem a dobrar-se; temos de obter uma cedência flexível da garupa, uma ondulação natural da garupa, mas sem o forçar.

Na espádua adentro, o pescoço não pode estar partido e é preciso sentir que o peso se encontra sobre o posterior interior e não sobre a espádua exterior. Neste sentido, temos de sustentar o lado exterior do cavalo.

Na espádua adentro, devemos enviar o cavalo com uma perna (interior) e receber com a outra. Os antigos diziam: “No equilíbrio dos calcanhares”.

Cada canto é uma pequena espádua adentro.

É preciso começar a espádua adentro sem força.

Se a espádua adentro for a continuação da passagem do canto, esta torna-se fácil. Depois, as ajudas não devem intervir demasiado.

Duas ou três passadas depois do início da espádua adentro, as ajudas exteriores tornam-se mais importantes do que as interiores para conservar o ângulo e a velocidade. Se assim não for, colocamos o peso sobre a espádua exterior.

A espádua adentro (para a mão esquerda) consiste em trazer para o interior não só a espádua esquerda, mas também a direita.

Se voltamos a cabeça demasiado para dentro ao fazermos uma espádua adentro, vamos estar a colocar peso sobre a espádua exterior.

Numa espádua adentro, é preciso controlar bem o lado exterior, para que o peso não passe para esse lado.

É útil começar a espádua adentro (a passo ou a trote) quando a cabeça do cavalo chega ao fim do lado mais pequeno do picadeiro.

Tudo o que fizerem deve ser preparado e não pode constituir uma surpresa para o cavalo. Por exemplo, devem pedir a espádua adentro depois do lado mais pequeno, porque o cavalo já está encurvado, a perna do cavaleiro já está no lugar certo, etc. É por isto que eu digo: conjuguem o círculo, o canto e a espádua adentro.

*A espádua adentro:*

1) na realidade, são as duas espáduas que se deslocam para dentro, ou seja, é preciso que a espádua exterior também se afaste da parede e se volte para o interior do picadeiro;

2) antes de começarmos uma espádua adentro, temos de estabelecer a passada com que queremos fazer o exercício;

3) em primeiro lugar, vêm as ajudas interiores e só depois as exteriores.

A espádua adentro na linha do meio só é útil quando já a conseguimos fazer ao longo da parede sem que o cavalo se afaste dela.

Na espádua adentro, não devemos “levar” o cavalo com a perna interior. Não é a perna interior que empurra, pois, se assim for, as ancas derrapam.

Na espádua adentro, as ajudas exteriores regulam e sustêm. Sendo assim, o cavaleiro tem de fixar a rédea exterior, ao contrário do que se passa no ladear (é a rédea interior que fica fixa).

Nos andamentos laterais, o cavalo deve dar passos completos, e não “meios passos”.

No círculo em espádua adentro (como em qualquer espádua adentro), é preciso sentir que todo o corpo do cavalo trabalha, e não que a parte de trás é arrastada.

Comecem a espádua adentro no canto e não depois. O canto facilita a entrada em espádua adentro. O círculo, o canto e a espádua adentro formam um trio.

Ao fazer uma espádua adentro, o cavalo deve manter a mesma passada que tinha antes do exercício. Com o cavalo a trote, depois de fazerem um círculo, comecem a espádua adentro no lado grande do picadeiro sem que o cavalo reduza ou diminua o trote.

Ao fazerem uma espádua adentro com um cavalo que está a começar a aprender o movimento, vigiem mais o trabalho do pós-mão do que a encurvação.

Se o cavalo se coloca atrás da mão quando faz uma espádua adentro, então o cavaleiro não tem contacto na rédea interior e o cavalo tem o pescoço partido.

Podemos fazer espáduas adentro a direito em qualquer lugar, mas, quando o fazemos ao longo do lado grande do picadeiro, temos de exigir que o cavalo o faça com a garupa junto à

parede. Assim, o cavaleiro evita que o corpo do cavalo se movimente como um acordeão e impede que o peso caia sobre as espáduas.

A espádua adentro deixa de ser útil se o cavalo não se tornar mais ligeiro à medida que a executa, ou seja, se o cavaleiro não obtém com ela um grau de ligeireza superior.

(fotografia)

**Antoine numa lição com o mestre, a montar Campo, no picadeiro de la Huissière, em casa de Hélène Arianoff.**

Na espádua esquerda adentro, se o cavalo quer afastar a garupa da parede, o cavaleiro deve voltar o ombro esquerdo para trás para levar a garupa de volta para a parede.

Espádua adentro a passo: o cavalo deve manter a cadência, é preciso um passo lento, quase como um passo de escola. Se a garupa se arrasta, a solução não está em recuar a perna interior. Pelo contrário, deve-se trazer a espádua exterior mais para dentro utilizando as ajudas exteriores. A espádua adentro exige que o cavalo esteja encurvado à volta da perna interior. Por isso, a perna interior deve ficar junto à cilha.

Se a garupa não anda o suficiente durante uma espádua adentro, não basta recuar a perna interior, porque, assim, as ancas derrapam para fora e o peso fica sobre o lado de fora, quando deve ficar sobre o lado de dentro. A solução está em recuar o ombro interior e agir com a perna e a rédea exteriores, para trazer as espáduas mais para o interior.

Não deixem que o cavalo reduza o passo durante a espádua adentro. Façam-na sempre com o mesmo passo.

Na espádua adentro, não pode haver uma única grama de peso sobre as rédeas, ou seja, o cavalo não deve fazer força alguma ou peso algum sobre as rédeas. Façam com que o cavalo não perca o contacto com a rédea interior e não se esqueçam de sustentar o cavalo com a rédea exterior. Procurem, dentro do possível, ter a rédea interior em contacto com o corpo do cavalo e não afastada.

Espádua esquerda adentro: não podemos começar o exercício puxando a rédea esquerda, levando assim a cabeça do cavalo para a esquerda, porque, se o cavalo volta a cabeça para a esquerda, geralmente coloca o peso sobre a espádua direita. Por isso, é preciso começar o exercício com a rédea direita para tirar a espádua direita da parede e, assim, trazê-la para dentro. Depois, temos de usar a perna esquerda. Desta forma, a primeira ajuda é a rédea exterior, que traz a espádua exterior para dentro.

A espádua adentro não é mais do que um movimento em que encurvamos o cavalo para o interior e o colocamos sobre a rédea exterior.

Na espádua esquerda adentro *em círculo*, a rédea esquerda vai para a direita, tal como a rédea direita. A rédea direita também recebe a ação da rédea esquerda.

Se começarem a espádua adentro puxando a rédea interior, vão colocar o peso no lado exterior.

Na espádua adentro (para a mão direita):

- 1) a rédea exterior esquerda traz as espáduas para dentro;
- 2) em seguida, o ombro direito do cavaleiro recua.

Numa espádua adentro (em círculo, por exemplo), é preciso sentir que as ancas avançam sempre da mesma maneira e não com “meios passos”.

Quando passamos um canto a passo em espádua adentro, é preciso sustentar um pouco as espáduas e fazer andar mais as ancas. Na verdade, elas têm um caminho maior para percorrer.



Com um cavalo muito jovem, para fazer uma espádua adentro ao longo do lado grande do picadeiro, podemos pará-lo depois do segundo canto do lado pequeno, colocá-lo em posição e começar a espádua adentro a partir da paragem.

A espádua adentro e o ladear são exercícios feitos para tornar o cavalo flexível, para ativar os posteriores e fazê-los entrar debaixo da massa, para que depois o cavalo ande mais ativo a direito.

Na espádua adentro, o cavaleiro deve receber o cavalo com a barriga da perna que fica do lado de fora.

Se o cavaleiro pode prescindir da perna interior na espádua adentro, então, o cavalo cedeu.

Tanto na espádua adentro, como na garupa ao muro, a garupa deve ficar junto à parede. Se tal não acontecer, hão-de reparar que o cavalo se abriu. Da mesma forma, na cabeça ao muro, a cabeça deve seguir junto à parede.

No começo de uma espádua adentro, por vezes, é útil passar de uma rédea para a outra, para que o cavalo não se apoie na mão, até que ele saiba fazer o exercício sem fazer peso nas rédeas.

Nos andamentos laterais, o cavalo deve dar passos regulares e completos, e não “meios passos”. Por isso, durante a espádua adentro, o cavalo deve manter o passo que tinha antes de começar o exercício. O mesmo se aplica ao trote. Ele não pode reduzir ou diminuir o trote.

As espáduas adentro (tal como os ladeares) fazem-se com um passo concentrado.

Se sentirem que o cavalo coloca demasiado peso sobre a espádua exterior quando faz uma espádua adentro, deem primazia às ajudas exteriores em relação às interiores.

O cavalo deve estar descontraído ao fazer uma espádua adentro, se não, ela não tem utilidade. O cavalo tem de estar ligeiro. É preciso que ele deixe de fazer força no freio e não carregue na mão.

A espádua adentro serve para descontrair, aligeirar e ativar os posteriores. Se fizerem o exercício de forma precipitada, não conseguirão obter este resultado.

É preferível começar a espádua adentro no canto a começá-la depois do canto. Tal facilita a entrada em espádua adentro no lado grande do picadeiro.

Quando fazem uma espádua adentro com um cavalo que está a aprender o exercício, prestem mais atenção ao trabalho do pós-mão do que à encurvação.

Quando fazemos uma espádua adentro, é preciso sentir que o lado de dentro se descontraí completamente e é flexível. A barriga da perna interior deve agir junto à cilha, de trás para a frente (rolamento), e a perna exterior deve ser colocada ligeiramente mais para trás.

Espádua adentro: é preciso que o cavalo mantenha o mesmo contacto nas duas rédeas. Não podemos encurvar demasiado o pescoço, porque, se o fizermos, a rédea interior deixa de estar em contacto e o cavalo fica atrás da rédea. Por isso, o cavalo deve ser ligeiramente encurvado à volta da perna de dentro, sem excessos. A cabeça não deve ultrapassar a linha que separa as espáduas.

Quando o cavalo segue por ele próprio numa espádua adentro, mantenham as rédeas em posição, mas não ajam; contudo, mantenham-se vigilantes e prontos para intervir de imediato.

Não insistam se um cavalo jovem resistir quando faz uma espádua adentro (será mais 1/8 de uma espádua adentro). Façam um pequeno círculo e depois retomem a vossa espádua adentro. Por vezes, é aconselhável parar em posição de espádua adentro e retomá-la de seguida.

A espádua adentro correta é a aspirina da equitação. Ela cura tudo: resistências, falta de impulsão, etc.



Na espádua adentro, o posterior externo não deve afastar-se demasiado, ele não deve ultrapassar a perna do cavaleiro. Quanto à encurvação do pescoço, a cabeça não deve ultrapassar a linha dos anteriores.

A espádua adentro é um canto grande do picadeiro que nunca acaba ou uma passagem do canto que se prolonga até à outra ponta do lado grande. A espádua adentro melhora a entrada dos posteriores debaixo da massa, arredonda e torna o cavalo mais flexível. Uma espádua adentro mal feita de nada serve. Temos um cavalo torto a realizar um exercício que acaba por se tornar numa contradição.

*Recapitulação dos pontos principais da espádua adentro*

- 1) A preparação faz-se no canto.
- 2) O cavalo deve estar encurvado da cabeça à rabada, como uma banana, não devendo, por isso, ter o pescoço partido. A cabeça não deve ultrapassar a linha das espáduas.
- 3) A perna interior deve ficar junto à cilha. A perna exterior fica ligeiramente recuada.
- 4) A rédea interior deve ficar na direção da espádua exterior do cavaleiro.  
A rédea exterior fica paralela ao corpo do cavalo para o sustentar e receber o resultado da ação da rédea interior.
- 5) Exceto em exercícios específicos em que o peso deve ficar no lado interior, o peso do cavaleiro deve passar alternadamente de uma nádega para a outra alternadamente.
- 6) Temos de sentir que as duas espáduas estão voltadas para o interior do picadeiro e que o cavalo coloca o seu peso sobre o posterior interno e não sobre a espádua externa.

## Capítulo 9 – O ladear

*Técnica do ladear:* encurvamos o cavalo no lado pequeno do picadeiro recorrendo às ajudas interiores, ou seja, é a ação combinada da rédea e da perna interiores que dá a encurvação (a perna encurva, a mão recebe a encurvação).

No ladear, temos de fazer as correções com a rédea exterior, porque vamos influenciar a impulsão se usarmos a rédea interior. O papel da rédea interior é fixar a encurvação. Se recorrermos demasiado à rédea interior, bloqueamos a espádua do lado em que o cavalo se apoia.

No ladear, é preciso sentir que são as ancas que empurram.

Os ladeares, assim como as espáduas adentro, fazem-se com um passo reunido.

No ladear, a perna interior é mais importante do que a perna exterior. Na contra passagem de mão, para que haja simetria e o mesmo grau de obliquidade, é recomendável dar um pequeno passo para a frente entre os dois ladeares.

Num ladear (a passo, a trote ou a galope), é preciso dar mais atenção à atividade das ancas do que à encurvação. O cavalo tem muitas vezes tendência para se precipitar nos dois primeiros passos antes de chegar à parede. Por isso, o cavaleiro deve manter a perna interior pronta para agir.

Se o cavalo coloca o seu peso sobre a espádua que fica do lado em que se apoia, acaba por se precipitar e perde o equilíbrio.

O cavaleiro compreendeu bem o que é um ladear no momento em que percebeu que a perna interior tem mais importância do que a perna exterior. O facto de o cavaleiro não precisar da perna exterior diz-nos que o cavalo começou o exercício com impulsão suficiente. Se temos dificuldades em fazer um ladear com um determinado cavalo, não devemos insistir; é preferível voltarmos-nos a concentrar no movimento lateral, ou seja, preocuparmo-nos mais em fazer o cavalo andar lateralmente, sem pensarmos na encurvação.

Num ladear, o mais importante é conseguir com que o cavalo faça os dois últimos passos com a mesma cadência.

Ladear: muitas vezes, empregamos a perna exterior demasiado cedo. Mal o cavalo ceda, deixem de usar a perna exterior e usem a perna interior para o sustentar. O ladear é mantido sobretudo graças à ação da perna interior. Um bom ladear é aquele em que o cavaleiro recorre mais à ação da perna interior, que sustem o cavalo, e menos à ação da perna exterior, que o empurra. Se tal acontecer, temos a prova de que o cavalo tinha impulsão suficiente no início do exercício.

Resumindo, o *início* de um ladear tem duas fases:

*Fase 1:* usando primeiro as ajudas interiores, colocamos o cavalo em posição de espádua adentro.

*Fase 2:* depois, com as ajudas exteriores, começamos a avançar, andando de lado.

*Durante:* na execução de um ladear, a perna interior sustem, ajuda a conservar a impulsão e a manter a encurvação. Devemos recorrer mais à ajuda da perna interior para sustentar o cavalo do que à perna exterior para o empurrar.

No ladear, o cavaleiro deve ter a sensação de que a parte da frente segue o movimento gerado pela parte de trás e não que as ancas seguem o antemão. Se, antes do ladear, tomarem uma perpendicular sem impulsão, correm o sério risco de o ladear ser mal feito, pois o cavalo

começará o ladear aberto. É possível verificar a qualidade de um ladear (a passo ou a trote) pela perfeição do último passo do exercício. Se começarmos o ladear com impulsão suficiente, o ladear faz-se apenas com a ajuda da perna interior para sustentar o cavalo e não será preciso empurrar com a perna exterior. Ladear (passo/ trote): por vezes, é útil afastar a rédea exterior na direção oposta ao movimento, para fazer com que as ancas andem mais.

Com *cavalos novos*, só devemos começar os ladeares quando estes já tiverem um certo grau de impulsão. Até lá, devemos ficar satisfeitos em fazê-los andar de lado.

Na ladear a passo, a perna interior 1) recebe o cavalo, 2) conserva a encurvação, 3) mantém a cadência.

Repetindo: dar as ajudas no ladear usando mais a perna interior do que a rédea interior e a perna exterior.

O último passo do ladear em direção à linha do meio faz já parte da linha reta, integra-se já nela. É por isso que o cavaleiro deve lá chegar com a perna interior a sustentar e não com a perna exterior a empurrar.

Dirigindo-se a um cavaleiro ocupado em fazer um ladear a trote: “Faça com que as ancas trabalhem mais, e, para isso, o afastamento da rédea exterior vai ajudar a perna exterior”.

Se um cavalo se contrai ao fazer um ladear, no início, é aconselhável avançar apenas alguns metros a ladear e depois fazer uma espádua adentro (num pequeno círculo, por exemplo), para retomar o ladear em seguida, mantendo a encurvação. Por exemplo (a passo ou a trote): avançar alguns passos em espádua adentro ao longo do lado grande (e apenas alguns passos), em seguida, dar três ou quatro passos a ladear e voltar à espádua adentro, em círculo, com a mesma encurvação. Trata-se de dividir a espádua adentro e o ladear em partes, até que o cavalo faça os mesmos exercícios durante mais tempo sem ficar tenso.

Ao fazermos uma *cabeça ao muro para a direita*, a perna direita:

- 1) controla a encurvação;
- 2) ajuda a manter a impulsão.

Durante uma *cabeça ao muro* a passo para a mão direita, se a anca não se desloca suficientemente para a direita, podemos afastar a rédea esquerda. Assim, reforçamos a ação da perna esquerda.

A *cabeça ao muro* só é útil se o ângulo for suficiente. Caso contrário, será a melhor forma de ensinar um cavalo a nunca estar direito ao longo do lado grande do picadeiro.

*Durante a cabeça ao muro*, é preciso sustentar o lado interior.

*Durante a contra-espádua adentro*, sustentem bem o lado exterior; o peso deve ficar sobre o posterior interno (não cair sobre a espádua externa)!

### *Ladeares a galope*

Num bom ladear a galope, o cavalo salta de lado. Num mau ladear, ele desliza de lado. É esta a diferença entre os dois.

Num ladear a galope, não devemos usar as rédeas. É um trabalho que deve ser feito com duas pernas.

Um ladear a galope não deve ser feito a correr de lado, mas a saltar de lado.

O cavalo desliza de lado, em vez de saltar de lado, porque se coloca sobre as espáduas.

Quando tomam uma perpendicular a galope, saindo da parede, tendo em vista um ladear, mantenham a encurvação com a perna interior, mas sustentem com as ajudas exteriores.

Num ladear a galope, é preciso sentir o cavalo saltar de lado. Cada passada decompõe o ladear, é uma série de saltos. Se assim não for, o cavalo desliza de lado e coloca o seu peso sobre a espádua interior.

Não é dando toques com a espora que conseguimos fazer um ladear.

Durante um ladear, devemos intervir apenas se o cavalo perder a posição. Desta forma, também se aplica a regra que diz que temos de deixar de agir após termos colocado um cavalo em posição de ladear e tendo este começado o exercício corretamente. Assim, estamos a recompensar a sua obediência. Se continuássemos a pedir, estaríamos a perturbar o cavalo. “Então, eu obedeci! O que querem mais?”. É uma questão de psicologia.

Temos de deixar de agir, sim, mas devemos manter as pernas junto do cavalo para:

- 1) podermos intervir rapidamente;
- 2) não surpreendermos o cavalo com as pernas, que, estando demasiado afastadas, só poderiam intervir de forma brusca.

Ladear é andar de lado com flexibilidade; não é andar de lado de forma precipitada, o que constitui uma defesa.

É preciso que o cavalo vá ao encontro da mão que fica do lado em que se apoia.

Só podemos começar um ladear a passo (que é diferente da simples deslocação lateral<sup>5</sup>) quando o cavalo jovem já fizer bem uma espádua adentro a trote.

---

<sup>5</sup> Nota do tradutor: “pas de côté” no original.

## Capítulo 10 – O piaffer, a passage e o passo espanhol

No *piaffer*, o cavalo deve estar tão mentalmente descontraído como no passo. Ele deve ser capaz de se manter no mesmo sítio sem soltar suspiros ou contrair a boca.

Não devemos forçar o cavalo a fazer *piaffer*, mas fazer com que ele sinta vontade de se colocar em *piaffer*. O passo que precede o *piaffer* deve conter já o *piaffer*. Não fazemos *piaffer* com um cavalo pesado à frente. E quanto mais comprimimos um cavalo, mais dificuldade ele sente em fazer o *piaffer*.

O *piaffer* não deve ser uma manifestação de excesso de excitação, pelo contrário, deve servir para acalmar e dominar.

No *piaffer*, as esporas contraem o cavalo.

O *piaffer* não é só um ar de “apresentação”, mas um *rassembler do cavalo, tanto físico, como moral*.

A maior parte dos cavaleiros não conseguem fazer *piaffer*, porque criam um passo demasiado largo antes, nos movimentos laterais preparatórios e no passo, por assim dizer, concentrado.

*Quando um cavalo não está confirmado no piaffer*, é um erro passar diretamente do *piaffer* para um grande trote largo com o pretexto de o colocar para diante, porque, assim, colocamo-lo na posição contrária à que é exigida no *piaffer*, na qual o cavalo deve estar redondo.

Um *piaffer* verdadeiro deve permitir que o cavalo inicie de seguida qualquer andamento: recuar, passo, trote, até galope.

*Piaffer*: no início, não devemos exigir muito movimento. O cavalo deve iniciar o *piaffer* com a mesma calma que tem no passo. Só depois desenvolvemos o movimento.

O *piaffer* deve ser uma tomada de equilíbrio e no final do exercício o cavalo deve permanecer redondo e descontraído, de forma a conseguir passar deste a qualquer andamento, o que não é possível se ele se encontrar contraído e enervado no final.

Usamos o exercício que precede o *piaffer* para preparar a atitude que lhe é necessária e pedimos o *piaffer* usando ajudas ligeiras.

O passo que precede o *piaffer* já o deve conter. O cavalo deve começar e acabar o *piaffer* calmo.

Para trabalharmos o *piaffer*, devemos mobilizar o cavalo mantendo-o descontraído.

*Piaffer*: se for necessário, “tocar” no cavalo antes para o arredondar, mas, quando ele começa o *piaffer*, devemos deixá-lo em paz. Sendo assim, devemos preparar e deixar fazer. O mais importante é fazer com que ele inicie o *piaffer* com facilidade.

Quanto um cavalo tem tendência para “se instalar” durante o *piaffer*, ou seja, para se fixar nos anteriores, não devemos fixar o *piaffer*, mas deixar que o cavalo avance muito ligeiramente.

Se o cavalo cruza os membros e se balança no início do *piaffer*, não se preocupem com a cadência, andem mais rápido e avancem mais.

N.O. faz a distinção entre o *piaffer* como uma tomada de equilíbrio (útil) e o *piaffer* forçado, depois do qual o cavalo se abre e contrai o dorso.

É preciso que o cavaleiro saiba exatamente em que altura deve começar a ensinar o *piaffer*. No caso de alguns cavalos, é útil começar o *piaffer* a pé. O *piaffer* montado, quando pedido demasiado cedo, pode ser um grande erro com consequências que se vão sentir ao longo de toda a vida do cavalo.

Logo no início do ensino do *piaffer*, é preciso que o cavalo esteja totalmente direito.

No ensino do *piaffer*, muitas vezes é preciso parar, deixar que o cavalo se acalme e estenda o pescoço.

Durante a execução do *piaffer*, nunca esqueçam o princípio segundo o qual devemos “colocar e deixar fazer”.

Uma das coisas mais importantes no tato de um cavaleiro de ensino é a capacidade de saber qual a dose de descontração e de vibração necessárias à realização deste ou daquele exercício. No caso do *piaffer*, existe uma tendência para criar demasiada vibração; consequentemente, quando se pede o *piaffer*, notamos que cavalo está sempre um pouco excitado.

É preciso conhecer bem a força que o cavalo tem nos curvilhões, para saber até que ponto o podemos sentar no *piaffer*.

O *piaffer* não se faz com as mãos numa posição baixa.

Quanto mais livres estiverem as pernas, melhor será o *piaffer*.

O *piaffer* deve ser sempre uma tomada de equilíbrio.

A mobilização (na diagonal) acaba por se tornar *piaffer* quando o cavalo ganha suspensão.

É preciso começar e acabar o *piaffer* em paz.

*Piaffer*: para endireitar o cavalo, por vezes é útil seguir o conselho de Baucher - balançar as mãos da esquerda para a direita e da direita para a esquerda.

*Piaffer*: colocar o cavalo ao longo do lado grande do picadeiro num passo muito curto e enérgico. Eventualmente (mas não necessariamente), dar um pequeno toque breve e seco com as esporas. Logo que possível, pedir o *piaffer*. Não é preciso durar muito, pois é a rapidez da mobilização que conta. O *piaffer* não se obtém batendo no cavalo, mas mantendo o cavalo ligeiro. É preciso que a mão seja muito ligeira. É uma questão de manter o cavalo redondo e não de o manter nervoso. Quanto mais batermos no cavalo durante o *piaffer*, mais o cavalo se revolta. Não se preocupem com a lentidão do movimento no início.

Ensino do *piaffer* a cavalo e a pé:

- 1) não devemos usar demasiado as mãos (a mão deve ter uma liberdade condicionada);
- 2) devemos tocar em locais diferentes (toques que não sejam fortes, mas elétricos);
- 3) quando paramos o cavalo, ele deve permanecer imóvel.

No *piaffer*, o trabalho a pé e junto à parede deve ser feito com muito tato e delicadeza. Antes de começar este trabalho, o cavalo já deve saber fazer espáduas adentro e ladeares pedidos pelo cavaleiro a pé com a ajuda da vara.

A ajuda da vara é muito importante. É preciso que o cavalo aceite o contacto da vara em todo o corpo, que não se assuste de cada vez que o cavaleiro fizer um gesto com o braço que segura na vara e que o seu olhar permaneça confiante.

Ao trabalharmos o *piaffer* a pé, é preciso saber, para cada um dos cavalos, em que sítio do pós-mão tocar e reparar na atitude que ele assume de acordo com o sítio em que tocamos.

Para que o cavalo faça *passage*, devemos usar as pernas e não as mãos.

Com *rédeas longas*: trabalhar o *piaffer* pode ser útil para criarmos impulsão e retitude.

### *Passage*

Se o cavalo tem tendência para andar depressa ao fazer *passage*, devem tocar com a vara no posterior (do lado de dentro do picadeiro) no momento em que este se levanta. É o toque da vara a cada passada que faz reduzir o andamento.

Para um cavaleiro que está fazer *passage*: não deixe que as ancas venham para a direita. Endireite o cavalo usando a perna direita e a mão esquerda.

Quando mudamos de direção ao fazer *passage*, são as pernas que determinam a direção, não as mãos. Caso contrário, colocamos o cavalo em desequilíbrio.

No começo, a *passage* é “uma espécie de *passage*”, ou seja, é a cadência da *passage* a trote, que é uma coisa diferente do trote de *escola*.

Se um cavalo faz *passage* sem estar reunido, não se trata de *passage*, mas de uma forma de defesa; é como um trote de escola.

Dirigindo-se a um cavaleiro: “Não comece o ensino da *passage* agora. É demasiado cedo. O seu cavalo ainda não está suficientemente enérgico nem reunido no galope”.

Na *passage*, a elevação é um fator de apreciação, mas o mais importante é a suspensão. A verdadeira *passage* é a de La Guérinière. A *passage* moderna é um trote planado.

Ao ensinarmos um ar de alta escola (a *passage*, por exemplo), no início, não é preciso preocuparmo-nos com a elevação. Nesta fase, criamos a mecânica. Mais tarde, pedimos um movimento maior. Não devemos julgar a *passage* necessariamente pela elevação do movimento. Cada cavalo, de acordo com a sua raça, a sua conformação, etc., tem a sua própria elevação. O mais importante é a suspensão entre cada diagonal.

Na *passage*, impeçam que o cavalo se cole à parede usando as vossas ajudas laterais exteriores.

#### *Transição piaffer – passage:*

Para a transição do *piaffer* à *passage*, desçam as pernas para reduzir um pouco o *piaffer* e para o cavalo passar com mais facilidade à *passage* sem gestos bruscos. Se ele coloca mais peso sobre uma das espáduas durante a *passage*, devem fazer as mãos oscilar ligeiramente da direita para a esquerda e da esquerda para a direita, para restabelecer o equilíbrio.

Para melhorar a *amplitude da passage*, devemos usar a cadência. Muitas vezes, o cavalo avança muito depressa. É preciso abrandar um pouco e tocar seguindo a cadência.

Para um cavaleiro que acompanha a *passage*: é o cavalo que faz a *passage* e não o cavaleiro.

Eu peço os primeiros passos de *passage* com o antemão baixo para conseguir que os posteriores se elevem bem. Depois, trabalho os anteriores, já com o cavalo reunido.

Para passar da *passage* ao *piaffer*, é preciso abrandar a *passage* com uma ação de conjunto.

Para sair do *piaffer* para a *passage*, devemos abrir os dedos.

Na *passage*, há um tempo de suspensão; no *piaffer*, também deve haver, por mais curto que seja.

No *piaffer*, os boletos dobram-se.

Na *passage*: para a diagonal esquerda, usem a perna direita para acompanhar e vice-versa.

#### *Passo e trote espanhol*

Como para pedir o trote espanhol tocamos na espádua, nunca devemos colocar a vara à frente para o *piaffer* e para a *passage*, para não confundir o cavalo.

Para o trote espanhol, coloquem as pernas mais à frente em relação à posição destas na *passage* e no *piaffer*.

*Passo espanhol*: não devemos usar a espora no passo espanhol, apenas a barriga da perna.

*Trote espanhol*: no verdadeiro trote espanhol, o cavalo não lança o casco para a frente, mas eleva-o.

*Passo espanhol*: devem dar a indicação e, depois, fazer o menos possível. Devem usar as costas e não as rédeas e deixar o cavalo fazer. Se um anterior se levanta menos, é melhor usar a vara na espádua do que usá-la na perna.

Para o passo espanhol: manter o cavalo direito, segurar apenas no bridão, sem bloquear, e não usar a espora.

Quando pedirem a *jambette* do anterior direito, evitem que o cavalo se debruce sobre a rédea direita e vice-versa.



## Capítulo 11 - Os cavalos novos

Ao escolherem um cavalo novo para comprar, deem mais importância à qualidade do galope do que à qualidade do trote, porque se aperfeiçoa mais facilmente o trote do que o galope.

Atenção: os cavaleiros jovens têm de perceber que não pode haver exceção à regra que diz que não se deve usar a força para pôr um cavalo para diante (ler *Les Chevaux et leurs Cavaliers*).

Quero um cavalo enérgico e para diante. Mas, a minha equitação é baseada na descontração física e mental e na ausência de força, porque tudo o que é feito com força cria tensão, contrai o cavalo.

O *rassembler* baseia-se na descontração. Se ele se basear na compressão, já não se trata de *rassembler*.

A equitação é muito simples. Basta respeitar milhares de pequenos detalhes. Executar é que é difícil.

Em vez de usarmos a palavra “adestramento”<sup>6</sup>, valeria mais dizer “educação do cavalo”. “Os cavalos reconhecem as vozes, mesmo muito tempo depois” (Kurt Albrecht).

No trabalho com um cavalo novo, primeiro “coloca-se para diante” e depois “coloca-se sobre a mão”.

O ensino de um cavalo jovem consiste em passar da descontração a um certo grau de impulsão, mas sem nunca criar excesso de excitação.

*Primeiro objetivo:* descontração a passo e a trote. É preciso falar com o cavalo, dar festas e voltar muitas vezes à descida de pescoço.

Para começar, devemos fazer com que os cavalos novos andem 1) para diante, 2) descontraídos e 3) com as rédeas compridas. Só depois passamos ao contacto.

No início do ensino, temos de trabalhar o poldro mantendo um movimento natural e para diante.

Com um cavalo novo, utilizamos a rédea interior como rédea de abertura para fazer um círculo (ao contrário do que se faz com um cavalo colocado). Mas, pouco a pouco, vamos fazer com que ele vire recorrendo mais ao assento e ao avanço do ombro exterior do que à rédea de dentro. No desbaste de um poldro, devemos ter a preocupação de trabalhar a vertente mental, de forma a prepará-lo para ser ensinado. Devemos procurar ter um cavalo relaxado, calmo e em paz nos três andamentos, e não um cavalo assustado. Só podemos começar um exercício quando o cavalo estiver descontraído e só então podemos começar a ajustar as rédeas.

Devemos ter em conta a componente mental do cavalo jovem logo desde o início do seu ensino e em todos os momentos de contacto entre o homem e o animal, incluindo a abordagem delicada à cavalaria.

No início, o cavalo jovem deve aprender a galopar sozinho, sem precisar das ajudas.

Não se deve pedir a um cavalo jovem uma espádua adentro completa, mas 1/8 de espádua adentro.

Quando vira, o poldro deve encurvar-se bem em torno da perna interior, mantendo a cadência.

Com um cavalo novo, devemos trabalhar primeiro o lado fácil (a galope, por exemplo) e depois passar ao lado difícil, ficando durante mais tempo a trabalhar esse lado.

---

<sup>6</sup> Nota do tradutor: em francês, “dressage”.

Antes de mais, é preciso que os cavalos novos andem 1) bem para diante, 2) sem flutuarem e 3) de forma ativa, tanto a passo, como a trote ou a galope.

É um erro colocar um cavalo jovem com um freio, devemos colocá-lo com um bridão.

Não podemos querer manter a cadência de um cavalo a galope se ele não estiver reunido.

A primeira parte do ensino é composta por círculos e transições.

Antes de reunir o cavalo (usando exercícios diversos), é preciso que ele esteja suficientemente livre e descontraído (física e mentalmente) nos andamentos médios.

É preciso segurar na vara (perto da coxa) de forma a não assustar o cavalo.

Com um cavalo novo, é preciso tentar obter os resultados sem luta.

No trote levantado, não nos devemos debruçar, mas manter o tronco sensivelmente na vertical.

Sejam delicados no momento das transições. Descontraiam as mãos. Ajam o menos possível com as rédeas. Escolham o melhor momento para fazer a transição, ou seja, procurem fazê-lo no momento em que o cavalo está calmo, descontraído e impulsionado.

Para parar o cavalo, devem colocar as rédeas com um comprimento tal que o cavalo pare graças à ação do tronco e não graças a um movimento de tração das rédeas. Vamos usar as rédeas, mas por intermédio do tronco. Desta forma, habituamos logo o cavalo a obedecer à ação do tronco. Para começar, devem fazê-lo a partir do passo. Depois, a partir de um trote sentado que não seja rápido. Enquadrem-no sem o bloquear, para que ele ande a direito e para lhe dar a direção que entenderem que ele deve ter e não a que ele quer. Tudo isto deve ser feito sem surpreender o cavalo.

Quando sentirem que o cavalo vai bem e não flutua e que o seu pescoço está direito e quieto durante o trote levantado, sentem-se durante algumas passadas. Mas, quando passam do trote levantado ao trote sentado, tentem abrandar o andamento usando o vosso assento, em vez de puxarem as rédeas. A seguir, devem alargar de novo o trote voltando ao trote levantado.

Para fixar a nuca, é preciso conciliar as mãos e as pernas. O cavalo levanta a nuca, porque a mão está adormecida: é preciso resistir e ceder, fechar e abrir os dedos. Mas não é grave se um cavalo novo levantar a cabeça por distração ou curiosidade. É preciso sentir que a nuca é flexível (isso faz parte da imobilidade e da manutenção da cadência). Concordo com os alemães no que diz respeito à imobilidade da cabeça, é quanto à execução que eu discordo deles.

*Nunca deixem que o cavalo dê um pontapé:* usem a vara, um pequeno puxão na rédea, um toque com a espora, mas o *rassembler* está em primeiro lugar.

Ao trabalharmos um cavalo novo, a primeira coisa a fazer é colocá-lo para diante. Só depois estabelecemos a cadência.

Com um cavalo novo, temos de avançar por etapas. É preciso passar da descontração a um grau maior de impulsão sem deixar o cavalo demasiado excitado. Não devemos manter um contacto forte, nem devemos puxar a boca do cavalo. Para fazer um círculo com um cavalo novo, afastamos a rédea interior. Não devemos surpreendê-lo para passar de um exercício a outro (devemos usar gestos delicados). Sendo assim, devemos preparar a transição garantindo a qualidade do exercício seguinte. Temos de falar, dar festas e fazer muitas vezes descidas de pescoço.

Rédea alemã: não serve para baixar a cabeça, mas para impedir que o cavalo levante a nuca.

Com os cavalos novos, depois do galope, é preciso passar ao trote levantado com rédeas compridas, empurrar e dar festas.

A primeira fase de trabalho com um cavalo novo tem como objetivo a descontração física e mental. Em seguida, trabalhamos para colocar o cavalo para diante. Não devemos ter

uma equitação complicada antes de os cavalos estarem para diante. O ensino de um cavalo novo tem como objetivo conseguir que ele passe da descontração à impulsão, sem excesso de excitação, e o inverso. Mas há um limite que não devemos ultrapassar. É assim que tornamos os cavalos finos. Como recompensa, voltamos ao passo e à descontração.

Para começar, os cavalos novos (sem exceção) devem andar 1) para diante, 2) descontraídos, 3) com as rédeas compridas. Só depois procuramos o contacto. É preciso fazer com que os cavalos ganhem vontade de andar para diante. Por isso, evitem os andamentos lentos com um cavalo novo.

Não podemos trabalhar um cavalo novo com ele colocado sobre a mão. Por isso, temos de ceder e conseguir “que ele alongue o pescoço”; depois voltamos a resistir delicadamente.

Se atacarmos um cavalo novo com a espora, é preciso ceder as rédeas. Por exemplo, a galope, a regra diz que ele deve andar como se não tivesse nada na boca (com as rédeas soltas).

Com um cavalo novo, temos de avançar progressivamente, não o podemos forçar. Se não o fizermos e se o cavalo não tiver a musculatura pronta, criamos resistências. Por isso, é preciso respeitar “a dose certa”.

Não devemos montar os cavalos novos com rédeas curtas.

Cavalo novo: enquanto não conseguirmos passar do trote ao galope e do galope ao trote com as rédeas soltas, com um andamento natural e sem recorrer às ajudas, não podemos começar a ensinar, nem a colocar o cavalo. Ainda estamos no desbaste. Não é o cavalo novo que deve decidir voltar ao trote, mas o cavaleiro.

Falem com o vosso cavalo. A voz é uma ajuda importante quando montamos cavalos novos.

Com estes cavalos, é preciso estar mais atento à atividade das ancas e dos posteriores, que devem impulsionar o cavalo, do que ao *pli*. Em primeiro lugar, temos de fazer com que o cavalo desloque as ancas com facilidade, a encurvação vem depois.

Numa *reprise* de cavalos novos que se mostram nervosos: “Andem a passo, falem com os cavalos e deem-lhes festas, até que eles estejam calmos. É muito importante ensinar os cavalos novos a andarem a passo, de forma calma, com rédeas compridas, sem os abandonarmos. Em primeiro lugar, os cavalos têm de estar calmos e descontraídos nos três andamentos. Também não os podem surpreender com ações bruscas, nem bloqueá-los. Por isso, em primeiro lugar, devem mantê-los em equilíbrio horizontal. Só com o avanço do ensino poderemos chegar à colocação constante sobre a mão. Depois, vamos poder reunir o cavalo. Se não o fizerem assim, a casa vai ser construída sobre maus alicerces.”

Com um cavalo novo, só podem abordar o galope ao revés quando o galope normal já for feito com uma certa cadência.

No caso dos cavalos novos, devemos passar os cantos em galope ao revés usando efeitos laterais. Assim, se o cavalo estiver a galopar para a mão direita, avançando com a mão esquerda: perna direita e rédea direita. O cavalo deve ser ligeiramente encurvado à direita. Temos de colocar o cavalo sobre a rédea exterior esquerda.

Com um cavalo novo, sobretudo se ele for nervoso, as lições não podem ser longas.

Um cavalo novo não pode e não deve ter um galope curto. Só depois de o cavalo ser capaz de manter por ele próprio um galope médio, sem correr, é que vamos começar a regrar o galope.

Devemos deixar os cavalos novos galoparem naturalmente sem usarmos a mão. Só podemos reduzir o galope quando o cavalo conseguir colocar o peso sobre os posteriores.

Com um cavalo novo, não devemos reduzir o galope. É preciso empurrar e manter um galope natural. Só depois podemos segurar nas rédeas (e não antes de o cavalo conseguir sustentar-se durante o galope).

É preciso antes de mais habituar o cavalo a manter uma atitude para diante e calma quando passa de um andamento a outro.

Com um cavalo novo, sobretudo de sangue quente, para começar, é preciso fazê-lo andar a passo, a trote e a galope com rédeas soltas, sem gamarra, sem nada, salvo casos particulares. Só depois vamos começar a ensiná-lo. Em primeiro lugar, devemos ter um cavalo descontraído.

Antes de termos o cavalo com vontade de andar para diante de forma enérgica e vigorosa, não podemos regular o passo, nem o resto, nem tão pouco começar a reduzir os andamentos.

Todos os cavalos novos devem ser ensinados a sair a galope a partir de qualquer posição (a passo e a trote): espádua adentro, contra-espádua adentro, volta em torno das ancas, volta em torno das espáduas.

Com os cavalos novos, é preciso trabalhar em primeiro lugar a atitude e a ligeireza. Os exercícios vêm depois.

Quando montamos um cavalo novo, são as mãos que dão a direção. Quando o cavalo está ensinado, são as pernas que o fazem e as mãos não se mexem.

Começamos a espádua adentro a trote quando o cavalo se encontra bem solto na espádua adentro a passo. Começamos o ladear a passo quando o cavalo já fizer muito bem uma espádua adentro a trote.

É um erro querer reduzir o galope de um cavalo novo usando as rédeas.

Quando montamos um poldro, é fundamental conseguirmos fazer a transição trote – galope – trote sem mãos, sem pernas e sem comprimir o poldro (num círculo grande).

Ao trabalhar um cavalo novo, no início, é preciso alargar o trote em trote levantado até que ele tenha a cadência e a suspensão suficientes. Se não, saltamos na sela e isso incomoda-o. Conselho: não devem usar os estribos muito longos para fazer trote levantado.

Com os poldros, fazemos os círculos usando a rédea interior (rédea de abertura). Com os outros cavalos, usamos a rédea exterior.

À medida que o cavalo vai sendo ensinado, passamos a conduzi-lo com as pernas e com o tronco e não com as rédeas.

Um bom exercício de base para um cavalo novo: mantendo um equilíbrio horizontal (sem a preocupação de reunir o cavalo) e o nível de ação, passem do trote ao galope num círculo grande e voltem ao trote usando as costas e não as rédeas. Fiquem pouco tempo no trote e pouco tempo no galope. Vale mais este exercício do que fazer quilómetros a galope.

Com um cavalo muito novo, para se conseguir fazer uma espádua adentro ao longo do lado grande do picadeiro, devemos andar a direito, parar depois do segundo canto do lado pequeno, colocar o cavalo em posição de espádua adentro e começar a partir da paragem.

Só podemos reduzir o galope a partir do momento em que o peso começa a passar para os posteriores. Por isso, devemos fazer galope livre com um cavalo novo.

Para fazer com que o cavalo novo sinta a influência das costas do cavaleiro, é preciso que este se habitue a reduzir por si próprio o trote com a passagem do trote levantado ao trote sentado em círculo depois de termos aumentado ligeiramente o trote. Com todos os cavalos novos, é preciso pedir as paragens com calma, sem excessos. Mas temos de garantir que o cavalo sai depois bem direito.

Só podemos pedir paragens quadradas a um cavalo que tenha impulsão.

Para um cavalo novo, o trabalho ideal passa por:

- 1) descontrair o cavalo à guia;
- 2) e depois trabalhar o cavalo para o tornar mais flexível, a passo para começar.

No caso de um cavalo menos jovem, a fase de descontração à guia é menos necessária.

Com um cavalo novo, primeiro fazemos transições trote – galope – trote. E quando esta transição se tornar fácil, sem esforço, passamos à transição passo – galope – passo (galope enérgico e não frouxo).

Com o cavalo novo, fazemos o lado pequeno do picadeiro em galope ao revés numa posição próxima da espádua adentro. Exemplo: galope ao revés para a mão direita, ao longo do lado pequeno, com o *pli* à direita; passar o canto com usando efeitos laterais.

Com um cavalo novo, não se pode desenvolver o gesto se o cavalo não estiver descontraído e com a cabeça numa posição estável. Tentar desenvolver o gesto com o cavalo em resistência não é colocar o cavalo para diante.

Se conseguirmos fazer transições no círculo “passo – trote – passo” com um cavalo jovem e depois “trote – galope – trote”, o cavalo está pronto para sair a galope do passo.

Com os cavalos novos, é preciso, desde logo, respeitar a regularidade das figuras, fazer os cantos e procurar que eles andem o mais possível a direito. Considerem o picadeiro como uma folha de papel de desenho. Respeitar a geometria das figuras já é uma forma de disciplinar o cavalo novo e de o impedir de ter uma trajetória irregular.

Andar a passear com um cavalo novo que não tem um mínimo de ensino é uma criancice.

#### *O desbaste de um cavalo novo*

Os erros cometidos no desbaste de um cavalo novo pagam-se ao longo de toda vida do cavalo. Por isso, o desbaste é muito importante. As regras são simples, mas imperativas.

Durante o desbaste de um cavalo novo, o cavaleiro deve preocupar-se sobretudo com a vertente mental do cavalo, procurando tê-lo sempre descontraído. Este trabalho prepara-o para ser ensinado.

É logo de início que nos devemos aplicar, e em todos os contactos entre o homem e o cavalo, incluindo a abordagem à cavalaria (delicadeza na abordagem).

Durante o trabalho, procurem a calma e a descontração física e mental do cavalo.

Convém trabalhar o cavalo em andamentos naturais, mantendo-o descontraído, com o pescoço estendido, sem a preocupação de colocar a cabeça.

Um cavalo novo deve conseguir andar a passo, trotar e galopar com andamentos médios e calmamente.

Deve conseguir ir até ao canto, fazer círculos, parar sem se enervar, sempre descontraído física e mentalmente. Só depois podemos começar a ajustar as rédeas e a trabalhar o *rassembler*. É a partir daqui que damos início ao ensino, e não antes. Isto constitui a base, os alicerces sobre os quais o ensino será construído. Se estes alicerces faltarem, o edifício será pouco sólido e faltará sempre alguma coisa.

(fotografia)

**Antoine montando Banco, meio-sangue belga, em Uccle, nas instalações da Escola de Equitação Musette.**

*Sigamos o cavalo novo ao longo da evolução normal do trabalho.*

*Passar o cavalo à guia:* fazê-lo previamente com serrilhão e cabeçada (cavalo de três anos).

À guia: habituar o cavalo a obedecer à guia e à voz para as paragens, as saídas, etc.

Vigiar a qualidade do passo: um cavalo que anda e que não dorme.

Vigiar a qualidade do trote: não deve ser um trote corrido.

É preciso que o cavalo se empregue, e isso não se faz correndo, andando depressa.

#### *Passar à guia um cavalo novo*

1) Não pedir uma saída a galope enquanto o cavalo resistir na rédea interior a trote, ou seja, na rédea direita quando avança para a mão direita.

2) No picadeiro, há três círculos: nas duas extremidades e no centro, à volta de X.

*Exemplo de uma lição à guia com um cavalo mal desbastado, mal dominado, que não se submete.*

O chicote (chicote de picador) deve estar sempre sobre o cavalo e não atrás da pessoa que passa à guia. O chicote não deve surpreender, nem assustar o cavalo, mas acompanhá-lo.

Obrigue o cavalo a fazer o canto. Faça-o sair a galope e ficar no galope até eu lhe dizer para voltar ao trote. O cavalo só pode passar ao trote quando estiver a galopar com calma e cadência. A guia deve estar esticada: temos de estar ligados ao cavalo. Se o galope se torna desunido, retenha a guia e empurre com o chicote. Mantenha o cavalo a galope até que ele se acalme, se equilibre e entre na cadência. Pare o cavalo fazendo com que ele vá na sua direção. Se ele se mexer, dê-lhe um toque no serrilhão.

*Passagem do cavalo à guia com rédeas fixas* (a rédea interior deve ter três furos a menos)

Este trabalho não deve ser feito sistematicamente (depende do cavalo) e a duração do trabalho varia.

Podemos aproveitar este trabalho para habituar o cavalo ao peso do cavaleiro, colocando-lhe um saco no dorso, ou ainda melhor, um cavaleiro posicionado como um saco.

#### *Exemplo de trabalho à guia:*

Coloquem a passo. Se o cavalo mexer a cabeça, empurrem delicadamente para aumentar a impulsão. Se o cavalo fica tranquilo, procurem manter uma velocidade constante, pará-lo num canto e esperar. Será preciso fazer várias paragens. Isto também se aplica ao cavalo montado.

Depois, coloquem o cavalo a passo. Para a saída depois da paragem, deve-se usar o chicote ou a guia ou dar um pequeno passo na direção desejada (escolham o procedimento adequado).

Objetivo a alcançar: pretende-se que depois da paragem o cavalo saia a passo *sem levantar a cabeça* (o mesmo objetivo para as transições do passo ao trote, etc.).

Deve-se tentar com que o movimento para diante seja instantâneo. Qualquer movimento da cabeça *para baixo* é bom.

Por vezes, é mais fácil colocar a cabeça no sítio certo se baixarmos a mão que segura a guia (sem gestos bruscos). Deve manter-se o contacto entre a mão e a boca. Por isso, a guia não deve estar folgada. É preciso ceder quando o cavalo cede.

A guia desempenha o papel das rédeas. O chicote desempenha o papel das pernas. É preciso usar os dois em sintonia.

É preciso fazer transições nos três andamentos com suavidade, sem que o cavalo faça gestos bruscos e se defenda com a cabeça.

O sistema da guia com rédeas fixas não deve ser utilizado com brutalidade. O mais importante é conseguir que a *base do pescoço permaneça fixa* nas transições. É esta a finalidade do trabalho com as rédeas fixas.



Enquanto trabalhamos o cavalo, temos de verificar se ele se instala numa cadência e atitude constantes.

Perante uma defesa ou uma resistência, se conseguirmos pôr o cavalo logo para diante, vamos dar-lhe uma boa lição.

Quando o cavalo começa a galopar desunido à guia, o que fazer? Parar ou empurrar? Depende do cavalo, os dois são possíveis, mas eu prefiro empurrar.

Quando passamos um cavalo à guia, temos de conseguir que ele pare quadrado.

Num picadeiro, há três círculos. Nos dois círculos da ponta, o cavalo deve fazer os cantos.

Qualquer sistema (Chambon, rédea alemã, freio com passagem para a língua, etc.) deve ser empregado momentaneamente para corrigir alguma coisa e alguns dias depois voltamos à normalidade.

Na lição seguinte: façam o mesmo trabalho à guia com rédeas fixas, com um cavaleiro sobre o dorso (colocar as rédeas um furo mais curtas). O cavalo deve apoiar-se nas rédeas fixas e não nas rédeas do cavaleiro. Por isso, o cavaleiro deve agarrar-se ao cepinho ou a um colar de caça. Mesmo trabalho: paragem – passo – trote. Devem misturar o trote sentado com o trote levantado (trocar de diagonal). Quando o cavalo estiver calmo e bem redondo, o cavaleiro deve dar-lhe festas (com frequência).

Não devemos permitir que o cavalo encurte o círculo por ele próprio, só o pode fazer quando a pessoa que segura a guia o permitir.

Quando o poldro estiver habituado ao trabalho à guia, também poder ser útil fazer com que ele passe por cima de um cavalete ou salte um pequeno obstáculo (sem rédeas fixas e sem cavaleiro); podem ainda fazê-lo sem guia, em liberdade, se o picadeiro for fechado.

*Trabalho do cavalo novo “à mão”, a pé:* se for bem feito, pode constituir um avanço no trabalho e levar a um melhor domínio do cavalo. Mas este trabalho só pode ser praticado por cavaleiros experientes e com muito tato.

No livro *Reflexões sobre a Arte Equestre*, diz-se o seguinte: “O trabalho a pé é muito complexo e aconselho os cavaleiros que não têm muita prática de ensino e que não são muito versados a não o abordar”.

Este trabalho permite melhorar o *rassembler*.

O tom da voz é muito importante.

A vara 1) empurra e 2) acalma.

No trabalho a pé, é importante conseguir parar o cavalo com a vara sobre o rim.

Na minha opinião, temos de procurar um cavalo que avança redondo a passo, quase sem precisar de ajudas. Se ele carrega, devem fazer as rédeas vibrar ligeiramente. O cavalo tem de parar, mantendo-se redondo e direito e sem ficar rígido ou resistir.

O cavalo deve conseguir deslocar-se sem força, com um passo tão lento quanto possível.

Natureza do trabalho: andar a direito – paragens – espádua adentro – pequenos círculos em espádua adentro, etc.

*Observação:* este trabalho pode ser acabado com o cavalo montado, com o objetivo de fazer com que o cavalo associe a passagem da vara à ação da perna do cavaleiro, que se aproximará suavemente.

#### *Primeira lição do cavalo novo livre montado*

A primeira lição serve para lhe ensinar a ação das rédeas. Deve ser a passo e a trote (trote levantado).

Para manter o cavalo junto à parede, devem manter a rédea exterior afastada e em tensão, como uma rédea de abertura, e ao mesmo tempo devem manter a vara contra a espádua interior, empurrando o antemão contra a parede.

Para virar: devem mudar de rédea, por isso, afastem a rédea do interior, mantendo a vara desse lado.

Tudo isto deve ser feito com delicadeza.

Na primeira vez, pode ser útil que haja duas ajudas, em G e em D.

Devem fazer pontualmente um trote mais rápido.

No dia seguinte, podem andar durante alguns minutos a galope.

*A primeira ajuda com a perna* a ensinar ao cavalo: em círculo, coloquem a perna interior junto à cilha e rodem a barriga da perna de trás para a frente, no sentido do movimento.

Com as lições seguintes, o cavaleiro deve procurar aumentar o grau de submissão do cavalo, fazendo no picadeiro um trabalho que consiste em andar ao longo da parede, a passo e a trote, fazer círculos bem desenhados, mudanças de mão na diagonal e oitos, garantindo que o cavalo faz os cantos e passa por onde o cavaleiro quer que ele passe.

O trote deve ser um trote levantado bastante enérgico, mas não corrido; por vezes, trote sentado em círculo.

- Primeiro, fazer trote levantado e, depois, empurrar o cavalo para que ele entre suavemente num galope largo. Terminar a lição com o cavalo a passo, com rédeas compridas, e fazendo algumas paragens.

- Quando um poldro for capaz de fazer este exercício com disciplina, também conseguirá fazer figuras geométricas corretas sem se revoltar; então, poderemos começar a pedir ao cavalo algumas passadas em círculo com as ancas voltadas para fora, a passo, usando ajudas laterais interiores, ou seja, usando a perna direita e a rédea direita (que trazemos para a esquerda), no caso de estarmos a avançar para a direita. Logo que o cavalo ceda, devemos colocá-lo para diante no círculo para o recompensar.

- Pouco a pouco e progressivamente, começaremos a fazer ligeiras espáduas adentro ao longo do lado grande do picadeiro (cavalo colocado e fletido à direita), e em seguida também chegaremos ao trabalho lateral.

*Como ensinar o cavalo a baixar o nariz...*

Este trabalho deve ser feito com bridão, sendo a rédea alemã *opcional*.

Este trabalho é indicado sobretudo para os cavalos com o pescoço demasiado alto e o dorso côncavo. Mas é bom para todos os cavalos.

No caso de usarem o bridão e a rédea alemã, é importante realçar que “a rédea alemã” – ao contrário do que acontece no seu uso corrente – é utilizada para baixar a cabeça e obter o *ramener*.

O trabalho consiste essencialmente em empurrar o cavalo com as pernas (a trote primeiro) e em usar a rédea alemã até que o cavalo baixe a cabeça e erga o dorso. Logo que o cavalo ceda, devem recompensá-lo deixando de atuar com a rédea alemã.

Podem ser utilizados diversos andamentos: trote médio sentado, trote de trabalho levantado, passo, galope.

São possíveis diversas figuras também: andar ao longo da parede, fazer círculos, oitos, serpentinas (mais ou menos apertadas).

A passo, devemos fazer círculos bastante apertados e devemos usar a rédea alemã (usar sobretudo a rédea interior e ceder a exterior), até que o cavalo olhe para o centro do círculo



baixando a cabeça. Devemos sentir que ele levanta e dá o dorso. Em círculo, brinquem com a rédea de dentro, usando-a como rédea de abertura.

*Nota:* deve-se fazer o contrário com os cavalos colocados. Com estes, temos de reduzir ao máximo a utilização da rédea interior.

A trote, antes de agirmos sobre a rédea, é preciso empurrar o cavalo com as pernas; ele deve estar bem “para diante”. Se não empurrarmos antes, a ação da rédea afetar a impulsão.

Também devemos empurrar o cavalo se ele quiser fazer um trote “planado” ou um trote em jeito de passage.

Devemos procurar baixar o nariz mantendo um trote enérgico e não um trote mole.

*Regra de ouro* para os cavalos novos: em primeiro lugar, devemos 1) trabalhar para diante 2) e baixar o nariz. O *ramener* virá por si próprio. Trata-se de uma equitação da frente para trás.

Só passem do trote sentado ao trote levantado se o cavalo tiver baixado o nariz e, consequentemente, não tiver a cabeça alta.

Ao fazer uma volta, o peso do cavaleiro não pode ser atirado para o exterior.

Para pôr o cavalo para diante, devemos usar as pernas, mas devemos reduzir a força que aplicamos com elas, porque, se agirmos constantemente, acabaremos por adormecer o cavalo e ele torna-se indiferente.

Se o cavalo é mole, empurrem mais. Se ele é enérgico, tentem que a cadência seja tão lenta quanto possível.

Não se esqueçam de que é muito importante manter o cavalo para diante, se não, o exercício será ineficaz. É a impulsão dos posteriores que faz baixar a cabeça. Utilizem este procedimento até que o cavalo faça todo o lado grande do picadeiro com o nariz voltado para o chão por ele próprio (sem a ajuda das rédeas).

Justificação do procedimento: o dorso é a ligação entre o antemão e o pós-mão. Em liberdade, o cavalo é naturalmente flexível. Com o peso do cavaleiro, mudamos o seu equilíbrio, sobretudo se puxarmos as rédeas da frente para trás. Isto determina a nossa forma de trabalhar os cavalos novos e é por isto que consideramos importante trabalhar o dorso, que deve conseguir erguer-se. O cavaleiro não pode ter a sensação de estar sentado numa superfície côncava.

Algun tempo depois, podemos alternar entre a rédea alemã e a rédea de bridão, até que o cavalo mantenha a atitude e a cadência só com a rédea de bridão.

Após uma paragem, só podemos desmontar se o cavalo mantiver o nariz baixo. Se precisarem de “reter” o cavalo enquanto o trabalham, não devem puxar as rédeas; devem preferir uma ação clássica, ou seja, usem o tronco, avançando a cintura na direção das mãos, e cedam depois de o cavalo reduzir o andamento. Em caso de necessidade, usem momentaneamente a mão como se ela fosse feita de betão.

*Recomendações:* sair a trote assim que o cavalo baixar o nariz a passo. Também podemos pedir o trote a partir de uma espádua adentro em círculo a passo.

No caso dos círculos pequenos a passo, é preciso que o cavalo não descaia nem para o interior nem para o exterior e que não ande com a cabeça torta. Têm de indicar o sentido da volta com a perna interior. O cavalo não pode resistir à perna interior apoiando-se contra ela.

Deve fazer o círculo dobrado e com o corpo todo mole, incluindo o pescoço e as ganachas; é preciso que nenhuma parte do corpo do cavalo se atravesse.

Em nenhum momento podemos abandonar o contacto, a intensidade do contacto deve ser sempre a mesma. Quando queremos baixar o pescoço no círculo, não devemos abandonar as rédeas, a intensidade do contacto deve ser igual. Na realidade, devemos deslocar o contacto e não abandonar as rédeas. É a impulsão que faz com que o cavalo baixe o pescoço mantendo-se no círculo.

É aconselhável fazer marcas na rédea alemã para que os dois lados tenham o mesmo comprimento.

O passo e o trote devem ser lentos e descontraídos, enérgicos, mas não corridos.

No fim da lição, devem andar a passo com as rédeas compridas e só devem parar quando o cavalo estender o pescoço.

Quando montamos um cavalo novo, como queremos trabalhar o dorso do cavalo, não devemos permitir que este levante a cabeça e ande com a cabeça no ar. Se ele levanta a cabeça, devemos fechar os dedos, fixar a mão, empurrar, agindo sobre a rédea alemã, e ceder quando ele ceder, até que ele se entregue.

Não devemos abandonar a rédea. Se for necessário, damos um pequeno toque com a vara.

Passem do trote ao galope em círculo, e sem que o cavalo mexa a cabeça.

*Se o cavalo manifesta falta de energia durante o trabalho, podem recorrer ao método referido por vezes como método “de Salins” (ver o livro *Épaule en Dedans, Secret de l’Art Équestre*, Comandante J. Salins), que é uma verdadeira forma de colocar o cavalo para diante. Nota: este método também pode ser utilizado sem rédea alemã.*

Trata-se de um trabalho que consiste em fazer transições trote – galope – trote – galope, com o cavalo bem para diante, procurando que ele dê o dorso e permaneça redondo.

*Procedimento:* com o cavalo a galope em círculo para a mão direita, para passar ao trote, voltem as ancas para o exterior, afastando a rédea direita para a direita e para baixo e empurrando com a perna direita. A perna direita pode recuar. É preciso libertar o lado esquerdo. Desta forma, usamos as ajudas laterais direitas (interiores) para resolver o problema.

O vigor e a intensidade com que damos as ajudas são mais importantes do que a delicadeza. Devem deslocar as ancas para a frente e para a esquerda e é preciso que o cavalo se deite sobre a espádua direita a trote e que não se retenha. Por isso, o cavalo deve passar imediatamente do galope para um trote *enérgico*, sem hiatos. Também deve passar do trote ao galope no mesmo círculo e voltar ao trote da mesma maneira. Quando o cavalo nos dá um trote impulsivo, devemos deixar de agir e ceder as rédeas para que desça o pescoço.

“Assim, o cavalo já não tem realmente vontade de se defender, porque está para diante”. *Trata-se de ter o cavalo para diante antes de o colocar sobre a mão.*

### *Chambon*

#### Exemplo de lição à guia

O cavalo novo deve andar em círculo sem que as rédeas Chambon estejam presas. Algumas voltas à guia depois, prendemos as rédeas Chambon. Para começar, trabalha-se a passo, depois pedimos ao cavalo para sair a trote. A guia fica presa ao serrilhão.

O cavalo deve trabalhar com calma, mantendo um trote pequeno, para que consiga descontraír o dorso.

Depois, pedimos transições do trote ao passo e do passo ao trote. O cavalo deve manter o nariz o mais baixo possível. O ideal é que ele faça as transições com o nariz em baixo. Em seguida, retirem as rédeas Chambon e montem com bridão e uma rédea alemã.

*Conselhos dados a alguns cavaleiros com cavalos novos*

Temos de trabalhar o cavalo com o objetivo de o tornar mais flexível, em vez de o trabalharmos de tal forma que acabemos por comprimi-lo.

Antes de tudo, devemos trabalhar a descontração física e a tranquilidade mental, para que o cavalo tenha o estado de espírito necessário ao trabalho de ensino que se fará mais tarde.

Com um cavalo novo, aperfeiçoem o trote fazendo mudanças de direção (serpentinhas, etc.) usando sobretudo o peso do corpo. Este é um exercício que permite mobilizar o cavalo.

Devem fazer um galope largo e natural, sem deixar que o cavalo se precipite.

No início da lição, andem a passo até que sintam que o cavalo está bem descontraído, dá o dorso e está bem para diante. Em suma, procurem que o cavalo mantenha um passo bom e avance descontraído.

Quando o cavalo novo passa do galope ao trote e do trote ao galope, não devemos deixar que ele pare ao fazer a transição.

No início do exercício, o Mestre já deu orientações para que os poldros se descontraíssem a trote (trote levantado), dizendo: “Mantenham o pescoço o mais comprido possível e, mesmo neste trote, tentem manter a cadência e preocupem-se com a flexibilidade do trote quando fazem as serpentinhas. Quando fazem trote levantado, não se devem debruçar, mas manter o tronco mais ou menos na vertical.”

Dirigindo-se a um cavaleiro: “É demasiado cedo manter o poldro sempre colocado na mão enquanto o monta. Pode fazê-lo de vez em quando, sim, quando sentir a nuca flexível. Caso contrário, deixe o pescoço alongar-se”.

Para o mesmo aluno: “Seja delicado quando pede as transições trote – galope – trote. Sirva-se o menos possível das rédeas para fazer a transição. Relaxe as mãos. Para que possa usar ajudas delicadas e não tenha de puxar demasiado para passar do trote ao galope, tem de pedir a transição quando o trote do cavalo for impulsionado, calmo e relaxado. Não tente ter o cavalo mais colocado a galope antes de conseguir fazer as transições com muita facilidade e de ter um cavalo bastante descontraído”.

Para o mesmo cavaleiro (em círculo para a mão direita): “As transições trote – galope não são suficientemente suaves. Segure mais no bridão e menos no freio (aconselha-o a montar na próxima lição só com bridão). A sua égua abana a cabeça, porque está a pensar demasiado em reuni-la. Afaste a rédea direita do bridão e empurre com a perna interior direita, para que a égua saia a galope com o nariz descido. Ela deve iniciar o galope com o pescoço longo e baixo. Volte ao trote quando tiver um contacto suave e não enquanto a égua continuar a abanar a cabeça.”

Conselho dado ao mesmo cavaleiro: “Ao fazer trote levantado para descontrair o cavalo, dê-lhe festas no pescoço, à direita e depois à esquerda, mas sem largar a rédea. É uma forma de conseguir que égua alongue o pescoço.”

Reparo feito a outro cavaleiro: “Nas transições galope – trote, está a abandonar demasiado o cavalo. Temos de empurrar quando fazemos uma transição descendente. O cavalo deve chegar à mão quando passa ao trote.”

*Conselhos dados a cavaleiros com poldros numa fase muito inicial*

Dirigindo-se a um cavaleiro: “Vai demasiado rápido. Com esta cadência, o cavalo mexe a cabeça. Procure a cadência que lhe permite colocar melhor a cabeça.”

Para outro cavaleiro: “No caso do seu cavalo, é preciso ajustar uma rédea sem o bloquear, depois a outra, mais à direita, mais à esquerda, mude, alterne as rédeas de maneira que

o cavalo ande mais a direito. Desta forma, faça com que não seja o cavalo a mandar na direção. Em suma, enquadre-o mais, para controlar melhor a direção.”

Para outro cavaleiro: “Procure ter mais cadência a passo. Ele vai um pouco depressa. Faça um círculo e mude de direção, até que a cadência a passo seja melhor. Tente obter *um passo mais lento e mais curto*.”

Para o mesmo cavaleiro: “Se o cavalo resiste quando tenta fazer uma pequena espádua adentro (1/8 de espádua adentro), não insista. Faça um pequeno círculo e retome a espádua adentro depois. Às vezes, é melhor parar em posição de espádua adentro e retomá-la em seguida.”

Dirigindo-se a outro cavaleiro a trote: “A cadência é demasiado rápida, o cavalo mexe demasiado a cabeça. Perceba qual é a cadência que o deixa colocar melhor a cabeça. Nesta fase, devemos escolher o trote em que o cavalo se sente mais confortável, mesmo que o cavalo esteja um pouco “estoirado”. Mais tarde, quando procurarmos a impulsão e o *rassembler*, o critério que determina a qualidade do trote será um pouco diferente. Agora, deve-se procurar o ritmo que deixa o cavalo mais à vontade.”

Para outro cavaleiro a trote: “Faça serpentinas a trote da forma mais curta e lenta possível, com o cavalo descontraído. Se o sentir descontraído e tranquilo, veja se ele o deixa exigir um pouco mais de contacto, se pode ter as rédeas mais esticadas. Então, dê algumas passadas em trote sentado. Com um cavalo novo, trabalhamos 85% do tempo em trote levantado e 15% em trote sentado. Quando sentimos que o cavalo vai bem, que não se desvia sua trajetória e que o seu pescoço está bem colocado e estável, sentamo-nos e sentimos o seu dorso em trote sentado durante algumas passadas.”

Ao passar do trote levantado ao trote sentado, tentem reduzir o andamento usando o assento, em vez de puxarem as rédeas.

Depois, alarguem de novo o trote, passando ao trote levantado.

Dirigindo-se a um cavaleiro: “Evite manter as mãos assim tão estáticas. Procure rapidamente o melhor sítio para as colocar, o sítio em que o cavalo fica mais ligeiro.”

Para outro: “Não devem insistir para que o cavalo pare justamente no local em que ele não quer parar e briga connosco, mas deve fazer um círculo ou dois ou uma serpentina, por exemplo, e depois pedir-lhe de novo para parar.”

Dirigindo-se a outro: “Dado que o lado esquerdo do seu cavalo é o mais difícil (é o lado sobre o qual ele põe mais peso e se encurva com menos facilidade), ele vai ter tendência para resistir mais na rédea esquerda e para perder o contacto na rédea direita.” Regra: não se deve resistir desse lado e não se deve brigar com a rédea direita. Isso seria o começo de uma luta sem fim. A solução passa por segurar ligeiramente a rédea esquerda, usando os dedos para criar pequenas vibrações, e tentar manter o contacto do outro lado (direito). É uma regra que se aplica a todos os cavalos.

No início, há duas coisas que não devemos perder de vista ao trabalharmos um cavalo novo: 1) impulsão, 2) descontração.

Com um cavalo que não está colocado, devemos pedir a saída a galope sem reunir o cavalo.

Galope: mesmo com um cavalo novo que avança num galope livre, é preciso exigir que ele tenha o nariz voltado para o interior quando faz o canto, em vez de o ter voltado para o exterior.

Com um cavalo pouco avançado no seu ensino, temos de manter um galope calmo, usando pouco as mãos; devemos passar de um andamento a outro (galope – trote – galope) sem que o cavalo perca a impulsão.

Deve-se alternar o trote e o galope, mantendo o movimento para diante.

Acima de tudo, é preciso ter um cavalo impulsionado, direito, ligeiro e descontraído nos três andamentos.

É preciso procurar que os exercícios simples saiam perfeitos desde do início do ensino do cavalo. Com um cavalo principiante, devemos galopar sem exigir que o cavalo esteja demasiado reunido, por um lado, e sem que ele se coloque demasiado sobre as espáduas, por outro.

Enquanto o cavalo não conseguir fazer um “oito” num galope livre, sem trocar de mão, não se pode fazer mais nada a galope.

Se pedimos coisas complicadas demasiado cedo, antes de o cavalo ser capaz de andar a passo, trote e galope tranquilamente (com impulsão, claro), estamos a começar uma luta que não tem fim.

Com um cavalo novo, ainda não podemos falar de “colocação sobre a mão”, mas é preciso conseguir que o cavalo mantenha a cabeça imóvel (= atitude constante na frente).

Quando montam um cavalo novo, não podem abordar o galope ao revés antes de terem conseguido um galope normal equilibrado e saídas a galope calmas. Se assim não for, talvez consigam fazer galope ao revés, mas só se recorrerem à força.

No início do trabalho com um cavalo novo, deve-se trabalhar com um movimento natural e para diante.

Um dos primeiros princípios que devemos transmitir aos cavaleiros: nunca nos devemos opor ao movimento para diante.

Não se deve bloquear um cavalo novo. Ele deve estar mentalmente descontraído. Para verificarmos se ele está descontraído, observamos os olhos, as orelhas, etc.

A regra geral diz que convém utilizar o menos possível a rédea interior para fazermos um círculo. Mas tal só se aplica aos cavalos colocados. Com os cavalos novos, é preciso usar a rédea interior como rédea de abertura (o mesmo se passa quando trabalhamos um cavalo novo com a rédea alemã).

Durante o processo de ensino de um cavalo novo, não se deve pedir o *ramener* antes de o cavalo galopar de forma descontraída.

Quando montamos um cavalo novo, devemos fazer paragens frequentes e, antes de o cavalo voltar a andar tranquilamente, devemos deixar que ele fique parado durante uns instantes, mantendo-o tranquilo, “em paz”; também é preciso fazer muitas transições, nomeadamente do passo ao trote e do trote ao passo, assim como do trote ao galope e do galope ao trote.

Temos de habituar o poldro a reduzir a velocidade passando do trote levantado ao trote sentado com o peso do nosso corpo, em vez de puxarmos as rédeas.

No desbaste de um poldro, devemos preocuparmos sobretudo com a dimensão mental do cavalo. Por isso, devemos “prepará-lo” para ser ensinado. O nosso objetivo deve é descontrair o cavalo.

Com um cavalo novo, não devemos pedir uma espádua adentro completa, mas pedir um início de espádua adentro (1/8) deslocando o assento (mais do que usando as pernas e as rédeas).

Devem procurar que o poldro se mantenha nos três andamentos (passo, trote e galope) calmo e em paz, e não assustado.

Se um cavalo novo tem um lado mais difícil, por exemplo, a galope, devemos trabalhar primeiro o lado mais fácil, depois passar ao lado mais difícil, trabalhando durante menos tempo este lado.

As últimas impressões do cavalo (antes de entrar na box e aí ficar a meditar) são importantes. Quando pararem no final da lição, tentem baixar-lhe o nariz calmamente.

No final de uma lição com uma rédea alemã, os poldros devem andar a passo, com as rédeas compridas, e só devem parar depois de terem estendido o pescoço.

Com um cavalo novo, devemos empregar ajudas laterais, que ajudam a alongar (enquanto as ajudas diagonais ativam e sentam o cavalo).

Com um cavalo novo, não procurem logo um passo reunido. Procurem sobretudo que o cavalo:

- 1) mantenha uma cadência regular;
- 2) não ande só com uma boa cadência a direito, mas também que se encurve bem à volta da perna interior ao virar, sem alterar a cadência.

Com um cavalo novo, só devem começar o exercício se ele estiver descontraído e não se precipitar. Se for necessário, façam algumas voltas para o calmar antes de começar.

Ao trabalhar um cavalo novo, para voltar, prefiram o assento à rédea interior, avançando o ombro exterior.

Exercício excelente para um cavalo novo: façam uma contra-espádua adentro ao longo da parede e passem de mão em espádua adentro depois do segundo canto. No final desta, deixem o cavalo baixar progressivamente o pescoço a cada passada.

Ao trabalhar um cavalo novo, é mais fácil manter o seu interesse e mantê-lo ativo com pequenas variações de andamento do que com toques da espora.

O ensino de um cavalo novo começa pela atitude, que deve ser descontraída e natural.

Ao montarmos um poldro, o nosso primeiro objetivo deve ser fazê-lo andar bem para diante a passo, a trote e a galope, a direito e ativo.

Quando fazemos um círculo a galope com um cavalo jovem, voltamos ao trote *utilizando sobretudo a mão e a perna interiores*.

Para obter a encurvação no canto, devemos usar a perna interior junto à cilha, fazendo-a deslizar de trás para a frente, em vez de usarmos a rédea interior.

Em certos casos, com um cavalo novo, para terminar a lição, devemos passar ao trote sentado, fixar a mão, fechando os dedos (sem recuar as mãos), e empurrar para a mão, esperando que o cavalo ceda no pescoço e chegue à mão.

Com um cavalo novo, depois de o trabalharem mantendo um andamento natural e impulsionado (a passo, trote e galope), com o pescoço estendido, o cavalo está descontraído. É a partir daqui que vão dar início ao ensino, e não antes.

É um erro colocar um cavalo usando um freio. Os poldros são colocados com um bridão (usando exercícios diversos: voltas, espáduas adentro, alargamentos e reduções do andamento, etc.) e só levam um freio quando já os conseguimos manter colocados com o bridão.

Não devemos querer estabelecer a cadência de um cavalo a galope se ele não estiver reunido. Correríamos o risco de lhe retirar impulsão. O cavalo vai aprender a encontrar a cadência progressivamente.

Com cavalos pouco avançados, façam as transições galope – trote com as rédeas suficientemente livres e, quando pedirem a transição trote – galope, mantenham as rédeas com alguma tensão.

É preciso que os poldros consigam andar a passo, a trote e a galope em andamentos médios. Só depois começamos a ajustar as rédeas e a trabalhar o *rassembler*, ou seja, só podemos começar a ajustar as rédeas depois de termos um cavalo descontraído física e mentalmente.

Devemos seguir o seguinte princípio quando trabalhamos cavalos novos: mãos sem pernas, pernas sem mãos. É o contrário do efeito conjunto utilizado para obter o *rassembler* com os cavalos mais avançados. O cavaleiro deve usar “*mãos sem pernas*” para que o cavalo aprenda a conhecer a sua boca, para que aprenda a obedecer às rédeas, mas sem chegar ao efeito



conjunto. Por outro lado, deve usar “pernas sem mãos”, para empurrar o cavalo novo sem travar, ou seja, para não reduzir o andamento e para o pôr para diante. “Sem mãos” não significa “abandonar as rédeas”, porque, na verdade, mesmo com um cavalo novo, as rédeas devem estar ajustadas, mas com um contacto ligeiro.

Antes de o reunir, recorrendo a exercícios diversos, é preciso trabalhar o poldro em andamentos médios, suficientemente livre, descontraído física e mentalmente.

Se pedimos o *ramener* demasiado cedo, o dorso não vai conseguir acompanhar e acabaremos por ter, por assim dizer, dois cavalos.

Podemos manter um cavalo novo mais ou menos reunido, mas leva tempo para chegar a este ponto a galope.

*Comprimento dos estribos* quando montamos um cavalo novo:

- a trote, somos mais abanados, devemos conseguir fazer trote levantado, por isso, dois furos mais curtos;

- a galope, com um cavalo novo que ainda não consegue alcançar o *rassembler* a galope, não devemos montar com os estribos demasiado longos, se não, estamos sempre em desequilíbrio.

Ao zelarmos pela qualidade das transições, respeitando todos os pequenos detalhes, estando a preparar o *rassembler* dos cavalos novos. Se assim não for, teremos de recorrer a outros processos. Por isso, é necessário fazer transições suaves e corretas.

Chamada de atenção presente no livro *Reflexões sobre a Arte Equestre*: “O mais importante nestas transições é sermos capazes de fixar a base do pescoço”.

Com um cavalo jovem, devemos tentar obter os resultados sem lutarmos com o cavalo.

*Exemplo de uma lição: cavalo novo montado a trote*

Em círculo: passar do passo em espádua adentro ao trote em espádua adentro durante algumas passadas e voltar ao trote normal.

Com passadas largas, fazer a sequência seguinte: trote – paragem – trote. A paragem deve ser preparada.

Variar o trote (durante algumas passadas). Reduzir usando o tronco, sem perder a vibração do trote concentrado e sem ações bruscas.

A seguir à espádua adentro, a trote e em círculo, fazer uma volta em torno das ancas e depois um ladear na diagonal (cavalo ligeiro, que avança sem alterações na cadência).

*Regras:*

- rédea interior ligeira;
- mesma dose de energia;
- fazer as transições quando o cavalo se encontra ligeiro e quando controlamos a cadência.

*Exemplo de uma lição: galope com um cavalo novo*

Não insistir, andar a galope durante períodos de tempo curtos.

*Exemplo:* saída a galope com a cabeça colocada no sentido da encurvação.

Passar à encurvação contrária e voltar à encurvação correta.

Saída a galope depois de um pequeno círculo em espádua adentro e, antes de o cavalo ter tido hipótese de se abrir, terminar o círculo com as ancas do cavalo voltadas para dentro.

Ao longo da parede do picadeiro:

- saída a galope logo após um recuar;
- neste galope:



- a) voltar o nariz para a esquerda, voltar o nariz para a direita;
- b) tentativa de ligeira espádua adentro;
- saída a galope ao revés e, neste galope, voltar igualmente o nariz à esquerda e à direita.
- *no círculo a galope*, tentativa de ligeira espádua adentro, depois volta em torno das ancas;
- deslocar o *pli*;
- cabeça ao muro a galope (*pli* correto).
- ladear a galope (*pli* correto).

### *Passade*<sup>7</sup>

Tentativa de passagem do galope normal ao galope ao revés no início do lado grande do picadeiro.

Passagem do galope ao revés para o galope normal em círculo.

Variações de andamento a galope:

- a) alargar o galope ao longo do lado comprido do picadeiro e reduzir em círculo;
- b) em seguida, fazer um oito, alternando as duas encurvações.

*Para melhorar o galope de um cavalo novo:*

- transições trote – galope – trote (usando o assento) em círculo;
- círculos a galope, alternando a encurvação;
- variar os círculos.

Os ladeares a galope servem para reunir o galope.

Exemplo: lição dada a um cavalo novo que o mestre vê pela primeira vez e que tem três anos e meio (outubro de 1987). O cavalo já sabe o que é uma sela, já foi montado e desbastado.

O cavaleiro e proprietário não é um principiante e, por isso, não recebe conselhos sobre a posição e outras questões básicas. As lições serão dadas em função do cavalo e do seu comportamento. Depois de o ter observado montado pelo seu proprietário no primeiro dia, o mestre Oliveira dirige as lições dos dias seguintes.

*Primeiras lições* (outubro de 1987):

1) Trabalho à guia, no início sem rédeas, depois com rédeas “para ajustar e sustentar o cavalo”;

Conselhos para passar um cavalo à guia:

- manter uma tensão elástica na guia;
- não permitir que o cavalo venha para dentro do círculo;
- manter um andamento regular;
- fazer vibrar a guia com o punho se ele mexer a cabeça e não ceder.

(fotografia)

**Antoine, mantando Fauno: início da passage...**

- olhar os pés: ver se o movimento é enérgico e com boa cadência;

<sup>7</sup> Baucher, nota retirada da obra *Passe-Temps Équestres*: “*Passade*: podemos fazer com que o cavalo execute este exercício sem sair dos verdadeiros princípios da Equitação. Não tem nenhum inconveniente para a arte e tem uma utilidade real para o cavalo do exército.”

Baucher, *Dictionnaire Raisonné d'Équitation* : “Falamos de *passade* quando nos referimos aos diversos movimentos de vai-e-vem, voltas e desvios que o cavalo executa a galope, passando com rapidez de um ponto a outro.”

- quando o cavalo passa por ele próprio do galope ao trote, é preciso colocá-lo logo que possível a galope.

2) Trabalho a pé, tentando fazer com que o cavalo chegue à mão (papel da rédea exterior).

Empurrar sobre a mão até que ele se arredonde.

3) A seguir, trabalho com o cavalo montado. Usar a guia com um serrilhão, com a ajuda de alguém a pé. Fazer uma tentativa de espádua adentro por associação da vara (a ajuda) e da perna (cavaleiro). É o cavaleiro que solicita; a ajuda está à frente do cavalo e não colada ao cavalo. Trabalhar em círculo, depois ao longo do lado grande do picadeiro em espádua adentro e em seguida na diagonal (sempre em espádua adentro), a ajuda recuando à frente do cavalo, e não de lado.

*Exemplo:* o cavalo tem quatro anos e usa um bridão.

À guia: quando o cavalo começa a brincar, a entortar-se, a querer deitar-se no círculo ou a descair para o interior do círculo, é preciso empurrar para a mão. Devem fazer mais trote do que galope.

**(fotografia)**

**... início do piaffer**

*Cavalo montado*

N.O.: “Ele não anda a direito e brinca um pouco. Nesta fase, é normal. O cavalo está a passar do jardim-de-infância para a escola primária. É a altura de começar a exigir um pouco mais, de o ajustar, de ser mais exigente ao nível da posição e da impulsão.”

*Rédeas:* bridão e rédea alemã. Use a rédea alemã para o fixar e ajustar, para impedir que ele altere a posição da cabeça, para evitar que ele levante a cabeça nas transições e para fixar o pescoço, mas não para puxar. Use duas varas, para não ter de passar a vara de um lado para o outro.

Comece a fazer trote levantado com um trote enérgico sem o deixar galopar.

Deve ajustar a rédea alemã. Empurre com as duas varas atrás e retenha, até que o pescoço se arredonde. Não ceda antes de o cavalo ceder na nuca.

Empurre mais com as varas do que com as pernas. Não deixe que o cavalo galope, mas mantenha um trote “enérgico” (e não um trote curto). Hoje, o trabalho serve para ajustar e para o colocar para diante sem que ele abane a cabeça. Ande para a mão esquerda, em círculo, com a rédea esquerda ligeiramente aberta. Não deixe que a nuca se levante. Brinque ligeiramente com os dedos na rédea alemã, se for preciso, para que a nuca se arredonde. Não reduza o trote. Hoje, não quero galope. Quero que a nuca permaneça colocada e que o cavalo mantenha um trote enérgico. Não quero que ele se precipite, mas também não quero que ele perca energia. Se for necessário, brinque com a rédea alemã, empurrando. Não peça galope, nem espáduas adentro. Hoje, o objetivo é colocar o cavalo para diante com disciplina e evitar que ele se retenha. Ande com passadas largas e em círculo. Empurre até que a nuca ceda e fique estável, até que cavalo não tenha vontade de mudar de posição.

Em círculo, usamos a rédea alemã do lado de fora. Empurre com a vara tocando na anca interior. Quando ele ceder, ceda também (é preciso fazê-lo no momento certo). O problema é que muitos cavaleiros não cedem no momento certo. É preciso ceder quando o cavalo cede e ver até que ponto o fazemos. Devemos ceder tanto quanto possível, mas não devemos abandonar. Se cedemos muito pouco, o cavalo resiste. Se cedemos demasiado, ele coloca-se sobre as espáduas. Objetivo: manter a ligeireza (nota: este é um comentário à regra seguinte – “empurrar, resistir e ceder”).

Faça oito grandes tomando a diagonal.

Amanhã vai usar esporas ligeiras. Também é preciso empurrar com as esporas.

*No dia seguinte:* primeiro, trabalho à guia, depois, a cavalo (com a rédea alemã).

Para começar, faça o cavalo andar com um trote grande. Depois, empurre o cavalo a galope em círculo. Volte ao trote, que deve ser enérgico. O cavalo não deve voltar ao trote por ele próprio (só o faz se lhe faltar impulsão).

Volte ao galope em círculo, faça o cavalo galopar com passadas largas, e de novo círculo na outra ponta.

Tome a diagonal a galope, use a perna interior e faça o lado grande do picadeiro em galope ao revés (com passada larga). Volte de novo ao trote. Empurre mais, toque com a vara (toque pequeno e seco).

Ande num passo enérgico. Faça uma espádua adentro ao longo do lado grande do picadeiro. Trote logo a seguir. Passe de mão. De novo, ande a passo e espádua adentro enérgica. É preciso que ele faça tudo isto sem se reter. Volte de novo ao trote. Passe de mão. Volte ao passo (empurrar, resistir e ceder). Chamada de atenção: é preciso empurrar antes de resistir.

Dê festas ao cavalo. Apanhe a linha do meio partindo do lado pequeno do picadeiro. Continue a fazer transições trote – galope – passo – espádua adentro. De nada serve fazer quilómetros a trote “pum – pum – pum”. Fixe o cavalo, não o deixe fazer a transição ao trote com a cabeça no ar.

A passo, apanhe a linha do meio e ande de lado até à parede, depois de ter andado alguns passos a direito. Repita o exercício muitas vezes.

Trote: ajuste um pouco mais e tente reduzir ligeiramente o trote sem perder energia. Faça uma serpentina e passe do trote levantado ao trote sentado e pare.

Em breve, será preciso tirar a rédea alemã, ela já não será precisa.

*No dia seguinte:* Tal como ontem, passe primeiro à guia e a seguir monte o cavalo (ainda com a rédea alemã). Trote levantado – trote de trabalho (o trote de trabalho é um trote enérgico). Reduza um pouco o trote, mas mantenha a energia. Sentado, faça o cavalo andar de lado, e não faça ladeares. Um movimento lateral em duas pistas (“pas de côté”) não é um ladear, nem uma espádua adentro. Então, preste atenção às rédeas, o cavalo deve estar direito e andar ligeiramente de lado, avançando muito e o mais paralelamente possível à parede, mantendo a cabeça direita e sem ficar torto. Ponha a vara muito ligeiramente junto à anca para ativar as ancas do cavalo.

[Se o cavalo se apoia na rédea que fica do lado da encurvação e entorta a cabeça ao fazer ladeares, é preciso fazer o cavalo deslocar-se lateralmente e passar mais tarde ao ladear.]

Volte ao trote levantado e a seguir ande a galope em círculo. O cavalo deve dar passadas largas a galope. Tome a diagonal sem rédeas e continue em galope ao revés ao longo do lado pequeno do picadeiro (utilize a perna interior). Volte de novo ao trote, alterne o trote levantado com o trote sentado.

Faça a passo uma espádua adentro ao longo do lado grande, em seguida faça o cavalo deslocar-se lateralmente em duas pistas a passo, depois de ter apanhado uma perpendicular em A. A seguir, faça uma contra-espádua adentro a passo, endireite e deixe andar a passo com as rédeas compridas. Pare. Ao parar, coloque o cavalo e volte ao passo sem que a cabeça se mexa. Faça a mesma coisa na linha do meio, em X, com o cavalo bem direito e volte a sair a passo. Repita até obter a retitude no andamento. *Conselho:* no fim da lição, por vezes é útil saltar alguns cavaletes, à guia para começar, depois com o cavalo montado, com um galope pequeno e descontraído (para que ele ceda o dorso) e sem rédeas para que ele possa alongar o pescoço.

*Mais conselhos* dados ocasionalmente ao cavaleiro:

- sem impulsão não há ligeireza;
- não podemos permitir que o pescoço se entorte na base – temos de compensar com as rédeas;
- devemos sustentar o cavalo a galope com a rédea exterior, ou seja, colocar o pescoço e mantê-lo direito.

#### *Galope com um cavalo principiante*

Com um cavalo novo, é preciso fazer galope médio e, se reduzimos o andamento, temos de o fazer com moderação. Ao reduzir, o cavalo não pode irritar-se e levantar-se. Só podemos reduzir o andamento até ao ponto em que sentimos que o cavalo continua redondo. No início, o cavalo deve aprender a galopar sozinho, sem precisar das ajudas.

Exemplo de exercício: equilibrar o cavalo aumentando e reduzindo o trote com a cintura, mantendo o ritmo e a cadência, como o tique-taque de um metrônomo, sem fazer gestos com os braços e sem que a posição se altere.

O mesmo se aplica ao galope, mas com mais prudência: não podemos reduzir excessivamente o andamento, nem aumentá-lo demasiado; não podemos deixar que o cavalo se coloque excessivamente sobre as espáduas.

#### *Regras para trabalhar o galope ao revés com um cavalo novo*

Com um cavalo novo, não podemos abordar o galope ao revés antes de termos obtido um galope normal, equilibrado e saídas a galope calmas. Se assim não for, só conseguimos fazer galope ao revés se o “arrancarmos” ao cavalo. Para fazermos galope ao revés, já é preciso um certo *rassembler*.

Sobre o galope ao revés, poderão consultar o livro *Reflexões sobre a Arte Equestre*, de Nuno Oliveira.

Para que a situação fique clara, o cavalo segue a galope para a mão esquerda, logo, galopa sobre o pé direito (assim, não haverá risco de confusão como haveria se usasse os termos “interior” e “exterior”). Com um cavalo novo, mantemos a encurvação à esquerda, ou seja, voltamos a cabeça para o interior do picadeiro. À medida que o *rassembler* aumenta, invertamos o *pli*, para chegarmos à encurvação normal à direita, usada com um cavalo colocado.

1) É importante manter o ritmo do galope, impedindo que o cavalo acabe por se precipitar para manter o galope ao revés.

2) Ao mudar de mão, temos de chegar à parede bem antes do canto. O cavalo não deve ser surpreendido pelo canto. Por isso, ao fazerem a diagonal, olhem para onde querem chegar e façam com que o cavalo se dobre à volta da perna esquerda.

3) O corpo todo do cavalo que deve chegar à parede e não apenas as espáduas. Daí a importância de sustentar com a perna esquerda.

4) É preciso manter o cavalo colado à parede e fazê-lo entrar no primeiro canto como se fizesse uma espádua adentro. Se nos afastamos da parede no lado pequeno do picadeiro, o cavalo vai descair sobre a espádua esquerda.

5) Por isso, é necessário enviar o cavalo da esquerda para a direita e aligeirar a espádua sobre a qual o cavalo galopa (a direita).

Sendo assim, abandonem todas as ajudas laterais direitas: abandonem a rédea direita para aligeirar e libertar a espádua direita e deixem de usar a perna direita (um cavaleiro que sinta dificuldade em usar as pernas de forma independente pode levantar a espora direita em caso de necessidade).

Estando o lado direito liberto, é preciso fechar a espádua esquerda, ou seja, têm de a controlar, para que o cavalo não descaia sobre essa espádua. Para tal, devem sustentar o cavalo, usando as ajudas laterais esquerdas, e manter a encurvação à esquerda (cabeça voltada para o interior do picadeiro).

Depois da mudança de mão, assim que o cavalo chegar à parede, já podemos voltar o nariz ligeiramente para a esquerda. Não podemos deixar o cavalo no vazio e temos de garantir que ele mantém a retitude.

6) Evidentemente, a vara deve ser colocada do lado esquerdo.

7) Têm de estar ligados ao cavalo e usar o tronco. Devem acompanhar o movimento, avançando o ombro direito e virando a cabeça para o interior do picadeiro.

8) Podem *preparar* o exercício progressivamente da seguinte maneira: avancem com um trote curto para a mão direita e apanhem a diagonal em espádua esquerda adentro. Assim, chegam ao lado comprido, a meio do picadeiro, em B.

Este exercício tem de ser feito várias vezes, até que o cavalo já não ofereça resistência.

Depois, é preciso fazer a mesma coisa a galope; depois de terem conseguido um galope cadenciado em círculo, mudem de mão com o *pli* do cavalo à esquerda.

Etapas seguintes: depois de terem feito a mudança de mão, voltem ao trote quando chegarem à parede do lado grande do picadeiro.

9) Da próxima vez que fizerem o exercício, voltem ao trote um metro depois (dando festas) e procurem fazê-lo cada vez mais à frente.

Para preparar o galope ao revés, talvez também seja útil fazer o lado grande em contra-espádua adentro a galope (antes de mudar de mão), para fazer sair a espádua direita, e soltar um pouco as rédeas (no caso dos cavalos que se apoiam demasiado).

A geometria das figuras disciplina o cavalo. Sem disciplina, o cavalo ganha maus hábitos, como descair sobre a espádua, etc.

O cavaleiro só compreendeu bem o que é um ladear quando percebeu que a perna interior tem mais importância do que a perna exterior, porque o cavaleiro não vai precisar da perna exterior se o cavalo começou o ladear com impulsão suficiente.

Regras gerais:

a) agir pouco, mas seguindo o movimento;

b) resistir e ceder, não bloquear o cavalo.

O cavaleiro perde o controlo da velocidade, porque o cavalo começou a mandar.

Antes de agirmos com a mão, temos de agir com o tronco. Se assim não for, apenas nos estamos a agarrar à boca do cavalo. Por exemplo, para reduzir, é preciso endireitar e arquear o tronco para trás previamente.

Com um cavalo novo, ao passar do trote sentado ao trote levantado, devem tornar o contacto mais leve, para que o cavalo desça ligeiramente o pescoço.

Não usem uma ação forte da rédea interior para iniciar a espádua adentro, particularmente com um cavalo novo.

Se não passarem convenientemente o canto (passo ou trote), vai ser difícil manter o cavalo direito ao longo do lado grande do picadeiro.

Se a espádua adentro for a continuação da passagem pelo canto, esta torna-se fácil; não deve haver ajudas excessivas.

A galope, procurem ver se o cavalo se instala na sua passada.

Na execução de um exercício, a intensidade da ajuda deve variar em função da resposta do cavalo ao que lhe é pedido.

O ensino é a procura da pureza do passo, do trote e do galope.

Ao fazer a conclusão de um estágio, o mestre Oliveira diz: “Lembrem-se de que são as coisas básicas que importam – a descontração, a impulsão, o contacto ligeiro, o cavalo direito, a pureza das transições, etc.”

*Lição numa reprise de cavalos novos (3 anos e meio)*

*Princípio:* agir por fases. No início, procuramos obter a descontração do cavalo, para mais tarde conseguirmos chegar a uma fase de maior impulsão sem provocar excesso de excitação. É por isso que o *primeiro objetivo* no início da lição deve ser a descontração a passo e a trote.

Alguns conselhos:

Falem com o cavalo, deem-lhe festas, voltem frequentemente a uma posição baixa, em descida de pescoço, para que o cavalo se sinta bem! As espáduas adentro devem ser ligeiras, pouco acentuadas e iniciadas sem força. Os vossos gestos têm de ser delicados, para que não surpreendam o cavalo, nomeadamente na transição do passo ao trote. Procurem ter um cavalo descontraído.

Durante o trote, verifiquem se é possível aumentar ligeiramente o contacto e obter um pouco mais de vibração.

Voltem à descontração total como forma de recompensa: subtileza das transições, tanto para fazer uma transição ascendente como descendente. É assim que tornamos o cavalo fino.

Voltem ao passo e peçam uma espádua adentro com um pouco mais de vibração e um pouco mais de ângulo do que as anteriores.

Voltem ao trote – mais vibrante – mas sempre com o mesmo limite, a mesma preocupação: não chegar a um ponto em que há excesso de excitação. No crescendo, há uma medida a respeitar. Depois, é preciso voltar à descontração como forma de recompensa.

Ao fazer transições, não podem surpreender; é preciso preparar (a qualidade do exercício precedente é determinante) e passar de um andamento a outro sem alterar o estado de espírito do cavalo.

Para fazer a transição do trote ao galope, primeiro, temos de obter um trote adequado, com vibração suficiente, para conseguirmos sair a galope com uma ajuda ligeira.

## Capítulo 12 - Exemplos de lições e de exercícios com cavalos novos

Comecem por fazer transições passo – trote – galope, mantendo o cavalo impulsionado, e depois regressem ao passo. Façam um círculo em espádua adentro. Depois do segundo canto, passem de mão na diagonal, usando as ajudas exteriores. Assim, para a mão esquerda, usem a rédea direita e a perna direita, de maneira a que o cavalo faça a diagonal em ligeira espádua adentro. Sobre a diagonal, deixem correr suavemente as rédeas para que o cavalo chegue à parede com o nariz perto do chão. De seguida, encurtem progressivamente as rédeas.

Nota: procurem manter sempre a mesma cadência. Se não, o exercício não serve para nada. Este exercício deve fazer-se também a trote.

### *Reprise com cavalos novos:*

1) Descontrair o cavalo durante alguns minutos em trote levantado, com rédeas compridas, num trote largo e enérgico.

Exigências:

- manter uma boa posição;
- não tocar com a espora;
- não puxar as rédeas;
- controlar com o tronco.

2) Deixar o cavalo sair a galope, com as rédeas suficientemente livres: galope natural, largo, mas não precipitado (círculos – sair do círculo e avançar com passadas largas – círculos).

3) Depois, voltar ao passo. Fazer serpentinas para regrar o passo.

4) A seguir, retomar o trote, mas um trote mais regrado, um pouco mais curto, rédeas um pouco mais ajustadas, ou seja, uma atitude próxima do *ramener*, mas sem ser ainda *ramener*.

5) Alargar o trote, deixar o cavalo sair a galope (em círculos).

6) Depois, deixar o cavalo voltar ao trote, abandonando as rédeas (círculos – seguir ao longo da parede – mudanças de mão), em seguida, a trote e em círculo, empurrar e fixar os dedos, até que o cavalo chegue à mão e ceda a nuca.

### *Lição dada a um cavaleiro que monta um garanhão com quatro anos*

Para começar, o cavaleiro procura descontrair o cavalo. A seguir, coloca o cavalo para diante e procura a cadência. Faz também transições trote – passo – trote. O cavaleiro deve evitar que o cavalo coloque o peso sobre as espáduas ao fazer a transição. É preciso que ele seja flexível, ligeiro e que não ofereça resistências. Se ele se enrola, levanta-se a mão sobre o bridão e cria-se pequenas vibrações no bridão, sem que as rédeas fiquem tensas.

Algumas transições depois, o cavaleiro deve verificar se o cavalo está mais sentado e mais redondo. Se ele sentir o efeito benéfico das transições, então pode passar à espádua adentro a passo.

A seguir, o cavalo volta ao trote em círculo e, quando o cavaleiro o sentir cadenciado, faz uma espádua adentro a trote, sempre sobre a rédea direita (para a mão direita).

A seguir, apanha a diagonal, com o cavalo encurvado à direita, mas não como se fosse um ladear. É apenas uma preparação do ladear.

É preciso que todo o trabalho se faça sem correrias, com cadência, prestando atenção a todos os detalhes.

A seguir, o cavaleiro faz transições trote – galope – trote. Antes de fazer as transições trote – galope, pede um trote com mais impulsão.



Para terminar: agora o cavaleiro já pode começar a pedir ao cavalo que pare e recue alguns passos. Trabalhar progressivamente.

*Ophélie: 3 anos e meio (bridão)*

Nota: esta poldra tem a particularidade de não ficar imóvel numa paragem, mexendo-se e afastando a garupa.

O trabalho a seguir descrito é feito ao longo de vários dias.

*Exemplos do trabalho feito*

Andar a passo calmamente. É preciso ter em conta o estado de espírito da poldra, falar com ela para a manter calma.

Se ela não se coloca bem, a cavaleira deve andar com ela a passo em pequenos círculos, mantendo o *pli* para o interior (como numa espádua adentro), usando a rédea de abertura e largando a outra rédea. Deve-se *usar apenas a rédea interior e a perna interior*.

*A seguir, muda-se de mão.*

A cavaleira pede as paragens a partir do passo, no local escolhido, de preferência ao longo da parede, imediatamente após o círculo.

(fotografia)

**Antoine montando Campo, no picadeiro la Huissière, em casa de Hélène Arianoff, em outubro de 1987.**

Para parar, deve-se recorrer o menos possível às ajudas (“usando o pensamento”), colocar as mãos altas, sem puxar, ou a mão interior alta, ficando a mão exterior paralela à mão interior. Se for necessário, faz-se vibrar ligeiramente a rédea.

A cavaleira não deve parar a égua se o passo não for calmo. O passo deve conter já a paragem; não se deve parar se não for este o passo da égua.

Não se deve encurtar as rédeas, porque, de outra forma, a poldra apoiar-se-ia nas rédeas, criaria resistências de peso e aumentaria o trote.

Depois, a poldra sai a trote: trote médio levantado, calmo, em círculo.

A seguir, regressa ao passo, volta a pedir algumas paragens.

Em seguida, é preciso criar um trote mais enérgico. Durante este trote, é necessário ceder e resistir delicadamente, para que ela não adormeça sobre as rédeas.

Deve-se dar muitas festas.

Depois, a poldra anda um bocado a galope com saídas a partir do trote. Se ela se enerva, volta-se ao passo e recomeça-se o trabalho.

Se não estiver calma a passo, não deve sair a trote, e se não estiver calma a trote, não deve sair a galope.

A galope, quando ela estiver tranquila, a cavaleira pode largar as rédeas. Depois, volta a segurar nelas com delicadeza, falando com ela. Em seguida, deixa-a voltar ao trote.

Retoma o galope (círculo – seguir ao longo da parede – círculo).

Deixá-la voltar ao trote de novo, e a seguir ao passo, usando mais a voz do que as rédeas. As rédeas veem depois.

Conselho: não se pode ficar muito tempo no mesmo círculo; é preciso mudar de sítio no picadeiro.

*No dia seguinte (Ophélie)...*

Para começar, anda a passo livre, rédeas longas. Depois, com as mãos ligeiramente altas, a cavaleira abranda progressivamente o passo.

Em seguida, faz um ensaio de espádua adentro ao longo do lado maior do picadeiro.

Posteriormente, faz o mesmo trabalho que foi feito na véspera: paragens – pequenos círculos a passo.

A seguir, trote, com variações do andamento: um pouco mais lento, um pouco mais rápido, respeitando o princípio “mãos sem pernas, pernas sem mãos”. Mistura-se o trote levantado com o trote sentado, fazendo serpentinas a trote, entrando pelos cantos.

Em seguida, a poldra sai a *galope*, alterna trote e galope (ao longo da parede e em círculos). A cavaleira empurra e dá festas. Faz a transição ao trote com a rédea de dentro.

Neste momento, há um incidente, uma desobediência: a galope em círculo para a mão direita, a poldra escapa-se de forma brusca para a esquerda, antes de chegar à parede.

Qual deve ser o comportamento do cavaleiro? É preciso que ele tenha um reflexo imediato. Deve corrigir a poldra e voltar a colocá-la à direita e para diante, usando a rédea direita “de dominação”(dominação integral), ou seja, com a rédea esquerda solta, estica a rédea direita e baixa-a imediatamente, até dobrar a mão direita junto à parte de trás do joelho, imobilizando-a na barriga da perna, sem deixar de empurrar. A forma brusca como a égua se defendeu impõe uma reação igualmente brusca da parte do cavaleiro. Este é o preço da vitória. É preciso ceder quando o cavalo cede.

Depois de ter dominado a égua, retoma o trabalho a passo. Faz círculos e paragens junto à parede.

Conselho dado à cavaleira: (para a mão esquerda) se a égua quiser colocar a garupa para a esquerda no momento da paragem, deve-se dar um pequeno toque com a vara sobre o flanco esquerdo e começar a enquadrá-la ligeiramente.

*No dia seguinte (Ophélie):*

A passo, em pequenos círculos, a cavaleira tenta que ela alongue o pescoço, olhando para baixo e na direção do centro do picadeiro, mantendo a cadência e sentindo que o dorso sobe.

É preciso sentir que o lado de dentro se encontra descontraindo. A cavaleira deve agir com a perna interior de trás para a frente e sentir que o lado do cavalo segue o movimento da perna.

Conselho: se a égua descai ligeiramente para o interior (ao avançar para a mão esquerda), é preciso levar a mão esquerda para a direita numa fração de segundo, fixá-la (como se fosse uma rédea fixa) e usar a perna esquerda.

A trote: fazem-se círculos, repetindo o tipo de trabalho feito a passo. A cavaleira tem de sentir que ela cede e garantir que a cadência se mantém regular.

É necessário fazer várias paragens.

Durante algumas passadas, deve-se passar do trote levantado ao trote sentado (a poldra deve reduzir o trote).

A seguir, a égua deva alargar o trote quando a cavaleira volta ao trote levantado (trote enérgico, mas não precipitado).

Trata-se de *começar* a ensinar à poldra que, para além dos braços e das pernas, também *o tronco e o assento influenciam* o seu andamento.

*Galope*: sair a galope. É preciso empurrar e, ao mesmo tempo, dar festas no pescoço com uma mão e depois com a outra, até que ela comece a galopar calmamente.

Depois, a cavaleira deve deixá-la voltar ao trote.

*Ophélie, seis meses mais tarde (maio de 1977), com quatro anos feitos recentemente.*

Este exercício é feito a passo para a mão esquerda. A cavaleira toma a linha do meio e faz um ladear à direita. Depois, faz uma contra-espádua direita adentro e muda de mão em espádua direita adentro. A seguir, faz um círculo em espádua direita adentro. Apanha a linha do meio em A e faz um ladear à direita até chegar à parede, prestando atenção:

1) à regularidade do passo;

2) à atitude do cavalo, que não deve resistir à rédea interior (direita), o que nesta égua é habitual.

É preciso ceder frequentemente e a seguir voltar a resistir (sobretudo na rédea interior).

Depois, continua a fazer espáduas adentro e círculos em espádua adentro. Por vezes, é preciso afastar a rédea interior e ceder.

*Durante uma outra lição...*

Faz-se o mesmo trabalho da lição anterior. E ainda se faz *transições passo – trote*, em círculo.

É necessário resistir e ceder com muita frequência.

Depois, faz-se uma espádua esquerda adentro em círculo e a trote. O trote não deve sofrer alterações.

Deve-se variar a posição das mãos, para sentir de que forma a poldra se torna mais ligeira (fazer várias experiências ao longo do exercício).

É preciso manter a velocidade.

Faz-se serpentinas, uma contra-espádua adentro e círculos.

Em seguida, faz-se uma espádua adentro em círculo e depois uma espádua adentro ao longo do lado maior do picadeiro.

Apanha-se a diagonal.

Faz-se uma contra-espádua adentro ao longo do lado mais pequeno e uma espádua adentro sobre a diagonal. Depois, faz-se uma serpentina, fazendo descidas de mão quando a poldra faz a volta, sem alterar a velocidade.

Pede-se um trote mais enérgico: trote de trabalho em trote levantado. Quando não há resistências, o cavaleiro deve sentar-se para fazer trote concentrado.

“O cavaleiro deve pensar em colocar as mãos mais altas e menos tensas, resistir e ceder (numa fração de segundo).”

“O cavaleiro faz a preparação do *rassembler* quando pede as transições respeitando todos os pequenos detalhes.”

*Lição seguinte* (ao longo desta lição Ophélie vai fazer exercícios para a mão direita que lhe colocarão algumas dificuldades)

O trabalho é feito a passo e a trote.

No segundo canto, a égua faz um círculo, sem qualquer resistência e sem pesar na mão, antes de começar uma espádua adentro ao longo do lado maior do picadeiro.

Depois, fazer igualmente um pequeno círculo no fim da espádua adentro.

Em caso de resistência, a cavaleira deve parar usando uma rédea de “dominação” atenuada, de forma proporcional à resistência.

É preciso que o corpo da égua esteja distendido sobre a rédea interior e que a cavaleira ceda quando ela ceder. A trote para a mão direita, deve-se abrir a rédea direita para impedir a égua de correr. A velocidade deve ser controlada pela rédea e pela perna interiores.

Se ela quiser correr, é preciso resistir, sobretudo com a rédea interior direita, que se torna dentro do possível numa rédea de dominação (bloqueamos a mão e afastamo-la). A cavaleira faz a rédea vibrar, se for necessário, e depois para a égua.

Não esquecer: deve-se agir com a perna e a rédea interiores.

Regra:

- resistir quando ela resiste (resistir não é puxar);
- ceder assim que ela tiver cedido.

Outra técnica para combater esta resistência à direita: em círculo, para a mão direita, avançar alguns passos a trote – parar – dar alguns passos a trote - parar.

Quando ela correr, faz-se um pequeno círculo.

“Quanto mais a deixares correr, mais ela se excitará.”

#### *Lição seguinte (Ophélie)*

Lição mais curta, tendo em conta a duração da anterior.

A cavaleira é aconselhada a dar festas frequentemente se a égua for bem.

Mas, se ela resiste, é preciso trabalhar até que ela ceda.

“Se vires que ela cedeu à tua última exigência para a direita, começa a trabalhar para a esquerda.”

Conselho: “No caso da Ophélie, quando a encurvas à direita, a tua perna interior (direita) deve agir mais do que a tua perna interior (esquerda) quando a encurvas à esquerda.”

E ainda: “Quando ela cede, segue ao longo da parede e dá-lhe logo a seguir uma festa.”

#### *Lição para um cavalo que tem um pescoço mole*

“Tem de voltar como um pau.”

Coloquem o cavalo usando a rédea exterior, não deixem a cabeça voltar-se para dentro. Voltem de viés. Assim, conseguimos substituir a rédea alemã vantajosamente, sem os inconvenientes desta (risco de partir o pescoço). Trabalhamos as ancas do cavalo e conseguimos colocar o pescoço de uma forma mais delicada. Estamos a voltar de viés as espáduas do cavalo à volta das ancas. O cavalo não deve encurvar-se nem à esquerda nem à direita. Deve voltar como um todo. Mantenham a mão fixa e voltem usando o assento, as pernas e a inclinação das rédeas. Se ele resistir, façam-no parar, coloquem-no enquanto ele estiver parado e recomecem.

#### *Parar um cavalo novo*

A paragem acalma e descontra um cavalo novo.

Também é útil nesta fase de descontração mental e física fazer paragens frequentes, primeiro a passo.

Antes de retomar o andamento, é preciso esperar que o cavalo se mantenha calmo durante alguns instantes. Pará-lo significa mantê-lo calmo e atento durante a paragem, para que possa retomar o andamento, com ele calmo. Por isso, é preciso empurrar para parar.

Não o devemos parar de qualquer maneira, mas escolher o sítio certo para fazer com que ele pare direito, não só do ponto de vista de quem está a observar, mas também do ponto de vista do cavaleiro, que tem de o sentir direito.

Depois da paragem, o cavalo deve voltar a andar sem descair sobre uma das espáduas.

Nesta fase, não procuramos a retitude da posição (cabeça e pernas). O cavalo não está pronto para parar com o pescoço colocado. Contudo, procuramos ter um cavalo mentalmente tranquilo e descontraído e o mais direito possível. Também queremos que o cavalo sinta vontade de sair facilmente para diante quando para. Podemos usar a voz para parar. Depois, temos de voltar a andar com as rédeas compridas, pois é demasiado cedo para retomar o

andamento com rédeas curtas. A seguir a uma paragem, é o cavaleiro quem deve dar sinal ao cavalo para andar. Só o pode fazer se o cavalo estiver completamente descontraído. Podemos pedir uma paragem no fim de um círculo. Neste caso, é preciso fazê-lo com as duas mãos.

Convém colocar as mãos numa posição tal que o cavalo pare graças à ação do tronco e não por tração das rédeas. Desta forma, habituamo-lo logo a obedecer à ação do tronco. As rédeas usadas com o comprimento certo vão ter um efeito, é verdade, mas por intermédio do tronco. Depois, ao fim de algum tempo, temos de tentar fazer a mesma coisa a trote. Se o trote for muito rápido, é preciso abrandá-lo (círculos, serpentinas, etc.). Antes de fazer um círculo, deve-se estabelecer um trote regular. As paragens para descontrair o cavalo fazem-se tendo como ponto de partida o trote sentado e não o trote levantado. Depois de uma paragem pedida a um cavalo em círculo a trote, andem primeiro a passo antes de voltarem ao trote (pelo menos, nesta fase). Estas paragens não têm de ser quadradas, nem colocadas, o seu único objetivo é descontrair o cavalo. A primeira coisa a fazer antes de colocar um cavalo é fazer com que ele tenha o estado de espírito necessário ao resto do trabalho. Um cavalo novo deve conseguir passar pelos cantos, fazer círculos e parar sem se enervar. O resto virá depois. Se quisermos colocar a cabeça do cavalo demasiado cedo, ele vai revoltar-se. É a partir deste trabalho que damos início ao ensino e não antes.

#### *Cavalo que se cola à perna*

Com um cavalo que fica bloqueado perante a ação da perna, não usem as rédeas, nem as esporas. Deem toques com a vara para o descontrair (sem usar a força), até que ele avance.

Reduzam as ajudas, sem abandonar o cavalo.

#### *Ritmo*

Cada cavalo encontra o seu ritmo, a sua cadência, quando se sente confortável no seu andamento, mantendo-se colocado, com a frente imóvel, sem precisar das ajudas do cavaleiro. Não confundam isto com preguiça.