Jó úton-lóháton

Évmilliókkal ezelőtt, mikor még a ló kutya-nagyságú volt,
ébersége miatt választotta társául az ember.

Sok –sok év gondoskodás után nagyobbra nőttek, teherhordókká váltak,
mígnem egy napon valaki az egyik hátára pattant…azóta tart a lovagás története.

S hogy miért a cím: Jó úton-lóháton?

Röviden szeretném magyarázatként bemutatni a ló és lovaglás hatásait

A lovaglás szabad levegőn zajló fizikai tevékenység, miközben szabadnak, függetlennek érezzük magunkat. (magasból letekintés-önbizalmat ad)

Különösen igaz ez a fogyatékkal élőkre, akik mindig másoktól függenek.

Komplex hatású: hat a fizikumra, idegrendszerre, pszichére.

Fizikai hatásai:

- Ritmusos, mély légzés (beszéd)
- Gyorsabb anyagcsere
- Vérkeringés aktivizálódik

Vesztibuláris rendszer aktivizálódása,
mely kiterjedt kapcsolatai révén a központi idegrendszeri folyamatokat stimulálja
(Alapozó terápia)

Idegrendszeri hatások:

- Sztereotíp mozgásminták alakulnak ki.
- Nő a koncentráció
- Egyensúly
- Mozgáskoordináció
- Téri tájékozódás
- Szimmetria javul

Folyamatos érzékszerv-bombák:

a ló szaga, nyerítése,
a patakoppanás,
a puha, meleg, szőrös lótesttel való érintkezés
(izomlazulás, stresszoldás)

Gyógylovaglás, lovagoltatás során
a ló és lovaglás hatásait tudatosan használjuk
a megelőzés, gyógyítás, fejlesztés és nevelés céljából.

Lovasterápia orvosi indikáció alapján,
terápiás céllal alkalmazott
egyéni vagy csoportos foglalkozás.

Területei:

- Hippoterápia
- Gyógypedagógiai lovaglás
- Voltizsálás
- Speciális fogathajtás
- Szabadidő- rekreáció
- Parasport

Hippoterápia:

Orvosi indikáció alapján történő neurofiziológiai gyógytorna-kezelés (mozgássérültek).

Általában vezetett lovon,
gyógytornász-, illetve szomatopedagógus -lovasterapeuta végzi.

- A ló percenként 90-110-et lép, a rajta ülőt ennyi mozgásimpulzus éri.
- A gerincen keresztül tovaterjed a mozgás a perifériára.

Fontos! Szabályos ritmusban lépő ló, mely erre kiképzett…az ütemtelen ront!

Gyógypedagógiai lovaglás, voltizsálás

A ló, lovaglás, lóval való foglalkozáshatásait felhasználva fejlesztő, nevelő célzatú-komplex hatást kiváltó egyéni vagy csoportos foglalkozás.

A fejlesztett területek:

A/ Kognitív funkciók:

- Érzékelés, észlelés:
Az állandó ritmusos mozgás hatást gyakorol a haptikus, taktilis, kinesztetikus érzékelés fejlődésére.

- Figyelem, emlékezet:
Az új térátélés élménye, a mozgó lóhoz való folyamatos alkalmazkodás segíti a gyerekek figyelmének fejlődését, általuk fokozható a figyelmük tartóssága, terjedelme.

- Gondolkodás és beszéd fejlesztése:
A problémamegoldás, kreativitás fejlesztése, új ismeretek szerzése.

A komplex feladatok lépéseinek helyes sorrendjének megtanulása, gyakorlása révén az **emlékezet, szerialitás fejleszthető.**

B/ Motoros és orientációs képességek fejlesztése:

- Tartásjavítás
- Testkép, testfogalom kialakítása
- Egyensúlyérzékelés fejlesztése
- Téri tájékozódás fejlesztése, irányok (balról fordul jobbra)
- Mozgáskoordináció fejlesztése: a két testfél mozgásának összehangolása (keresztező gyak.-keresztezett dominancia), illetve nagy és finommozgások összerendezése

C/ Érzelmi állapot, akarati- cselekvési képességek befolyásolása:

- Szorongásoldás
- Feladat-szabálytudat
- Motiváció

D/ Szocializáció elősegítése:

- A lovaglás fejleszti az önállóságot, az aktivitást.
- Élményszerzési lehetőségek.
- A foglalkozások során a gyerekek megtanulnak együttműködni társaikkal, segíteni egymásnak, felelősséget vállalni a másikért,
- Valódi integrációs lehetőség

Néhány kép az Esperando szentesi lovaglásáról:

Néhány kép az Esperando szentesi lovaglásáról:

Néhány kép az Esperando szentesi lovaglásáról:

Köszönöm a türelmüket!

Kézsmárkiné Piti Irén
Jó Úton - Lóháton Alapítvány