

# OBSAH

	Poděkování .....	vi	
	Předmluva .....	vii	
 <i>Část jedna</i>			
<i>Kapitola 1</i>	Význam Centered Riding .....	1	
<i>Kapitola 2</i>	Mechanika učení .....	11	
<i>Kapitola 3</i>	Čtyři základy a uzemnění .....	15	
<i>Kapitola 4</i>	Používání sebe sama .....	23	
 <i>Část dva Lekce vnímání: Ze země a na koni</i> .....			27
<i>Kapitola 5</i>	Lekce jedna: Učení se rovnováze a uvolnění .....	29	
<i>Kapitola 6</i>	Lekce dva: Následující sed .....	49	
<i>Kapitola 7</i>	Lekce tři: Kůň je vaše zrcadlo – jeho tělo reflektuje to vaše .....	67	
<i>Kapitola 8</i>	Lekce čtyři: Zvedni koni hřbet prostřednictvím přechodů .....	81	
<i>Kapitola 9</i>	Lekce pět: Budování svalů koně prostřednictvím kruhů a obrátů .....	91	
<i>Kapitola 10</i>	Lekce šest: Získejte ještě lepší stabilitu ježděním ve třech sedech v klusu .....	107	
<i>Kapitola 11</i>	Lekce sedm: Objevte sdílenou energii .....	123	
<i>Kapitola 12</i>	Lekce osm: Vnímejte střídající se strany těla koně .....	135	
<i>Kapitola 13</i>	Lekce devět: Zlepšete komunikaci lepšími pomůckami .....	147	
<i>Kapitola 14</i>	Lekce deset: Narovnejte se před prací na dvou stopách .....	163	
<i>Kapitola 15</i>	Lekce jedenáct: Radostný cval .....	173	
<i>Kapitola 16</i>	Lekce dvanáct: Ruce, které pomáhají, ne překázejí .....	189	
<i>Kapitola 17</i>	Lekce třináct: Skákání podle Centered Riding (autorkou kapitoly je Susan E. Harris) .....	201	
 <i>Část tři</i>			
<i>Kapitola 18</i>	Zmírnění bolesti prostřednictvím Centered Riding .....	239	
<i>Kapitola 19</i>	Co jste se naučili z Centered Riding: Další zkoumání .....	247	
<i>Příloha</i>	Terapeutické ježdění .....	251	
	Fotografie .....	255	