

OBSAH

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ 11

ÚVOD 15

1. JSTE „ŽENA JISTÉHO VĚKU“? 17

Spolehlivým signálem, že jsme v „poločase“ života, je neodolatelná touha překrýt dětské sny současnou realitou – a pak si představit budoucnost a uvažovat, zda si ty sny někdy dokážeme splnit.

2. PROČ KONĚ? A PROČ TEĎ? 27

Tajemné a magické pouto mezi lidmi a koňmi je dobře doloženo a proplétá se napříč civilizacemi, kulturami a generacemi. Nejvýraznějším a nejhlubším příkladem takového pouta jsou však vztahy, které vznikají mezi koňmi a ženami.

3. PŘEVEZMĚTE OTĚŽE 49

Rozhodnutí znovu rozdmýchat starou vášeň – v tomto případě začlenit koně do středu svého života – může být mnohem složitější, nebo mnohem jednodušší, než čekáte. Všechno to závisí na tom, jak a pro co se rozhodujete. V této kapitole naleznete pár témat k zamyšlení, možnosti, které je třeba zvážit, a několik tipů, jak toto nelehké rozhodování zvládnout.

4. NADÝCHEJTE SE! 69

Zkušení soutěžní jezdci vědí, že „nadýchat koně“ znamená dostat ho do takové fyzické kondice, aby mohl dělat, co se po něm chce, a neriskoval, že si ublíží. Pro někoho, kdo se vrací k jezdeckví po delší době, a pro ženy ve středním věku, které na koně chtějí nasednout poprvé, je to ze stejných důvodů stejně důležité. Takže než to začnete myslet vážně s koňmi, musíte nejdřív vážně brát svou kondici.

5. NAJDĚTE SVOU ŠŤASTNOU CESTU 91

Možná ještě někde máte své dětské skokové sedlo, schované pod hromadou starého oblečení svých dětí. Možná jste si vždycky představovala, jak na hřbetě koně cváláte otevřenou krajinou v Montaně. Možná byste ráda v životě měla koně, ale z nejrůznějších důvodů nemůžete jezdit. Možná nemáte tušení. Jak bude vypadat vaše šťastná cesta druhou polovinou života? V této kapitole se podíváme na různé jezdecké aktivity a disciplíny, abyste mohla udělat další krok na vzrušující cestě za sebepoznáním.

6. V ČEM TKVÍ KOUZLO 113

Učinila jste převratné rozhodnutí jít za svým snem a už si začínáte utvářet představu o tom, jak váš život s koňmi bude asi vypadat – a co dál? Jen tak vyběhnete z domu a koupíte prvního pěkného poníka, kterého uvidíte? Můžete se učit jezdit, aniž byste si hned koně pořizovala? Většina lidí si neuvědomuje, kolik možností dnes pro nadšence do koní existuje. V této kapitole najdete tipy, které vám pomohou určit co dál v závislosti na tom, jak si střední věk ve společnosti koní představujete, jaké jsou vaše jezdecké požadavky, životní styl a finanční možnosti.

7. SPRÁVNÁ PÉČE O KONĚ 137

O tom, jak se správně starat o koně, by se daly napsat stohy knih – a také napsány byly –, přesto tu najdete klíčové body, nad nimiž je třeba se zamyslet, a zásadní otázky, které je třeba položit odborníkům, když se snažíte přetvořit svůj život tak, aby do něj zapadl kůň.

8. ZDRAVÝ JAKO KŮŇ 167

Koňské zdraví je jedno z nejkontroverznějších témat jezdeckého světa. Na škále mezi těmi, kteří považují koně za křehká stvoření, jež je třeba neustále opečovávat a hýčkat, a nedůtklivými starými kovboji lze najít zlatou střední cestu, jak využít znalostí a technologií k tomu, abychom koním poskytly tu nejlepší možnou péči.

9. ČAS VYBRAT VÝSTROJ 201

Když se do rozlehlého světa jezdecké výstroje vydáte bez pomoci, možná z toho budete ohromená, zmatená a skoro se vám zatočí hlava. Pokud jste ale jako já a začne-li vás zaplavovat příliš mnoho rad, zamlží se vám před očima a mozek vypne, najdete zde dostatek základních informací, jak se ve výstroji vyznat a zajistit, abyste se cítila bezpečně a kůň pohodlně.

10. JAK SE DOSTAT DO CÍLE 219

Nezáleží na tom, jestli máte koně doma nebo v nájemní stáji, jestli jezdíte na vyjížďky nebo soutěžíte – jednou přijde den, kdy budete muset čelit známé svízelné situaci jménem „přepravník“. Soutěže se mohou konat na míle daleko a veterinární zařízení jsou někdy na druhém konci města (nebo v jiném kraji), takže je uklidňující vědět, že máte za domem zaparkovaný vlastní přívěs. Ale i pokud ho nemáte, stejně budete potřebovat umět občas koně do přepravníku dostat. V této kapitole se dozvíte, jak bezpečně „dojet do cíle“.

11. NECHTE SE VÉST SPRÁVNÝM SMĚREM 231

Tváří se každý, na koho se obrátíte s nějakou koňskou záležitostí, jako expert? Matou vás protichůdné rady? Cítila jste se někdy po jezdecké lekci ne líp, ale hůř? Na následujících stránkách nám úspěšné majitelky koní ve středním věku vysvětlí, proč je tak zásadní sladit se s výcvikovým přístupem, který vám dává smysl, a najít jezdecké společníky a učitele, jimž jde především o vaše dobro.

**12. ZAČAROVANÉ KRUHY A VYJETÉ KOLEJE –
A STRACH... POMOC! 259**

Když jsme na tuto cestu středním věkem vyrazily, možná jsme si představovaly, že se skládá jenom z radostného cvalu po travnatých loukách a písečných plážích, ve skutečnosti však pro vás přítomnost koně v životě bude představovat výzvy stejně jako naplnění, které zoufale potřebujete. Snadno se můžete ocitnout ve slepé uličce a je docela pravděpodobné, že dřív nebo později narazíte na něco, co by vás od ježdění mohlo odstrašit. V této kapitole najdete několik tipů, jak se vypořádat se strachem, který koně možná vynesou na povrch.

13. AŤ VÁM TO KŮŇ POVÍ SÁM 275

Významní jezdci dnešní doby vám potvrdí, že většina problémů s koňmi pramení z určitého selhání komunikace – a že s velkou pravidelností selháváme my. V této kapitole najdete několik překvapivých postřehů, jak se naučit naslouchat svému koni, a pozvednout tak své jezdecké umění na úplně novou úroveň.

14. POHYB V KRUHU A USTUPOVÁNÍ STRANOU 289

Někdy naše jezdecká cesta středním věkem vede k úspěchu klikatě a pokroky neděláme vždy lineárně. Ve skutečnosti to někdy spíš vypadá, jako bychom šly pozpátku. Nebo do strany. A občas se motaly v kruzích. Když si ale tyto zážitky dobře prohlédnete, pravděpodobně v nich ponaučení, která jste hledala, najdete přestrojená za nějaký problém s koněm, který musíte vyřešit, abyste v cestě mohla pokračovat. Buďte za ně vděčná – jsou vaší truhlou zlata na konci dlouhé, barevné duhy.

DOSLOV 297

ZDROJE 300