

ZÁRÓDOLGOZAT

Hohl Tilla Katica

2024



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Georgikon Campus**

**Állattenyésztési Tudományok Intézet
ménészgazda felsőoktatási szakképzés**

**A lovak alkalmazási lehetőségei a humán gyógyászatban és
fejlesztésben**

belső konzulens: Dr. Bartos Ádám
egyetemi docens

külső konzulens: Kardos Edina
klinikai szakpszichológus,
lovasterapeuta

Készítette: Hohl Tilla Katica

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	5
1. Alapfogalmak, szakágak bemutatása	6
1.1. Humán gyógyászat jelentése	6
1.2. Fejlesztés fogalma	6
1.3. Szorongás fajtái és jelei.....	6
1.4. Stressz jelentése és jelei	7
1.5. A foglalkozás fogalma.....	8
1.6. A terápia fogalma	8
1.7. A lovasterápia fogalma, irányzatai röviden.....	8
1.7.1. Hippoterápia – Gyógylovaglás:.....	9
1.7.2. Ló asszisztált pszichoterápia:	9
1.7.3. Gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna:	9
1.7.4. D.) Lovas parasport	10
1.7.5. Lovas coaching:.....	10
1.8. A ló és az ember kapcsolatának története.....	10
1.9. Lovasterápia története	10
1.10. A lovasterápia fejlődése Magyarországon.....	11
2. A ló és a lovaglás hatásai.....	13
2.1. Miért a Ló?	13
2.2. A lovaglás pozitív hatásai.....	13
3. A lovasterápia szakágai bővebben.....	15
3.1. Hippoterápia	15
3.1.1. A hippoterápia hatásai különböző területeken:	15
3.1.2. A hippoterápia személyi feltételei:	16
3.1.3. A hippoterápia tárgyi feltételei:	16
3.1.4. A hippoterápia módszertana	17
3.1.5. A hippoterápia menete a gyakorlatban	17
3.2. Pszichológiai lovasterápia	18
3.2.1. A terapeuta szerepe:	18
3.2.2. A ló sokféle szerepe:	18
3.2.3. Pszichológiai lovasterápia indikációi, kontraindikációi:.....	19
3.2.4. A pszichológiai lovasterápia hatásai, eredményei:.....	19

3.2.5.	A pszichológiai lovasterápia jótékony hatása és körülményei különböző mentális zavarok esetén:.....	20
3.3.	Gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna	22
3.3.1.	Feladatai:	22
3.3.2.	Indikációk, kontraindikációk:.....	23
3.3.3.	A terápia személyi feltételei:	23
3.3.4.	A terápia tárgyi feltételei:	24
3.3.5.	Terápiás folyamat felépítése:.....	25
3.4.	Parasport.....	25
3.5.	Lovas-coaching	26
4.	Interjúk	29
4.1.	Interjú alanyok:	29
4.2.	Interjúk keretei:	29
4.3.	Interjúk feldolgozása:	29
4.3.1.	Célcsoportok szerinti összehasonlítás	29
4.4.	Az interjú egyes (fontosabb) kérdéseire adott válaszok.....	30
4.4.1.	Interjú kérdés – 3.....	30
4.4.2.	Interjú kérdés - 5.-6.	31
4.4.3.	Interjú kérdés - 8.	32
4.4.4.	Interjú kérdés – 10.: A páciens szorongásáról és stresszéről 1.....	34
4.4.5.	Interjú kérdés - 11.: A páciens szorongásáról és stresszéről 2.....	35
4.4.6.	Az interjúalanyok büszkeségei:.....	38
5.	Dolgozat összegzése.....	41
	irodalomjegyzék	42
	ábrák jegyzéke.....	44
	Ábrák.....	44
	melléklet.....	45
	1. sz. melléklet: Az interjú alanyoknak feltett kérdések listája	45

BEVEZETÉS

Dolgozatom témája a lovak alkalmazási lehetőségei a humán gyógyászatban. Ezt a témát nagyon közel érzem magamhoz, mert saját tapasztalataim alapján sok változást és fejlődést hozott a lovakkal való munka az életembe. Ezért vizsgálom meg részletesebben is, hogy milyen többletet adhatnak a lovak csak a jelenlétükkel vagy a velük való munka során. A lovakkal való találkozásom óta nagyon sokat köszönhetek nekik.

A lovasterápia az állatasszisztált terápiák egyik legsikeresebb ága. A lovasterápia napjainkban már nagyon elterjedt terápiás mód. Egyre több szakember foglalkozik a lovasterápia területén. Volt szerencsém a lovasterápia Magyarországi nagy szakembereivel találkozni és interjút készíteni. Az interjúkban az alanyok kiemelték azt, hogy egyre több a fiatal tehetséges szakember a lovasterápia szolgálatában. Szeretném a dolgozatomban felhívni a ménesgazda hallgatók és fiatal lovas érdeklődők figyelmét a lovasterápia fontosságára, jótékony hatásaira és kiemelt szerepére a terápiás lehetőségek között.

Úgy vélem, hogy az emberek nagy részének szüksége van valamilyen úton a segítségre akár testi akár lelki értelemben és ezt a segítséget a lovasterápia vagy a lovas-coaching kiemelkedő eredménnyel nyújtja. Az állatokkal töltött idő alatt van időnk saját gondolataink és érzéseink tanulmányozására és a szakemberek segítségével azok értelmezésére. Dolgozatomban ezt a lovasterápia egyes szakágainál pontosabban kifejtem.

A lovasterápia lehetőségein belül dolgozatomban kiemelten vizsgálom a foglalkozás alatt jelentkező normál sávba eső stressz és szorongás oldásának lehetőségeit. Véleményem és eddigi tapasztalatom szerint nagy eséllyel megjelenhet bármelyik szakágban a foglalkozás alatt a szorongás és a stressz. Az interjúkban is a szorongás és a stressz megjelenését és ezek lovasterápiás oldási lehetőségeit tettem fókuszba.

1. ALAPFOGALMAK, SZAKÁGAK BEMUTATÁSA

1.1. Humán gyógyászat jelentése

A gyógyászathoz hozzá tartozik minden olyan módszer, lehetőség, amely a testi, lelki egészség megőrzését, a megromlott egészségi állapot javítását, meggyógyítását és a betegek ápolását, gondozását szolgálja. Nem csak a testi jóllét a cél, hanem a lelki egészség is, ezért a lelki gondozás is része a gyógyászatnak.

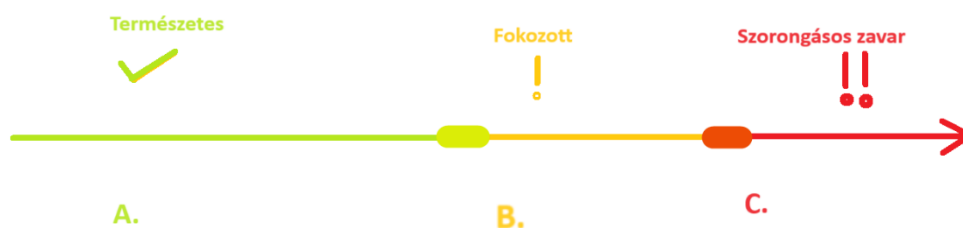
1.2. Fejlesztés fogalma

A fejlesztés a fejlődést segítő, serkentő, motiváló tudatosan szervezett tevékenység. A személyes fejlesztés javítja a tudatosságot, önismeretet, fejleszti a képességeket, növeli az életminőséget.

1.3. Szorongás fajtái és jelei

- A. **A szorongás** normális reakció, melyet a személy a váratlan helyzetekre, veszélyhelyzetekre, fenyegetésre ad. A szorongás egy **természetes reakció** változások, új élmények, helyzetek vagy kudarcok, veszteségek esetén.
Az egészséges működés része, mert segít észlelni a vészhelyzetet, képessé teszi a személyt a védekezésre, a veszélyt jelentő tényezők elhárítására vagy kikerülésére: fokozza a teljesítményt. Ez egy természetes drukkk helyzetben megjelenő adaptációt segítő válaszreakció.
- B. **Fokozott szorongás**, ha tudatosítható ok nélkül vagy nem fenyegető események hatására következik be, vagy akkor, ha enyhe ingerek túlzott erősségű reakciót váltanak ki. Ilyenkor beszűkíti, korlátozza a személy kreativitását, spontaneitását és aktivitását és ennek következményeként romlik a teljesítmény.
- C. **Szorongásos zavar** esetén olyan erős a szorongás a mindennapokban, a szorongás állandósul és már olyan erős, hogy ellehetetleníti a mindennapi életvezetést: rontja az iskolai/munkahelyi koncentrálni tudást. Ezáltal veszélyezteti a személy mindennapi funkcióit, iskolai/munkahelyi előmenetelét, akár a munkahelyét, magánéleti kapcsolatait.

A szorongásos zavarok világszerte a leggyakoribb pszichiátriai betegségek közé tartoznak, ezért a kezelésükhöz kifejezetten pszichológus/pszichiáter szakember segítsége szükséges.



1. ábra Szorongási skála

A szorongás jelei:

- Emocionális (érzelmeiben megjelenő): aggodás, félelem, bizalmatlanság, féltékenység, akár agresszív is lehet, ha fenyegetve érzi magát
- Testi (láthatóan is megnyilvánuló): testtartás görnyedté válik, izomfeszülés fokozódik akár remegés is megjelenhet, izzadás, hideg érzet, megemelkedett légzés és pulzus szám, kipirulás, gyakori vizeleti inger következtében gyakori vizelni járás.
- Változás a viselkedésben: félszesség, bizonytalanság, tétovaság, halk beszéd, ügyetlenség, gesztikuláció csökkenése, éberség, elterelő mellékselekvések: pl.: lábrázás, újjal dobolás, fel-alá járkálás, köröm rágás.
- Kognitív (a gondolkodás menet formai és tartalmi változásai):
 - formai: A, a természetes szorongásnál a gondolkodás felgyorsul, felpörög
B, a kóros szorongásnál a gondolkodás lelassul, bizonytalanná válik
C, a szorongásos zavarnál a gondolkodás lefagy, tehetetlennek érzi magát
 - tartalmi: figyelemzavar, pesszimizmus, „negatív szűrőn” való világlátás, konvencionális kommunikációs jelek félreértelmezése, a mindennapi kapcsolatok sérülékenysége, alacsony önbecsülés.

A személy iskolai/munkahelyi kapcsolatai a szorongás súlyosságától függően sérülnek, akár ellehetetlenülnek.

A szorongás kialakulásának okai lehetnek:

A szorongás háttérében külső, valós és belső, az értelmezés adta veszélyek lehetnek. Gyakori, hogy a személy értelmezésének magja elsősorban inkább valamilyen belső pszichés folyamat.

A külső tényezők között gyakoriak a nagyobb változások a személy életében (iskola/munkahely váltás, új, ismeretlen helyek, helyzetek, gyerek születése, házasságkötés, költözés,).

A belső folyamatok között gyakori: - az életkori változások (óvodába, iskolába kerülés, felnőtté válás, partner kapcsolatok, öregedés ...).

- veszteségek (munkahely, párkapcsolat, fontos személy...)

Vannak személyek, akik a gyermekkori családjukból hozott minták követése alapján fokozott szorongással reagálnak átlagos élethelyzetekben is.

1.4. Stressz jelentése és jelei

A stressz a szervezet által adott tartós válaszreakció egy vagy több állandó negatív ingerre. Egyfajta folyamatos feszültségérzésként vagy tartós idegességgként lehet jellemezni.

A tartósan fennmaradó stressz akár komoly egészségkárosodást is okozhat, mivel gyengíti a szervezet ellenállóképességét.

Stresszkeltő szituációk: - mindennapi: érzékszervek túlingerlése, ingerelárasztás (szociális háló, média), környezet szennyezés (fény, hang, kemikáliák...)

- kivételes: kihívást jelentő események, befolyásolhatatlan vagy tragikus események.

A stressz jeleinek osztályozása:

- Testi: pulzus és légzés felgyorsulása, izmok megfeszülnek (gyakori izomtónus), pupillák kitágulnak, szédülés, hasmenés
- Kognitív: szótalálási nehézségek, feledékenység, memória zavar, koncentrációs zavar
- Viselkedés: megterheltség, fáradtság, ingerültség, szorongás, kilátástalanság, depresszió, agresszió

1.5. A foglalkozás fogalma

A terápiás foglalkozás egy olyan adott rendszerességgel, egy adott helyen végzett tevékenység, melynek célja az egészség fenntartása, a képességek fejlesztése, javítása, betegségek gyógyítása. A foglalkozás egyes szakág képesítésével rendelkező szakember vezetésével történik.

1.6. A terápia fogalma

A terápia, mint fogalom az orvostudományhoz köthető, görög eredetű kifejezés, mely magában foglal mindenféle kezelést, gyógykezelést, gyógymódot, ápolást. Régebben olyan kezelésekre használták ezt a szót, amely valamilyen rendellenesség, betegség gyógyítására, javítására szolgál. Napjainkban már azzal bővült, hogy nem csak orvosi segítségnyújtás, hanem úgynevezett lelki segítség adás is beletartozik a terápia fogalmába. Ezáltal nem csak az orvostudomány része lesz, hanem a pszichológiai és a gyógypedagógiai fogalomtárba is bekerül. (Bozori, 2011)

1.7. A lovasterápia fogalma, irányzatai röviden

A lovasterápia egy gyűjtőfogalom, mely magában foglalja mindazokat az orvosi javaslatra, terápiás céllal alkalmazott kezeléseket, fejlesztéseket, amelyek a lovaglást és/vagy a lóval való foglalkozás hatásait használják fel a folyamatokhoz.

Célja a sérülés/zavar/fogyatékoság/akadályozottság gyógyítására a ló és a lovaglás felhasználása, a minél eredményesebb gyógyulás, képességfejlődés, rehabilitáció érdekében. (Bozori, 2011)

A lovasterápiának négy kiemelkedő ága van. Még fontosnak tartom a lovas coachingot is beemlíteni, mert az is széles körben elterjedt. A lovas coaching a humán fejlesztés egy lehetséges módja.

1.7.1. Hippoterápia – Gyógylovaglás:

Lóháton végzett fiziológiai gyógytorna, melyet neurológiai vagy neuro-traumatológiai betegségek esetén lehet használni. Pl. központi idegrendszeri eredetű bénulások, mozgászavar, koordinációs- és egyensúlyi problémák, traumás koponyasérülés, anyagcserezavar, idegrendszer gyulladása esetén.

A hippoterápia orvos által javasolt neurofiziológiai alapú fizioterápiás kezelési mód. Gyógytornászok és szomatopedagógusok által alkalmazott kiegészítő, egyéni terápiás eljárás. A gyakorlatok során a fogyatékos személy lóháton végzi feladatát, általában hosszúszáron vezetett lovon, terápiás hevederrel. A ló médiumként van jelen, lépésben halad és ez a mozgás, mivel egyenletes ütemű, gyógyhatással van a mozgászavarra. A lovon való ülés az ember számára nem természetes ülőhelyzet, ezáltal a kóros testtartás mechanizmusát megtöri és tónusreguláció (izomtónus szabályozás) lép fel. A folyamatos, ritmikus mozgás stimulálja a törzsizomzat működését, mely hatással van a koordinációra, a szimmetria fejlődésére, az egyensúly érzékelésére és a reakciókra. A ló lépésének mozgásmechanizmusa az emberi járáshoz hasonló, így törzsizomtréninget ad. (Hippoterápia, 2006; Bozori,2011)

1.7.2. Ló asszisztált pszichoterápia:

A ló, mint koterapeuta, segíti a pszichológiai folyamatot.

Pszichiátriai betegségek gyógyítására is alkalmas, mint például a depresszió, szorongásos zavar, ADHD, stressz, autizmus, magatartászavar, hiperaktivitás, figyelem zavar, személyiség- és viselkedésszavar, kötődési zavar.

A ló asszisztált pszichoterápia a lovasterápia legfiatalabb ága. Németországban, Ausztriában és Hollandiában már korábban is alkalmazták, kisebb sikerekkel. A folyamathoz szükséges egy képzett terapeuta, egy képzett terápiás ló és nyugodt, biztonságos környezet. A folyamat során a ló „tükörként” viselkedik és őszintén tükrözi a gondozója (itt a páciens) vagy lovasa lelki állapotát. A ló minden apró mozdulatra, finom rezdülésre reagál. Ez segítség lehet a problémák feltárásában, annak felismerésében és a bekövetkező változás megerősítésében. A terapeuta különböző helyzetekben dolgozhat a pácienssel a problémától függően: lovak megfigyelése, lóval való közvetlen kapcsolat által, loápolás közben, körkarámban vagy akár lóháton is. A folyamat történhet egyénileg vagy csoportosan. (Bozori, 2011)

1.7.3. Gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna:

Célja a tanulásban és értelmileg akadályozott, fejlődési zavarral esetleg látás-, hallás-, mozgászavarral, hiperaktivitással vagy figyelemzavarral küzdők gyógyítása és fejlesztése a lovak és a lovaglás segítségével. Lehetséges önálló lovaglásban, futószáron vagy vezetett lovon is. A foglalkozás során a legnagyobb hangsúly a kognitív funkciók, a beszéd, a motoros és az orientációs képességek, a magatartás, érzelmi és személyiség fejlesztésére esik.

- **Speciális fogathajtás (a gyógypedagógiai lovasfoglalkozások egy speciális része):** azoknak a sérült, fogyatékkal élőknek, akik fizikai okokból nem tudnak lóra ülni, lehetőséget ad a lovakkal való kapcsolatra és bizonyos képességeik fejlesztésére és a szabadidő hasznos, fejlesztő, erőnlét fenntartó eltöltésére. Angliában nagyon népszerű, Magyarországon még nem nagyon elterjedt. A tevékenységhez speciálisan kialakított fogatot használnak. Leggyakrabban egyes vagy kettes fogatot hajtának. A sérült hajtó mellett mindig van egy egészséges hajtó segítő is a vészhelyzetek kezelése érdekében a biztonság kedvéért. Ezért dupla szárat használnak, az egyik szárpár a sérült kezében a másik pár a segítője kezében van. (Bozori,2011)

1.7.4. Lovas parasport

(fogyatékos személyek szabadidős lovaglása és lovassportja): A fogyatékos személy, a lovas és a ló összekapcsolt kondíció növelő sportja. Ez a sport nem tartozik szorosan a lovasterápia ágaihoz, de a különböző terápiát már befejezett sérült személyek így becsatlakozhatnak a sportba és a lovas életbe. (Bozori,2011)

A lovas parasport területei lehetnek:

- **rekreációs (szabadidőben folytatott):** célja a szabadidő hasznos eltöltése, a kondíció, az egészségi állapot fenntartása, megőrzése.
- **versenysport (parasport):** célja a hazai és nemzetközi versenyzés ebben a kategóriában.

1.7.5. Lovas coaching:

Egy olyan személyes képességfejlesztést jelent, amely aktívan beépíti a lovak visszajelzésit a coaching folyamatba. A coaching folyamat az ICF (Nemzetközi Coach Szövetség) definíciója szerint: „az ügyfelekkel való együttműködés kreatív és gondolkodást serkentő folyamata, ami arra *inspirálja* őket, hogy maximalizálják személyes és szakmai képességeiket.” Ezt a szolgáltatást főként vezetőknek vagy vállalkozóknak ajánlják mert segít a csapatot összekovácsolni, motiválni és a vezetői képességeket fejleszti!

1.8. A ló és az ember kapcsolatának története

Az ember és vadló találkozása legelőször vadász és zsákmány szerepben történt. A ló és az ember szorosabb kapcsolata körülbelül hatezer évvel ezelőtt kezdődött, mikor az ember háziasította a lovat. Ez a társulás látványos változást hozott a történelmünkben, nagyban felgyorsította a fejlődésünket. A háziasítás után már szekerek, fogatok elé fogták az állatokat vagy teherhordásra is használták őket. A ló által felgyorsult minden, kereskedelem, utazás, információ csere. Sok év múlva rájöttek, hogy ha teherbírásra alkalmas a ló hátha, az embert is elbírja, elviseli a hátán. Ekkor kezdődött el a lovaglás története és fejlődése. Így már elkezdtek a lovakat belovagolni és háborúkban is használni.

1.9. Lovasterápia története

A lovakat terápiás célokra már a görögöknél Hippokratész is bevonta a mentális zavarok kezelésére és a mozgásszervi betegségek gyógyítására. Itt a lovaglás, mint egészség fenntartó tevékenység jelent meg. Így indult fejlődésnek a lovaglás művészete is.

Később abba maradt, elhanyagolódott a lovak használata a terápiás módszerek között.

1719-ben Friedrich Hoffman egyetemi tanszékvezető azt mondta a lépés jármódban történő lovaglás egészségfejlesztő hatásáról:

„Az igazat szólva a lovaglás lépésben mégis a legegészségesebb, mer a testet egyenletes mozgásban tartja. Az erőket nem csökkenti, nem okoz nagy fáradságot. A lovaglás után nemcsak az arc látszik frissebbnek, hanem a hangulat is derűsebb és az étvágy is javul ...”

1750-ben Mária Terézia orvosa laza izomzat javítására és érzelmi zavarok esetén javasolta a lovak alkalmazását. Itt már inkább lovaglás gyógyító hatásain volt a hangsúly.

1904-ben Ottfried Foelster a német természetkutatók és orvosok gyűlésén előadást tartott a lóháton történő szenzomotoros kezelésekről.

Első nagy lépés az, amikor az I. világháborúban az oxfordi kórházakban a lovak mozgás mechanizmusára alapozva kezelték a sérült katonákat, azzal a megfontolással, hogy a lovaglás pozitív hatását használják a gyógyításban.

Itt indult útjára az a gondolat, hogy a lovaglás lehet a terápiás eljárások része is.

Az 1950-es években Dr. N. Reichenbach kezdte alkalmazni a lovasterápiát saját klinikáján neurológiai és belgyógyászati betegségekben szenvedő betegek gyógyítására.

Az 1950-60-as években kutattak a lovaglási lehetőségek után a fogyatékkal élők számára.

1964-ben megalakult a fogyatékos személyek lovagoltatását segítő tanácsadó testület Angliában, majd Egyesület lett belőle 1969-ben. **(RDA) Fogyatékosok Lovagoltatásának Egyesülete.** 1974-ben kibővült fogathajtással a tevékenységek listája.

1989-re már 680 csoport működött.

1971-ben megalakult Németországban a **Lovasterápia Szövetség.**

1974-ben rendezték az I. konferenciát, Párizsban, témája a lovak segítségével végzett rehabilitáció.

1976-ban Bázelen a II. konferencián a gyakorlati tapasztalatok összesítése volt a fő téma.

1982-ben Hamburgban meghatározták, felosztották a fogalmakat és pontosították a terápiás lovaglás ágazatait, kategóriákat.

1985-ös milánói találkozó fő célja a **Nemzetközi Lovasterápiás Szövetség** létrehozása (**FRDI**) volt.

1991-ben Dániában hivatalosan is megalakult a FRDI.

1985 óta fogyatékosok is részt vesznek a paralimpián.

2000-ben Angersben rendezett kongresszuson már hazai szakemberek is részt vettek.

2003-ban a kongresszust a **Magyar Lovasterápiás Szövetség Alapítványa** szervezte meg **Budapesten.** Már 50 országból érkeztek résztvevők.

1.10.A lovasterápia fejlődése Magyarországon

1970-ben kezdődött el **Kaposváron Sziklay Iván és felesége** kezdeményezésével, akik főként félvér és fjord lovakkal, tartási rendellenességgel élő gyerekekkel dolgoztak.

1992-ben Wágner Pál Üllön kezdett el terápiás célú lovaglással foglalkozni, értelmileg akadályozott gyerekekkel. 1995-ben megjelent a könyve: „Terápiás célú lovagoltatás és íjászat” címmel.

1997-ben a **Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Alapítvány (1988) elindult a szakemberek képzése hazánkban is Hortobágyon az Epona lovasfaluban.** A tanfolyamon elhatározták a **Magyar Lovasterápiás Szövetség** létrehozását. Az alapítvány célja az intézmények, szakemberek országos szintű összefogása, támogatása.

1998-ban a 2. tanfolyam Szilvásváradon volt.

1999-től rendezvényeket, versenyeket rendeztek a terápiákban résztvevő személyek részére is. Legnagyobb verseny: Fóti Nemzetközi és Nemzeti Díjlovas és Lovasterápiás Verseny.

2000-ben a **Magyar Lovasterápiás Szövetség** teljes jogú tagja lett az MLTSZ-nek.

2000-es évek közepe óta a ló mediált tréningek és coaching foglalkozások is elterjedtek hazánkban.

2005-ben indult először a „Ló asszisztált pszichoterápia” képzés, amiben kifejezetten csak pszichológiai alapképzettségű emberek vehetnek részt.

2005 szeptemberében először rendezték meg a Magyar Lovasterápiás Szövetség Díjlovas versenyét (CDN) és Fogyatékosok lovas versenyét. Ezt a versenyt azóta minden év szeptemberében megrendezik (Bozori, 2011).

2. A LÓ ÉS A LOVAGLÁS HATÁSAI

2.1. Miért a Ló?

Modern világunkban egyre jobban elszakadunk a természetes környezettől, az állatoktól, növényektől és elbújunk az urbanizált kényelembé, a médiák világába. Ennek komoly hatásai vannak a mentális egészségünkre. Sok tudományos kutatás bizonyította, hogy a természettel való kapcsolódás jó hatással van a szorongás és a stressz oldására, a koncentráció javítására, agresszió csökkentésére, a figyelemzavaros, hiperaktív gyerekekre és felnőttekre, pszichés és mentális zavarokra. Számos kompetencia fejlesztő hatása is van, ami a tanulás és munka világában eredményesebbé, sikeresebbé teheti az embert.

A fenti megállapítások alapján már az felszabadító, felfrissítő hatású, ha a városból az ember kimegy a lovardába, ezáltal kiszakad a mindennapokból és ott fizikai kapcsolatba kerül, szakember segítségével, a lovakkal.

A lovak őszinte reakciót, választ adnak minden emberi mozdulatra. Testbeszéd alapján érzékelik az ember szándékait. A ló képes átvenni a vele kapcsolatba lépő ember feszültség szintjét, összehangolódni az adott személlyel.

Terápiás hatást válhat ki a lovak légzése, mert a légzésük egyenletesebb és lassabb, mint az emberé. A ló közelében lét nyugtató hatású, így a lóval való foglalkozás képes az ember fokozott légzését és magas pulzusszámát csökkenteni.

A ló „tükörként” funkcionál, ösztönösen ad visszajelzést azonnal minden jelre, ami körülveszi. Lovaink megmutatják a bennünk rejlő igazi önmagunkat, ha tisztán és szertettel fordulunk feléjük.

Sok mindenre meg tudnak tanítani, például a határozottságra, az erőnk határainak megtapasztalására. Lovaglás közben a ló segít megtanulni az együttműködést, a tiszta, egyértelmű kommunikációt és alkalmazkodni a másik félhez (ember/ló) vagy egy helyzethez.

A ló valamilyen szimbólumként (valakit megszemélyesítve, valamit megjelenítve) is megjelenhet a foglalkozások során, ami további kreativitás-, aktivitás-, problémamegoldás fejlesztésére ad lehetőséget.

2.2. A lovaglás pozitív hatásai

A rendszeres mozgás elősegíti a fizikai és szellemi egészséget. A lovaglás egy szabadlevegőn történő, komplex hatású, aktív fizikai tevékenység. A lovaglás a fiatalok körében nagyon elterjedt sport. A fiatal kisgyermekeknek különösen hasznos lehet, mert sok lovasoktató tapasztalata szerint, az egészséges gyermekek, fiatalok között sokaknak van valamilyen egyensúlyi, stresszes és feszes izomzattal járó, koordinációs, tartással kapcsolatos problémája, hibája. Gyakori jelenség a fiatalok között az egyensúlyozási és a koordinációs zavarokkal való küzdelem. Ezeket a hibákat lehet már kisgyermek korban javítani, akár teljesen kiküszöbölni a lovaglás segítségével.

A hétköznapi lovaglásnak is vannak fejlesztő hatásai, lovaglás közben fejlődik az egyensúly érzékelés, a mozgás koordináció. Nagyrészt az idegrendszer működésére van hatással, fejleszti azt, ezért egyfajta szenzoros integrációs tréning is. Erősen hat még a pszichére, a fizikumra.

A lovaglás lehetővé teszi, hogy egy kis időre elszakadjunk a mindennapi élettől és addig, amíg kint vagyunk a lovakkal a természetben, elfelejtsük a problémáinkat. *Abban az időszávban,*

amikor a lovakkal vagyunk, tudunk a jelenben élni, belső nyugalomra, harmóniára találni. A lovaglást ajánlhatjuk szabadidős tevékenységként az erőnlét, a lelki és a fizikai egészség fenntartására is.

A szabad levegőn, a zöldben eltöltött idő mérhetően csökkenti a stresszt (Hansen és mtsai, 2017). Tudományos kutatásokkal is bizonyított, hogy a szabadban való mozgás csökkenti a depressziót (Wegner M. és mtsai 2020).

3. A LOVASTERÁPIA SZAKÁGAI BŐVEBBEN

3.1. Hippoterápia

A hippo görög eredetű szó és jelentése: ló. A hippoterápia ló segítségével végzett terápiát jelent. A hippoterápia egy különleges fizioterápiás módszer, gyógyítási lehetőség.

Különlegessége a kiemelkedő pszichomotoros, neuromotoros és szenzomotoros hatásaiban nyilvánul meg. Egyszerre van hatással a pszichére, az idegrendszerre, az érzékszervekre és a fizikumra.

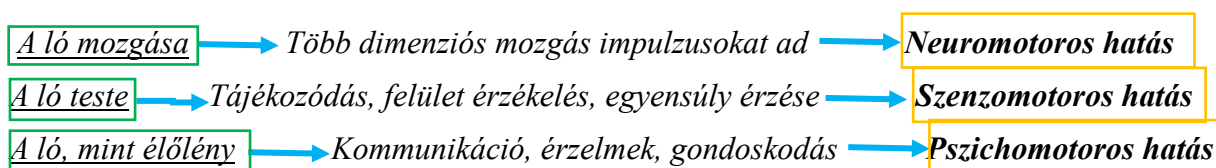
A lovasterápia ezen ága az, amelyben a ló folyamatos, egyenletes, ritmikus, többdimenziós mozgását használja fel a terápia során. A ló lépésben való mozgása ugyanolyan mozgásmintájú, mint az ember járása. A lovon ülő ember medencéjét és törzsét a ló mozgása passzívan mozgatja, mivel a ló medencéje ugyanúgy mozog járás közben, mint az emberé. A ló a mozgásából adódóan impulzusokat ad át a hátán ülő lovasának, így helyes járásmintát ad át a sérült embernek. Ezért a ló nélkülözhetetlen a terápiás foglalkozás során. A mozgásimpulzusok edzik a lovas törzsét és stimulálják azokat a mozgásokat, amik a mozgásminta alapján olyanok, mint a járás. Ez teszi lehetővé az egyensúly, a koordináció, a tájékozódás, a felegyenesedés és a járás fejlesztését és javítását. A legnagyobb eredményt akkor sikerül elérni, hogyha sikerül a páciensnek lazán, nyugodtan és megfelelően ülni a ló hátán, ehhez szükséges a terapeuta szakértelme és segítése a kliens szorongásának oldásában.

A mozgást tanítani vagy javítani csak mozgáson keresztül lehetséges! (Györgypál Éva: Hippoterápia, 2006)

3.1.1. A hippoterápia hatásai különböző területeken:

- 1) neuromotoros területen:
 - gerinc felegyenesedése
 - izmok aktivizálása, lazítása
 - medence stabilizációja a folyamatos mozgás következtében
 - egyensúlyozás
 - felsőtest tréning
 - gerincoszlop, csípőízület mozgékonyasága, vállak ellazulása
 - mozgások automatizálása, stimulálása
 - feszes izmok ellazítása
 - tónusos reflextevékenységek megállítása
 - izomtónus szabályozása
 - szimmetrikus mozgás
- 2) Szenzomotoros területen:
 - testtudatosság
 - együtt mozgás
 - mozgás és érzékelés stimulálása
 - normális, funkcionális reakciók észlelése
 - önérzékelés
 - tértudatosság
 - egyensúlyozás
 - távolság érzése/észlelése

- irányok ismerete
- 3) Pszichomotoros területen:
 - mozgásfélelem leépítése
 - önbizalom erősítése
 - bizalom a másik fél felé (ló, embertárs...)
 - személyiség fejlődés
 - kapcsolódás
- 4) Szociomotoros területen:
 - kapcsolatfelvétel (lóval, emberrel)
 - kommunikáció fejlesztése
 - gondoskodás
 - felelősségtudat megtanulása
 - szociális érzékenység fejlesztése



2. ábra A hippoterápia hatásainak területei

(forrás: Rétháti Györgyi: *Hippoterápia* könyv ábra, 2006)

3.1.2. A hippoterápia személyi feltételei:

- **Orvos**, akinek ez a szakterülete. A foglalkozásokon nem kell ott lennie. Felelősséggel javasolja a hippoterápiát és kontrollálja az eredményeket!
- **Terapeuta**, aki gyógytornász vagy szomatopedagógus – hippoterapeuta végzettséggel rendelkezik. Feladata a foglalkozást levezetni, a terápiás célt szem előtt tartva. Ő vezeti a terápiát, nagy felelősség terheli, értenie kell a lóhoz is és meg kell tudnia állapítani a ló alkalmasságát az adott kliens terápiájához.
- **Segítők**, akik speciálisan képzett asszisztensek. Feladatuk, hogy az instrukciók alapján segítsék a páciens. A lovat a foglalkozás előtt leápolják, felszerszámozzák. A foglalkozás során vezetik, irányítják a lovat az terapeuta utasításai szerint.
- **A lovas**, aki itt a lovat felkészíti a terápiára, rendszeresen lovagolja, tréningezi, átmozgatja, bemelegíti a terápia kezdése előtt.
- **A terápiás ló.**

3.1.3. A hippoterápia tárgyi feltételei:

Ló felszerelése:

- megfelelő méretű, jó állapotban levő Kantár
- kényelmes Patrac (embernek is és a lónak is)
- bőrből készült, stabil Terápiás heveder
- Hosszú szár a ló vezetéséhez
- állítható hosszúságú Kikötőszár
- Fásli, bokavédő a ló sérülésének megelőzésére
- díjlovagló méretű Pálca, mely könnyen kezelhető

- Ha a páciens állapota engedi lehet használni Nyerget, ami lehet western nyereg, kombinált nyereg, speciálisan kiképzett nyereg.
- Zselé párna a ló gerince védelmére, vagy ha esetleg a páciensnek nem megfelelően kényelmes a ló háta/ gerince.
- Vezetőszár a ló vezetésére
- **Lovas felszerelések:**
 - fejvédő Kobak, mely a lovasnak megfelelő méretű és hibátlan állapotú
 - állítható Biztonsági öv, ami lehetőleg széles
 - testhez álló, kényelmes, nem csúszós ruha, amiben a páciens tud könnyen mozogni és jól látható a mozgása

3.1.4. A hippoterápia módszertana

A hippoterápia alkalmazhatóságának az eldöntése a Terapeuta nagyon felelősségteljes feladata. Az orvos javasolja a hippoterápiát de a terapeuta feladata azt a döntést meghozni, hogy a páciens alkalmas-e a terápiára, lóra ülhet-e, vagy van esetleg valamilyen kizáró ok ami miatt nem. Ennek eldöntéséhez muszáj mindent megvizsgálnia alaposan. Fontos először figyelembe vennie a páciens jelenlegi állapotát, a terápiás célt, a kiválasztott ló adottságait (mozgása, mérete), felszereléseit és a környezet adta lehetőségeket. Ezek alapján kell eldönteni, lehetséges-e a terápia és lóra ültethető-e a páciens.

Kiemelt figyelmet igényel az, hogy pontosan milyen kórkép esetében lehet alkalmazni a hippoterápiát.

Egyes kórképek az aktív szakaszban vagy a kórkép súlyossága miatt nem alkalmasak a hippoterápiára. Ilyenek lehetnek például a gyulladásos eredetű csont betegségek, ízületi elváltozások, sclerosis multiplex, gyakori epilepszia, csonttörékenységi, gerincszakasz rögzítése és a csípő olyan elváltozásai, amikor az már nem teszi lehetővé a lóra ülést.

A csípő ízületet a terápia során nagyon erősen éri befolyásoló hatás, ezért nagyon fontos, hogy odafigyeljünk a védelmére. Emiatt a lóra csak 3-4 éves kor feletti gyermeket ültethetünk fel.

Fontos még figyelembe vennünk, hogy lovunk megfelelő legyen a páciens számára. A ló mérete, alkata kiemelkedő tényező akkor, amikor kiválasztjuk a lovat az adott páciensnek. Például, egy 3-4 éves gyereket csak keskeny, kisméretű lóra lehet ültetni, mert ha túl széles a ló, a gyerek medencéje és csípőízülete maradandóan károsodhat.

3.1.5. A hippoterápia menete a gyakorlatban

1. **Vizsgálat:** A legelső alkalommal a hippoterápiára való alkalmasságot kell megvizsgálni, hogy a páciens lóra ültethető-e.
2. **Terápiás cél kitűzése:** lehetséges az első alkalommal egy rövidtávú cél kitűzése, amely a jelenre koncentrált és amelyből a foglalkozás végén eldönthető a végső cél.
3. **A páciensnek megfelelő terápiás ló kiválasztása:** fontos, hogy a ló mérete, mozgása alapján mi a megfelelő a páciensnek. Pluszban még ki kell választani az adott célra alkalmas felszerelést is a lóra (nyereg vagy patrac vagy terápiás heveder).
4. **A ló előkészítése:** leápolása, felszerszámozása, bemelegítése, amit általában a segítő csinál.

5. **Lóra ülés:** Lehetséges rámpáról plusz segítséggel vagy ha olyan a páciens állapota, akkor földről kengyelből segítség nélkül, vagy segítséggel. Olyan esetben, ha a páciens nem képes járni sehogy sem, akkor egy emelőszerkezetet használunk, amivel fel lehet emelni az embert a ló hátára.
6. **A szükséges segítő/k jelenlétének megszervezése:** A segítők számát a páciens állapota határozza meg. A terapeuta és a lóvezető segítő kötelezően fontos résztvevője a terápiának.
7. **A terápia lebonyolítása:** korrekciós gyakorlatok elvégzése az adott kórkép alapján. A gyakorlatokat rövid ideig, többször ismételve végezzük el. A lényege, hogy átvigyük a ló mozgását a páciensre.
8. **Leszállás a lóról:** önállóan a lábat hátul emelve, vagy segítséggel elől átemelt lábbal és lecsúszva vagy rámpára átlépéssel.

3.2. Pszichológiai lovasterápia

A pszichológia lovasterápia a lovasterápia legújabb ága. Külföldön már a 60-as évek óta alkalmazzák és komoly eredményeket értek el. Magyarországon először ilyen speciális lovasterápiás képzés 2004-ben indult a Magyar Lovasterápiás Szövetség kezdeményezésére, ahol csak pszichológus végzettségűek vehettek részt.

A pszichológiai lovasterápia egy nonverbális, cselekvő terápiás módszer, amely a kliens-terapeuta-ló háromszögben zajlik (Vorsteher,2003). A terápiás foglalkozás történhet egyénileg és csoportosan is a probléma és a cél függvényében.

A ló asszisztált terápiás helyzet sikerének egyik kiemelhető eleme a ló és az ember közötti kapcsolat, amely hasonló felépítésű, mint az emberi kapcsolatainkban megjelenő elemek. A lóval való kapcsolat és munka során megjelennek azok a nehézségek, problémák, amik az emberekkel való kapcsolatban, kommunikációban is jelen van, a ló ezt őszintén leereagálja és utána a terapeuta segítségével korrigálható a probléma. Az állatok felé sokkal könnyebben és őszintébben meg tud történni a megnyílás vagy a probléma felszínre kerülése. Így érthetővé és kimutathatóvá válik a páciens számára is a probléma. Ezután, a terapeuta el tudja indítani és segíteni tudja a megoldáshoz vezető úton a páciens.

3.2.1. A terapeuta szerepe:

A terapeuta a terápiás folyamatban egy összetett szerepkörű résztvevője. Elsősorban biztonságos kereteket ad, amiben a páciens és a ló szabadon mozoghat. Tolmácsként is jelen van, lefordítja a ló által adott jeleket, reakciókat úgy, hogy a páciens is értelmezni tudja. Motiválja a páciens, hogy az a komfortzónájából kilépve is tudjon helytállni a helyzetekben, ezáltal a páciens fejlődik és tud változtatni. A folyamat alatt, ha nem sikerül a gyakorlat, akkor a terapeuta azzal segít a páciensének, hogy megmutatja ő a gyakorlatot, hogy utána, a minta alapján, meg tudja ismételni a feladatsort a páciens.

3.2.2. A ló sokféle szerepe:

A ló társterapeutaként van jelen a terápiás folyamatban. A foglalkozás során a ló lehet a kommunikációs partnerünk, a projekciós felületünk, valami vagy valaki megszemélyesítője.

A terápiás folyamat során a lónak sokféle funkciója lehet:

- „Jégtörő” – hamar megtöri a védekezési mechanizmusokat

- a ló egy őszinte, együttműködő, elfogadó társ
 - motivációt ad a megoldáskeresésre
 - motiváló tanulási környezetet, modell helyzetet teremt
 - kíváncsi, kezdeményező természetű, ezért terápiás kapcsolatot épít fel
 - azonnali, közvetlen visszajelzést ad
 - csökkenti a reménytelenség érzetét azzal, hogy erőt, biztonságot tud sugározni
 - leköti a páciens figyelmét
 - szociális készségeket fejleszt
- (Kardos Edina, 2011)

3.2.3. Pszichológiai lovasterápia indikációi, kontraindikációi:

- **Indikáció:** orvosi javaslat, melyben az orvos az adott kezelést javasolja, csak orvosi javaslatra szabad használni a lovasterápiát.
- **Kontraindikáció:** az adott kezelés teljes tiltása, mert alkalmazása esetén állapotrosszabbodás, vagy súlyos szövődmény léphet fel.

INDIKÁCIÓK	KONTRAINDIKÁCIÓK
• Pszichés zavarok • Szorongásos zavarok • PTSD (poszttraumás stressz zavar) • Hangulatzavar • Szenvedélybetegségek • Kötődési zavarok • Viselkedészavarok • ADHD • ASD (autizmus spektrumzavar)	• Kontrollálhatatlan agresszió • Kezeletlen epilepszia • A reakcióidőt befolyásoló gyógyszerek használata mellett • Akut pszichózis

3.2.4. A pszichológiai lovasterápia hatásai, eredményei:

- **A külvilág iránti érdeklődés növekedése:** Sok bezárkózott, introvertált embernek segít kapcsolatot teremteni a környezetével egyre jobban a lóval való munka. A lovaglás segít lóhátról megismerni „újra” a világot.
- **Figyelem összpontosítása:** A ló megtartja a figyelmet a lovasa felé, ha a lovas is figyel rá. A lovaglás során több dologra kell egyszerre figyelni és össze is kell tudni rendezni.
- **Önkontroll:** A lovas először megtanulja, hogy előbb önmagát kell kontrollálnia és utána tudja a lovat is.
- **Egyensúly, nyugalom:** a lovak ápolása és velük lévő munka során kialakított testi kontaktus az emberekre nyugtató hatással van.

- **Megküzdés:** A ló testi erejével meg kell küzdeni szó szerint is és pszichológiai értelemben is.
- **Asszertivitás:** A lovakkal való munka során fejlődik a lovas önérvényesítő képessége is. Megtanulja, hogy milyen, amikor eléri azt, amit akar, milyen viselkedésforma kell ahhoz, hogy céljait elérje.
- **Türelem:** Nagyon fontos a ló és lovas között. A lovasnak meg kell tanulnia türelmesnek lenni, hogy tudja irányítani, kapcsolatot teremteni a lóval.
- **Kockázatvállalás:** A lovaglás nem veszélytelen sport. Minden felszálláskor kockázatot vállalunk. A tanulás során előjöhhetnek olyan feladatok, helyzetek, melyek kockázatosak. A helyzetek megoldásával fejlődünk.
- **Felelősség:** A lovakkal való munka, gondoskodás róluk felelősséggel jár! Ez fontos szerepet játszik a felnőtt életben!
- **Feltétel nélküli elfogadás megélése:** több pszichiátriai betegség alapja a másik ember/ekkel való kapcsolat/ok sérülése, biztonságérzet hiánya. Korrekcióként hasznos segítség lehet a ló által adott biztonságérzet, ami feloldhatja a sérülést.
- **Önbizalom növekedése:** a foglalkozás során a ló közvetlen visszajelzéseket ad a kliens önbizalmi állapotáról. A lovaglás során leküzdött nehézségek, problémák, célok elérése sikerélményt ad a kliensnek.

3.2.5. A pszichológiai lovasterápia jótékony hatása és körülményei különböző mentális zavarok esetén:

1) *Autizmus:*

McDaniel Peters & Woods 2017-es tanulmányai alapján megállapítható, hogy a lovasterápia az autizmussal élők számára a szociális interakciók fejlődésében, a kommunikációs képesség javulásában, a fokozott stressz csökkentésében, érzelmek kifejezésében tud kiemelkedő segítséget nyújtani.

Autisták esetén a legeredményesebb terápiás módszer a viselkedésterápia, amely nagyon jól alkalmazható a lovasterápiában. A legtöbb autistának már az is felemelő, pozitív érzés, ha a lovakkal vagy a lovon lehet. Erős motiváció lehet a további szabályok befogadásához, feladatok elvégzéséhez. Gyakran a gyermek olyan kapcsolatot épít az állattal, hogy a ló lesz a híd a terapeuta és a gyermek között és ezt a terapeuta fel tudja használni a kommunikációra. Sokan már a 2000-es évek elején is kiemelték a lovasterápia pszichoszociális előnyeit, ami a megnövekedett motiváció, önbecsülés növelése és a koncentráció javulása. A terápiás foglalkozás olyan komplex, több érzékszervre is ható környezetet hoz létre önmagában is, amely elősegíti a beszéd-, a társas kommunikáció- és a viselkedészavaros gyerekek fejlődését.

2) *ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder = figyelemhiányos hiperaktivitás zavar):*

Jang és munkatársai 2015-ös vizsgálatait, amelyet 6-13 éves ADHD-s gyerekekkel végeztek, azt mutatták, hogy a lovasterápiában való részvétel után csökkentek az ADHD-s tünetek, növekedett a társas kapcsolódás mértéke, a szociális gondolkodásuk és cselekvésük sokat javult, a problémamegoldó képességük is sokat fejlődött. A foglalkozások során növekedett az önbizalmuk és sikeresen fejlődött a figyelem megtartani tudásuk. Ezek a változások, fejlődések kihatnak a kliens életminőségére.

3) Szorongás:

A szorongás jelei, a lóval való munka során, a ló visszajelzéseiből láthatóvá válnak a terapeuta és a páciens számára is.

A társ-állat jelenlétében csökken a vérnyomás, megnyugszik a szívritmus, hormonok szabadulnak fel, amik elősegítik a relaxációt, lenyugvást. A lovasterápia segít, például, a szorongó kamaszoknak a kapcsolatok építésében, a kommunikáció fejlesztésében, az érzelemszabályozásban, a szociális képességek fejlesztésében, az elkerülő viselkedés csökkentésében és az önbizalmuk erősítésében. A lovasterápia hatására csökkentek a szomatikus stresszt okozó tünetek is, mint például a fejfájás és a migrén. Minél több az interakció az állatokkal, annál jobban és eredményesebben csökken a szorongás.

4) Depresszió:

Link 2017-es megfigyelései szerint, amikben a szívritmus változását, a szorongás és depresszió szintet figyelte a lovasterápiás foglalkozások alatt, már 2-3 alkalom után mérhető volt a változás. A folyamat alatt csökkentek a megélt szorongás és depresszió tünetei, javult a szívritmus is. Ugyanebben az évben Wilson, Buultjens, Monfries és Karimi azt vizsgálták, hogy milyen hatással van a lovasterápia a depressziós szorongó kamaszokra. A vizsgálat eredménye szerint a lovasterápia hatására növekedett a bizalom, az önbecsülés és csökkentek a káros viselkedések. A kamaszok nem szeretnek másoknak beszélni az érzéseikről, a lovasterápia ennek helyet ad és beszéd nélkül is eredményes tud lenni. A lovak körüli tevékenységek elterelik a figyelmüket a mindennapi problémáikról.

A depresszió csökkenésében már az a tényező is segít, hogy nem a 4 fal között van bezárva az ember, hanem kint van a szabad levegőn a természetben. (Kardos Edina,2021)

5) Kötődési zavar:

A bizonytalan kötődésű (elhanyagolt, bántott) gyerekek nem bíznak meg a felnőttekben ezért a hagyományos terápiák nem érnek el sikert náluk. Ezért a terapeutának nehézsége lehet, hogy hogyan kapcsolódjon a kötődési zavaros gyerekekkel. Ebben a folyamatban a ló lesz a kapcsolatteremtő a gyerek és a terapeuta között. A terapeuta megmutatja a gyereknek, hogy hogyan dolgozik a lóval, így a gyerek látja, hogy nem bántja a lovat és elkezd bízni a terapeutában, hogy őt sem fogja bántani. Ezáltal kiépül a más felnőttek iránti bizalom. A ló jelentétében könnyebben megnyílik a páciens, mert a ló őszintén reagál, nincsenek előítéletei és nem fog kritizálni. Az állattal való kapcsolatteremtés közben a fizikai érintkezés, ami ezeknél a gyerekeknél nagyon érzékeny terület, már természetessé, nyugtatóvá, felszabadulttá válik. A bizonytalan kötődésű gyerekek, akik nem tapasztalták meg életük során a gondoskodást, a szeretetet, az odafigyelést, a törődést, a foglalkozás során ezt megtapasztalják és még ők is át tudják adni a ló felé, megtanulják az állattal való törődés, gondoskodás magatartását. (Parish-Plass,2008)

6) PTSD (poszttraumás stressz szindróma):

A lovasterápia hatására csökkennek a PTSD tünetei, növekednek a szociális funkciók, javul a mentális egészség és az életminőség. A ló segít ráhangolódni a

természetre, a másik élőlényre. Ez rugalmasabbá teszi a mindennapokat a páciens számára. A ráhangolódás segíti a páciens jó lelki és testi állapotának visszanyerésében. A folyamat során csökken a szorongás és a depresszió szintje.

(Kardos Edina, 2021)

3.3. Gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna

A gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna legfontosabb célja a tanulásban akadályozott, hiperaktív, figyelemzavaros, magatartási zavarral élő, látássérült, hallássérült, beszédzavarral küzdő személyeknek való segítségnyújtás. Legfőként gyerekekkel és fiatalokkal foglalkozik ez a szakág. Lehetséges a foglalkozás egyénileg és csoportosan is a meggyógyítandó problémáktól függően. A terápiás foglalkozásokat csak gyógypedagógus alap végzettségű szakember vezetheti. A lovasterápia pedig orvosi javaslatra történik. A foglalkozás során megjelenhet a lovaglás mindhárom jármódja, de a leggyakrabban lépésben történik a terápia. A lovat lehet kantárral, vezetőszárral vagy futószárral vezetni a foglalkozás alatt, de akár lehet önállóan lovagolni is.

3.3.1. Feladatai:

- képességfejlesztés
- életminőség javítása
- sérült vagy nem megfelelően kifejtett érzékelés, kognitív funkciók, figyelem fejlesztése
- állatokkal és más társakkal való kapcsolatteremtés
- kommunikációs képesség fejlesztése
- motoros képességek fejlesztése (nagyobb mozgások, finom mozgások, koordináció, helytelen mozgás kijavítása, tartáshibák kiküszöbölése)
- egyensúly érzékelés fejlesztése
- ütem és ritmusérzék fejlesztése
- testtudatosság élérése, javítása
- térérzékelés, tájékozódás fejlesztése
- önállóságra való nevelés
- céltudatosság, koncentráció, kitartás, felelősség tudat kialakítása, megtanítása
- érzelmi, viselkedésbeli, magatartás nevelése, pozitív irányba terelés
- szocializáció segítése
- személyiségfejlesztés, önismeret
- ügyesség, gyorsaság, bátorság növelése
- sikerélmények megélése
- a szabadidő eltöltése hasznosan, a szabad levegőn

3.3.2. Indikációk, kontraindikációk:

<i>INDIKÁCIÓK</i>	<i>KONTRAINDIKÁCIÓK</i>
• <i>taulásban akadályozottság</i> • <i>értelmi akadályozottság</i> • <i>hiperaktivitás</i> • <i>figyelemzavar</i> • <i>magatartás problémák</i> • <i>fejlődési zavar</i> • <i>látássérült</i> • <i>hallássérült</i> • <i>beszédzavar</i> • <i>kommunikációs problémák</i>	• olyan súlyos sérülés, mely lehetetlenné teszi a lóra ülést • gyulladásos eredetű csont és ízületi elváltozás • gerinc elváltozása • Down-szindróma • csípőízület elváltozása • Sclerosis multiplex • epilepszia • ló vagy a környezet által kiváltott allergia • súlyos magasvérnyomás • szív-és keringéselégtelenség • vérzékenység

3.3.3. A terápia személyi feltételei:

- **lovasterapeuta:** Gyógypedagógus lovasterapeuta szakember az, aki levezeti a terápiás foglalkozásokat és vezeti a többi segítőt.
- **segítők:** A terapeuta mellett segítik a terápiás folyamatot. Az a legjobb, ha minden foglalkozáson ugyanazok a személyek vannak jelen segítökként.
 - feladataik:
 - foglalkozás előtt: pályaépítés, eszközök előkészítése, segítségnyújtás a páciensnek a lovaglás előtti előkészületekben
 - foglalkozás alatt: segítség a lóra-szállásban, kísérés a ló mellett, az adott feladat gyakorlása a páciensekkel a lovon vagy a műlovon, segítség a lóról leszállásnál
 - foglalkozás után: segítség az öltözködésben, a használt eszközök helyrerakása, lovak leszerszámozása, a ló visszavezetése a helyére
- **lóvezető:** a ló vezetése a terapeuta utasításai szerint
Speciális betegségek esetén még a csapat tagja lehet – a betegségtől függően – egy pszichológus, egy, az adott területre szakosodott orvos, egy speciális gyógytornász és/vagy egy lovas szakember.
Halmazott sérülés vagy mozgásban akadályozott lovasok esetében kötelező, hogy részt vegyen és segítse a folyamatot egy gyógytornász is.

3.3.4. A terápia tárgyi feltételei:

- **Lovarda:** lovagló pálya (20x40-es), akadálymentes öltözőhelyiség, szociális helyiség, mosdó
- **Lóra szállás eszközei:** Segítő eszköz a lóra való felszállásban lehet egy rámpa, ami segíti a biztonságos felszállást, akár a kerekesszékeseknek is. Önállóbb lovasoknál már inkább a dobogóról vagy lépcsőről való felszállás a megszokottabb. Súlyos mozgássérültek esetén pedig egy elektromos emelő szerkezetet lehet használni a felszálláshoz.

Fontos, hogy az adott felszállást segítő eszközöket a lovaspályán kívül helyezzék el!

- **Lovak felszerelése:** kantár, vezetősár, kötőfék, lóápoló eszközök, nyereg kikötőzárral, nyeregalátét, ínvédő, bokavédő, pálca, futósár, ostor, esetleg futósáras heveder és hosszúsár.

Speciális felszerelések: Ezek közé tartoznak a speciális szarak, amelyek csak azokkal a kliensekkel használhatók, akiknek az izomtónus szabályozásban van problémájuk vagy a kezüket nem tudják megfelelően mozgatni. Ezek a szarak lehetnek létrások, csúszásmentesek, hurkosak vagy fapálcikások.

Vannak speciális típusú nyergek is a lovas igényeinek megfelelően. Ilyen például az ausztrál nyereg, a filcnyereg és a könnyű nyergek. Esetenként lehet használni western nyergeket is. A nyergekhez használhatók különféle speciális alátétek vagy burkolások. A lovas biztonsága érdekében, a nyereg elején mindig van egy kapaszkodó és egy önkioldó biztonsági kengyel, avagy egy úgynevezett Devonshire csizmával ellátott kengyel, ami egy papucs szerű felsőrészrel van ellátva.

Önálló lovasoknál használható a lovon nyakszij is, ami segíti a lovast az egyensúlyának megőrzésében.

A terápiás foglalkozásokon leggyakrabban terápiás hevedert használnak, aminek a tetején van egy kapaszkodó, az alátét pedig filc vagy valamilyen bőr. A legcélszerűbb a gyógypedagógiai lovastorna foglalkozásain a voltizs heveder használata.

A foglalkozások fontos eleme még a műlő, ami lehetővé teszi a gyerekeknek, hogy gyakorolják stabil helyzetben az új gyakorlatokat, amelyeket utána biztosabban tudnak megvalósítani az igazi lovon, mozgásban.

- **Lovasok felszerelése:** Legfontosabb a védelmet nyújtó kobak, egy testhez álló, rugalmas, kényelmes ruházat, erősebb stabil cipő, illetve, ha a lovas állapota szempontjából szükséges, akkor lehet még bokavédő, térdevédő és medenceöv.
- *Speciális felszerelések használatát és a szükségességét az orvosnak kell írásban javasolni. Fontos, hogy valóban indokolt legyen az eszközök használata a páciens számára és segítse a folyamat előrehaladását.*
- *Fontos tudnivaló még az is, hogy a felszerelések NE legyenek a lóhoz és a lovashoz egyszerűen rögzítve!*

3.3.5. Terápiás folyamat felépítése:

- 1) *Orvosi vizsgálat és javaslat*
- 2) *Első beszélgetés a szülőkkel*
- 3) *Kiindulási állapot felmérése, ledokumentálása*
- 4) *A fejlesztési terv elkészítése az egyénre szabva*
- 5) *Terápia elkezdése, folyamatos dokumentációja*
- 6) *Időszakos ellenőrzés, vizsgálatok a változások mérésére*
- 7) *A terápiás folyamat befejezése, záróvizsgálatok, mérések, a terápia lezárása*

3.4. Parasport

A parasportban mozgássérült, látássérült és enyhe értelmi sérült sportolók vehetnek részt. A sérülésüket gyógyító és rehabilitáló folyamatok után a fogyatékkal élők integrációja társadalmi feladat. A 22 sportágban az asztalitenisztől az úszásig a fogyatékkal élő a tési aktivitáson túl önértékelésének erősödését, kommunikációs készségének fejlődését kapja.

A paralimpiai játékok története 1948 kezdődött a londoni XIV. olimpiai játékok nyitónapján, amikor dr. Ludwig Guttman professzor, a kórháza udvarán a 12 kerekesszékes „kórházi beteg” versenyző részvételével megrendezte íjászverseny az érintettek számára óriási élmény és a paralimpia mozgalom fejlődésének első rendezvénye volt.

A Magyar Paralimpiai Bizottság állásfoglalása:

„A lovas-parasportág először 1996-ban, Atlantában szerepelt, mint önálló szám. Klasszifikáció szempontjából bármilyen fizikai vagy látássérült problémával rendelkező sportoló indulhatott. A versenyeken a lovaglás több fajtája létezik: vannak olyan számok, amelyeknél a kötött sorokat kell minél pontosabban megismételni, azonban akadnak improvizatívák is, amelyeket zenére adnak elő a lovasok. A verseny során az induló lovagló képességeit értékelik. Segédeszközök használata megengedett, ilyen például a pálca is. „

„A parasportban a sportteljesítmény mérhetősége, összehasonlíthatósága és a versenyzés során az esélyegyenlőség biztosításának alapjául egy speciális vizsgálat szolgál. A klasszifikáció laboratóriumi mérések, orvosi kutatómunka alapján kidolgozott, sportág specifikus, nemzetközi standardokra épülő a Nemzetközi Paralimpiai Bizottság által szabályozott eljárás.

A kategóriák megállapításánál meghatározó – de nem kizárólagos szempontok – a sérültség típusa, a súlyosság mértéke, az adott sportág mozgásrepertoárja, a sportág mozgásfunkciói (erő, dinamika, koordináció stb. figyelembevétele), a sportág eszközigénye. A kategória besorolásokat erre specializálódott szakemberek végzik úgy Magyarországon, mint nemzetközi szinten.”

3.5. Lovas-coaching

A **coaching** szó angol eredetű és edzést, tréninget jelent. A coach pedig az a szakember, aki foglalkozik a coaching során az ügyféllel. Az coaching célja a tanulás, a változás és a változtatni tudás segítése. A folyamat segítheti olyan készségek elsajátítását, amit eddig az ügyfél nem vagy kevés sikerrel használt és szüksége van rá a munkája, mindennapjai során. Olyan élethelyzetekben használják a lovas coachingot, mint fejlesztési lehetőséget, amikor valamilyen elakadáshoz érkezik az ügyfél az életében. Ezt az elakadást nem tudja egyedül megoldani, ezért önként eljön a lovas coachingra, hogy megoldást keressen a problémára.

A coaching alatt, **az elakadás feldolgozása** során, az ügyfél megtalálja és megérti a probléma okát, hogy mi akadályozza meg a továbblépésben, min kell változtatnia ahhoz, hogy megoldódjon. Ez a folyamat általában átalakítással jár, a változást, azonban az emberek szeretik elkerülni, így akár fontos céljaikat sem tudják megvalósítani. Ezért segít a továbblépésben a coaching szemléletű támogatás, fejlesztés, ahol a ló pedig lelkesítő lendületet visz a folyamatba.

A ló is nagyban hozzájárul a változtatáshoz/változáshoz, inspirációt tud hozzáadni a folyamathoz bizalmával, őszinte visszajelzéseivel, együttműködésével.

A lovas-coach feladata, hogy a változáshoz biztosítson eszközöket, erőforrásokat és kereteket. Támogatja az ügyfelet a folyamat során, hogy ne térjen le a célhoz vezető útról, ne adja fel, ne meneküljön el. Kérdéseivel irányítja az ügyfelet a cél felé, ezekre a kérdésekre pedig csak az ügyfél tudhatja a választ és a válaszadás közben felszínre kerülnek a probléma okai, és az akadályok.

A coaching lehet:

- Egyéni: ahol egy ügyfél van jelen és mély, személyes munka folyik a foglalkozáson.
- Csoportos: ahol azonos problémával küzdő emberek vesznek részt a coachingban.
- Team: ahol a munkavezető és a csapata vesz részt és az együttműködést és munkamegosztást fejlesztik, hogy sikeresebb legyen a munka.
- Vezetői: ahol a cégvezető az ügyfél és a munkájában megjelenő problémák vannak fókuszban a foglalkozás során
- Életvezetési: amely a magánéleti problémákban, változásokban segít továbbhaladni

Összehasonlítás a terápiás környezet, személyek, célok alapján:

	Hippoterápia	Pszichológia	Gyógypedagógia	Parasport	Coaching
Célcsoport	mozgássérültek	mentális zavarokkal, pszichés problémákkal küzdők	tanulásban akadályozottak, fejlődési zavarokkal, hiperaktivitással, figyelemzavarral élők	mozgásában korlátozott és értelmileg fogyatékos személyek	változni és fejlődni akarók, cégek vezetői és alkalmazottai
Terapeuta végzettsége	gyógytornász, (szomatopedagógus)	pszichológus	gyógypedagógus, gyógytornász	lovas parasport oktató	lovas tréner, coach
Terápiás cél	izmok, idegrendszer stimulálása, egyensúly érzés, helyes mozgás, tartás és mozgás hibák korrekciója	lelki egészség	tanulás segítése, életminőség és a mindennapok javítása	Az akadályozottság ellenére is részt venni a lovas életben	lelki egyensúly, önismeret, életszínvonal növelése
Lovak tartása		Szabadon, karámban	szabadon, karámban vagy istállóban	istállóban, karámban	szabadon, karámban
Lovak állapota	teljesen hibátlan, egészséges	egészséges, de ha egy kicsit sántít az nem probléma, addig amíg nem okoz fájdalmat a lónak	Egészséges, egyenletes, stabil mozgású	mozgása hibátlan, kiképzett	NE legyen nagyon elváltozott mozgása, de azonkívül bármilyen lehet

Lovak által hozzáadott	mozgásminta, impulzusok	viselkedés, kapcsolat felvétel, figyelem, visszacsatolás	a lénye, viselkedése, nyugodtsága, tanítása	speciális képzettségük, együttműködésük a fogyatékos személlyel	viselkedése, visszajelzései
Terápiás helyzet	lovon ülve, hosszú száron, hátulról vezettjük a lovat vagy futószáron	a lóvezetés, földről dolgozva, szabadon, körkarámban, lovon ülve	lovon ülve lépés jármódban	önállóan lovagolva	földről dolgozva, ritkán a ló hátára ülve
Terápiás kapcsolat (terapeuta-ló-páciens)	A lovat általában a segítő vezeti, a terapeuta a pácienssel foglalkozik	terapeuta-ló- páciens hármas kapcsolata	ló, terapeuta, páciens és a környezet kapcsolata	ló-lovas kapcsolat, az oktató a lovast tanítja	ló-ember közti kapcsolat

4. INTERJÚK

4.1. Interjú alanyok:

- 1.Kardos Edina: - klinikai szakpszichológus, kiképző lovasterapeuta
 - 20 éve foglalkozik terápiával
 - Kapcsolat Lovasterápiás és Tréning Központ (helyszín: Pilisszántó)
- 2.Györgypál Éva: - gyógytornász, lovasterapeuta
 - 33 éve foglalkozik terápiával
 - Unikornis Egészségforrás Alapítvány (helyszín: Balogunyom)
- 3.Bozori Gabriella: - gyógypedagógus
 - 30 éve foglalkozik terápiával
 - Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Fóti Lovasterápiás és Oktatóközpontja
- 4.Partics Kara: - parasport oktató
 - Aranypatkó Lovas Egylet (helyszíne: Óbuda)
5. Szabó Emese Hajnalka: - Lovas coach, lovas mestertréner
 - 32 éve foglalkozik önállóan coachinggal
 - Állatasszisztált Tréning, Coaching és módszertani Központ (helyszíne: Alcsútdoboz)

Köszönöm az interjú alanyoknak, hogy szaktudásukkal segítették a dolgozatomat!

4.2. Interjúk keretei:

1. Személyes vagy online módon
2. Előre megküldött 13 kérdésre (lásd. 1. sz. melléklet!) történő válaszok felhasználásához az interjúalanyok hozzájárultak.
3. Az interjúk feldolgozásában az összefüggések és összehasonlítások elemzésénél az interjúk lényegi összefoglalása mellett szó szerinti idézeteket is felhasználva.

4.3. Interjúk feldolgozása:

4.3.1. Célcsoportok szerinti összehasonlítás

A lovasterápia szakágaiban a legkifejezettebb különbségek a terápia célcsoportjaiban vannak:

- A hippoterápia **célcsoportja** a mozgásban akadályozottak, koordinációs- és egyensúlyi problémákkal küzdők, központi idegrendszeri eredetű bénulásoktól korlátozottak, mozgászavarosok, traumás koponyasérülést szenvedettek, idegrendszeri gyulladás után maradványtünetekkel élők .

- A **pszichológia lovasterápia célcsoportja** a stressz következményeitől szenvedők, önértékelésükön dolgozók, kommunikációjukat- asszertivitásukat fejlesztők, konfliktuskezelést tanulók, hiperaktívak. A pszichiátriai betegek közül a figyelem zavarosok, szorongásos zavarosok, depressziósok, magatartászavarosok, ADHD-sok, autizmus spektrumzavarosok , személyiség- és viselkedészavarosok, kötődési zavarosok.
- A **gyógypedagógiai lovaglás** célcsoportja tanulásban akadályozottak, értelmi fogyatékosok, fejlődési zavarral, látás-, hallás-, mozgászavarral, hiperaktivitással vagy figyelem- és kommunikáció-zavarral küzdők .

- A **lovasparasport** célcsoportja a testi és értelmi fogyatékosok, a különböző terápiát már befejezett sérült személyek akik így becsatlakozhatnak a lovassportba.
- A **lovas-coaching** célcsoportja önismeretfejlesztők, önértékelésükön dolgozók, személyiségfejlesztők, kötődési zavarosok, szorongást és stresszt oldani tanulók, kommunikációjukat -asszertivitásukat- fejlesztők, konfliktuskezelést tanulók.

A nagyon különböző célcsoportok és elérhető célok ellenére vannak átfedések az egyes szakágak működésében. Megjelenik például:

- a kommunikáció fejlesztése minden szakágban,
- a mozgászavar a hippoterápia, a gyógypedagógiai lovaglás és a lovas-parasport területén is, természetesen az adott szakág specifikusságával,
- a szorongás és stressz kezelése a pszichológiai lovasterápiában és a lovas-coachingban,
- az asszertivitás fejlesztését vállalja a pszichológiai és a lovas-coaching is.

4.4. Az interjú egyes (fontosabb) kérdéseire adott válaszok

4.4.1. Interjú kérdés – 3.

Kérdés a lovasterápia szakágaiban és a lovas coachingban használt lovakkal kapcsolatban:

Interjú kérdés (3.)	Hippo- terápia	Ló asszisztált pszichoterápia	Gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna	Lovas para- sport	Lovas coaching
A szakágában a ló mozgása, vagy viselkedése a fontosabb terápiás tényező?	<i>a ló mozgása</i>	<i>a ló viselkedése</i>	<i>mindkettő</i>	<i>a ló mozgása</i>	<i>a ló viselkedése</i>

Az egyes szakágak képviselőinek személyes válaszai:

A ló mozgásának fontosságáról:

- „A ló mozgásának segítségével mozgássérült páciensekkel foglalkoznak”
(Györgypál Éva-hippoterápia)

A ló viselkedése:

- „A ló asszisztált pszichoterápia szakágban a ló viselkedése, ami fontos, kifejezetten a ló karaktere, az, hogy hogyan tükrözi a kliens a működését.”
(Kardos Edina-pszichológiai lovasterápia)

- „A ló viselkedése, személyisége, őszinte viselkedése, reakciói, visszacsatolási képessége.”
(Szabó Emese Hajnalka - lovas-coach)

Mindkettő:

„Nagyon fontos a ló mozgása nagyon fontos a ló személyisége a mindenféle tevékenység, amit a lovak körül és a ló hátán lehet végezni mindenféle játékos feladatok, amiknek a célja a tanulási képességek fejlesztése motoros és orientációs képességek fejlesztése a viselkedés és magatartás szabályozásnak az elősegítése, illetve a kommunikáció fejlesztése.”
(Bozori Gabriella - gyógyypedagógiai lovaglás)

Összefoglaló és konklúzió:

A kérdésre adott válaszokból arra a következtetésre jutottam, hogy a terápiás jellegű szakágak esetében elsősorban a lovak viselkedése, a páciensekkel való kapcsolatteremtése a döntő. Itt elképzelhető (és gyakori) a sportolásra, intenzívebb/megterhelőbb mozgásra már nem alkalmas lovak alkalmazása.

A lovak harmonikus mozgására, teherviselésére épülő szakágaknál, viszont elsőslegesen szempont a ló fizikai állapota, kiegyensúlyozott, megbízható mozgáskultúrája.

4.4.2. Interjú kérdés - 5.-6.

Mi alapján választják ki a szakágban megfelelő terápiás lovat?

Milyen speciális (tulajdonságú, kiképzésű...) lovakat lehet segítségül hívni a foglalkozáson?

Az egyes szakágak képviselőinek személyes válaszai:

Hippoterápia: „Alapvetően az, hogy egészséges legyen, a ló mozgásával gyógyítunk ezért egészséges mozgású, jól izmolt, egészséges életmódú és jó kondiban kell, hogy legyen a ló. A páciens méretének megfelelő lónak kell lenni és a hátának az alakulásának is meg kell felelni. Az egészsége mentálisan és fizikálisan is szükséges ehhez jó legyen a lépése nyilván az alkata az attól függ, hogy milyen típusú pácienseink.” (Györgypál Éva)

Ló asszisztált pszichoterápia: „az a jó ha nem egy lovad van hanem több különböző karakterű lovad van de ami mindegyiknél fontos hogy legyen együttműködő hogy legyen biztonságos, decentralizált, kommunikatív, szeresse a munkát. Nem szabad kiégetni lenniük vagy nagyon fásultak lenniük, mert akkor elveszítik azt a visszajelzési képességüket, amivel az ember kapcsolati dinamikájára rá tudták. Fontos, hogy képzetek legyenek de nem ne legyenek a robot üzemmódba, ne legyenek automaták.” (Kardos Edina)

Gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna: „A kiválasztás során érdemes megnézni a lovat az istállóban, megfigyelni hogyan viselkedik a karámban a legelőn hogyan reagál a szerszámozásra a lóápolásra. Fontos hogy könnyen lehessen vezetni, szívesen dolgozzon, nyugodt legyen ha állnia kell amíg a le- és felszállás zajlik.”

(Bozori Gabriella-gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna)

Lovas parasport: „A lovasterápiás ló kiválasztásán túl a lovas parasporthoz megfelelő lónak méretben, mozgásban, viselkedésben illeszkednie kell a parasportoló fogyatékkal élő ember fogyatékoságához, hogy a rehabilitációban tudjanak illeszkedni.” (Patrics Kata-lovas parasport)

Lovas-Coaching: „együttműködő, szívesen dolgozzon, visszajelzését az adott ember jelzései alapján adja, ne automatikusan”

(Szabó Emese Hajnalka – Lovas coaching)

Összefoglaló és konklúzió:

Az interjú alanyok egyetértettek abban, hogy a gondos előkészítés és válogatás után szabad a páciensekkel együtt dolgozó lovakat alkalmazni, arra is gondolva hogy sok páciens akkor találkozhat először lóval.

Természetesen külön kiképzést igényelnek a lovas parasporthoz alkalmazott lovak.

4.4.3. Interjú kérdés - 8.

A lovak számára mennyire stresszes egy foglalkozás ön szerint?

Az egyes szakágak képviselőinek személyes válaszai:

Hippoterápia: „Szerintem egyáltalán nem stresszes a lónak. A kiképzésük része a stressz tréning ami éppen a páciens biztonsága érdekében olyan ingereknek teszi ki a lovat, hogy az ingerküszöbét emeljük tehát ne ijedjen meg a hirtelen zörgéstől a hirtelen történő bármitől akár a külső zajoktól vagy a pácienseinknek a koordinálatlan mozgásától tehát van egy ilyen stressz tréning amin a lovat időnként átvisszük csupán azért nem azért mert stresszes a ló hanem éppen mivel menekülő állat az ő ingerküszöbét emeljük meg hogy minél kevesebb ingerre reagáljon.” (Györgypál Éva)

Lóasszisztált Pszichoterápia: „Ha jól csináljuk akkor nem stresszes a ló számára a foglalkozás de ezt folyamatosan figyelni kell mert ő a kommunikációs partnerünk egy társ ebben a helyzetben és hogyha olyat kérünk tőle ami neki sok akkor arra rá kell hogy nézzünk és azon

változtatnunk kell. Néha van olyan hogy egy alkalom is megterhelőek neki mondjuk hogyha én most persze felnőtt kritikusként azt tudom mondani hogy nem szabad úgy kijönnie hogy ez sok volt neki mert akkor valamit nem jól csináltunk de mondjuk egy gyerek hát a pszichoterápiában azért dolgoznak ADHD-s gyerekekkel, autistákkal tehát hogy vannak olyan terápiás helyzetek amibe azért túlterhelődik hát egy ló is. Elvileg felnőtt terápiában nem szabadna hogy ez megtörténjen. Gyerek terápiában közelebb állunk sok szempontból a gyógypedagógiai munkához én azt gondolom hogy az lehet sok, olyankor azt látjuk hogy a ló a stressz tüneteit mutatja vagy hogy nem szívesen vesz részt mondjuk akkor lehet hogy egy kicsit ki kell venni a terápiából vagy ki kell vinni terepre hogy nem mozgassa magát vagy legelőre kitenni.” (Kardos Edina)

Lovas coaching:

Azt tapasztalom a saját példámon is, meg a tanítványaimon is, hogy a coaching-ban meg a tréningben való szereplés az egy adott esetben egy menekülési útvonal is lehet a lónak. Tehát például annak, amelyik már nem száz százalékos egészségi állapotban van, vagy olyan korú már, hogy a gazdi úgy nem szívesen ülne rá, vagy már netán olyan lovasiskolai ló, hogy már nem szívesen lovagoltatnak rajta. Ezek a lovak coaching-ban, tréningben még nagyon sokáig tudnak szerepelni, hiszen ott ugye nem ülnek fel rájuk, játszanak velük, simogatják őket, nincsenek túl kérve.

Semmi olyat nem történik, ami traumatizálná vagy stresszelné a lovat, úgyhogy nagyon szokták szeretni. Nekem egy nagyon kedvenc képem, ami most eszembe jutott, hogy dolgoztam úgy, hogy egy iskola lovat kértem kölcsön meg a Báró nevű lovam voltak együtt. A Báró már akkor évek óta az én társam volt a coaching-ban. Tehát ő pontosan tudta, hogy mi történik. És amikor bementünk a lovardában a fedett pályára, Báró rögtön sóhajtott egyet és leengedte a fejét, aztán ő tudta, hogy oké, mindjárt jönnek simogatni, és itt nyugi van, béke van, itt majd a többiek megmondják, hogy neki mit kell csinálni, és ő el is engedte magát. A másik ló viszont kihúzta magát, fej fönt, és így nézelődött. Látszott a tekintetében az értetlenség. Azt se értette, hogy a Báró mitől ilyen nyugodt ebben a helyzetben, és nem értette, hogy mi történik. Mert ugye iskolalóként ő azt szokta meg, hogy bemegy a fedett lovardába, és felülnek rá. Aztán indul az egy óra, amiből hajsza! pontosan tudta, hogy mikor kell kis kört menni, mikor kell átlót váltani, mikor mit kell csinálnia, és még nem értette, hogy itt mi lesz a feladat. Aztán ő is szépen rájött, hogy ja, hogy itt ennyi van, hogy csak őt szeretgetik, meg vezethetik kicsit. Akkor ez így tök buli. De hogy nagyon látszott a különbség az elején a két ló között. És aztán az is, hogy az iskolaló megértette, hogy oké, ez most nem az a helyzet, és ez jó neki, ami itt történik vele. Úgyhogy nagyon cuki volt.

Én azt gondolom, hogy nem stresszes a ló számára. Nyilván, legalábbis, hogy mondjam, mozgásban nem stresszes. Tehát az, hogy nem egy órás edzést kell elképzelni, ahol lép, üget, vágtazik, meg nem tudom még miket csinál a ló, de mentálisan ők átveszik az ügyfélnek az érzéseit, meg feszültségét. Tehát az viszont lehet stresszes.

Sokszor azt nem értik az ügyfelek, de még a lovasok sem, hogy miért mondom azt egy félórás blokk után, hogy akkor engedjük el a lovat, hadd menjen lazítani és mi pedig beszélgessünk máshol. Merthogy ugye gyakorlatilag, látszólag nem dolgozott a ló. Mert mit tudom én elvezették A-ból B-be, meg kértek tőle egy kis kört, hogy menjen. És hát azt azért ne hívjuk munkának!

De agyban nagyon sokat dolgozott ott, és ezért nagyon fontos, hogy adott esetben ki kell őt venni a feladatból, mert nem lehet tovább tolni. Mentálisan nem lehet tovább tolni és utána a foglalkozás után meg nagyon fontos, hogy legelő van, zöld fű van, kék ég van, napsütés van, a barátai vannak, hogy tudjon vissza töltekezni.”

(Szabó Emese Hajnalka – Lovas coaching)

Összefoglaló és konklúzió:

A válaszokból az derül ki, hogy a lovak megfelelő előkészítése és a terápiás foglalkozás utáni alapos utógondozás esetén a lovaknak nem stresszes a páciensekkel való munka.

4.4.4. Interjú kérdés – 10.: A páciens szorongásáról és stresszéről 1.

Menyire szorongó vagy stresszes a kliens (vagy a szülő) az első foglalkozás előtt, elején?

Az egyes szakágak képviselőinek személyes válaszai:

„Szerintem az új helyzet az mindenkinek egy kicsit stresszes tehát teljesen normális, hogy még a nem szorongó kliens is szorong, izgul egy kicsit, mégiscsak egy ismeretlen helyzetbe érkezik nem csak egy ismeretlen terapeutához, de ráadásul maga a helyzet is új, lovaktól is tarthat.” (Kardos Edina)

„A gyerekeknél ez nem szokott problémát jelenteni inkább a felnőtteknél vagy a szülőknél mert a szülők azok, akik aggódnak. A felnőttek nem tudják elképzelni, ha még sosem mondták róla hogy ez hogy fog menni de terapeuta dolga hogy erre felkészítse akár mentálisan akár fizikálisan. Például imitálni egy padon vagy valami, hogy hogyan fogok a lóra felülni megmutatom, hogy hogyan ülök föl én a lóra. Én azt gondolom, hogy normál izgulás azon kívül nem szokott ilyen erős szorongás előjönni.”

(Györgypál Éva)

„A coaching-ba általában önként jönnek. Tehát nem hozzák meg, nem küldik oda az embereket, hanem önként jönnek, ezért ugye ott már úgy van, hogy ő akar dolgozni ezzel a félelmével, vagy szorongásával. Tehát, hogy van egyfajta nyitottság, hogy dolgozzunk. Például azt szoktam csinálni, hogy mindig az ügyfél ütemében közelítjük meg a lovat. Tehát nem azzal kezdődik a feladat, hogy ott vagyunk a lónál, és akkor vezesd meg nem tudom én miket csinálj vele, hanem az is már egy feladat, hogy hogyan közelítjük meg. Hogyha azt érzem, hogy sűrűn veszi a levegőt, meg látom rajta a stressz jeleket, akkor szépen megállunk és picit beszélgetünk.

Én is szoktam adni ezt a felelősséget az ügyfélnek, hogy szóljon, ameddig neki komfortos a távolság a lótól, és szóljon, amikor már nem komfortos, mert akkor megállunk ott egy kicsit beszélgetünk, egy kicsi légzéstechnika... És amikor ő úgy dönt, hogy oké, készen áll, akkor megint megyünk egy kicsit. Aztán megint szóljon, hogy ha most megint gyorsabban dobog a szíve. Oké, álljunk meg, semmi gond és akkor így szépen oldódik. Mire odaérünk a kiválasztott lóhoz.

(Szabó Emese Hajnalka)

Összefoglaló és konklúzió:

Az interjúk alanyai egységesen egyetértettek abban, hogy a lovasfoglalkozásra először érkező pácienst vagy a páciens szüleit, mivel új hely, új helyzetek várnak rájuk ezért izgulnak és esetleg szoronganak egy kicsit, talán eleinte félnek a lovaktól, ha még nem találkoztak eddig a lovakkal. Az a fajta szorongás, ami ilyenkor jelen lehet dominánsan a természetes szorongás fázisában van és ritkán fokozott szorongásba. A lovas foglalkozás elején nagyon fontos, hogy fokozatosan megismertessük a lovat a pácienssel, ha fél megmutatjuk neki, hogy a ló nem bánt. Az első lovas foglalkozás arról szól, hogy megismerkedik a páciens vagy a gyerekek esetében még a szülők is a terapeutával, a lóval és a segítőkkel.

4.4.5. Interjú kérdés - 11.: A páciens szorongásáról és stresszéről 2.

A jelentkező szorongás és stressz kezelésének lehetőségei. Mondjon egy olyan helyzetet, hogy Ön hogyan kezelné a foglalkozás alatt jelentkező szorongást, stresszt!

Az egyes szakágak képviselőinek személyes válaszai:

„Mostanában szenvedélybetegekkel foglalkozom sokat egy rehabilitációs intézetben. Volt egy helyzet legutóbb, amikor egy szenvedélybeteg, játékfüggő nő első alkalommal jött ki lovasterápiás foglalkozásra. De ez egy csoport ahova fokozatosan kapcsolódnak be az emberek, mert ez egy nyitott csoport. Ami úgy nyitott, hogy aki a terápiás közösségben van már egy hónapja, tehát amikor kitölti az egy hónapos időszakot, akkor jöhet csak ki a lovardába, egy külső helyszínre.

A csoport többi tagja már hat hete terápiás foglalkozásokon vett részt, különböző helyeken haladó feladatokat is csináltak már. Az említett nőnek viszont ez volt az első alkalom. Elmondtuk neki, hogy mi lesz a szituáció, hogy lovakat csatlakoztatunk, amit addig még nem csináltunk, hiszen csak vezető száron dolgoztunk eddig. És ő rögtön fejest ugrott, hogy akkor ő csatlakoztat, úgy, hogy még nem volt ló közelben, akkor jött ki először. Nagyon magabiztosan mondta, hogy ő úgy érzi hogy ő erre képes és nagyon bízik önmagában meg abban hogy ő ezt meg tudja oldani. Körülbelül azzal a magabiztossággal ugrott bele, mint ahogyan az 50 millió forintját játszotta el a családjának. Szóval így feltett mindent egy lapra, úgy hogy csak egy hónapja van még csak a rehabon.

Nem is vártuk, hogy ennél realisabban lássa a helyzetet. Próbáltam neki mondani, hogy itt mégiscsak ez egy veszélyes helyzet tud lenni, illetve mi lenne, ha nem ő kezdené, nézzen meg pár csatlakoztatást, hátha akkor realisabban tudja felmérni, hogy miről is van szó. Hiszen akkor csak éppen hogy elmeséltük neki, de nem látta.

De ez nem érdekelte, ő ment, ő akarta kezdeni. A többiek hagyták. Beugrott a körkarámba egy lóval, akit akkor látott életében először. Természetesen rögtön rájött, hogy nem tudja kontrollálni ezt a szituációt. Beállt egy sarokba, megdermedt, és azt mondta „ki akar jönni, ki akar jönni”.

Mondtuk neki, hogy OK, pont ezért szerettük volna, hogy nézze meg előtte, hogy egy kicsit átgondoltabban, realisabban mérje fel, hogy mibe ugrik bele. Hiszen ez most pont úgy működött, mint játékfüggőként a mindennapokban, amikor sok milliót rakott fel egy lapra, hitt benne. Megértette a párhuzamot. Ezzel együtt is láttuk rajta, hogy fél. Hagytam, hogy maradjon benne.

Ezt a helyzetet úgy kezeltem, hogy bement hozzá az egyik lovasterapeuta, és ikerhelyzetben, azaz belekarolt a lányba/nőbe. Először a lovasterapeuta volt a külső oldalon, ő dolgozott aktívan a lóval. Neki csak benne kellett maradnia ebben a helyzetben, de közte és a ló között ott volt a lovasterapeuta, aki aktívan kommunikált a lóval. Amikor már megnyugodott ebben a helyzetben, akkor szerepet cseréltek, de még mindig bent volt vele a lovas terapeuta, aki mondta neki, hogy mit csináljon. Együtt vitték végig a helyzetet, de ő már aktívabb szerepben volt.

És amikor már szerzett némi nyugalmat, és a ló is nyugodtabb lett, tehát a helyzetnek volt már egy kiszámíthatósága, magára hagytuk a lóval, aki elől ki akart menekülni. És akkor megoldotta, megtörtént a helyzet. Kívülről segítettünk neki abban, hogy figyeljen a légzésére, figyeljen az izomzatára. Tehát megoldotta a helyzetet. Nem volt teljesen nyugodt, de megélte azt, hogy nem kellett kimenekülnie, hanem képes volt kontrollálni.

És hát számára az egyik fontos felismerés az volt, hogy nem tudta reálisan felmérni a kockázatát ennek a helyzetnek, és hogy azokra a segítő, támogató hangokra, jelzésekre sem reagált, amiket a környezetéből kapott. A megjelenő szorongásra pedig először egy erősen megtámogatott helyzetet teremtettünk, aztán szépen lassan fokozatosan adtuk neki a saját kezében a kontrollt, úgy hogy végig támogattuk, de egyre kisebb mértékben.

Utána még levezetésként, amíg a többiek csatlakoztattak más lovakat, addig ő ezt a lovat, csak ilyen álló helyzetbe simogatta, tehát hogy így együtt volt vele. De tulajdonképpen fordítva történtek a dolgok ebben az esetben, mint ahogy normálisan történnének, mert nem adott arra esélyt hogy legelőször egy ló mellett lenyugodjon, szépen fokozatosan megtapasztalja, hogyan tud rá hatni, hogyan tud kérni a lótól, hanem ő azonnal a közepébe ugrott.

Úgyhogy ez például egy ott és akkor megjelenő szorongás, amivel itt dolgoztunk. Fontos benne a fokozatosság, és az nagyon fontos hogy nem hagytuk kijönni. Mert hogyha ott azon a ponton azt mondom, hogy oké túlvállaltad magad, nem jól mérted föl, szorongsz, gyere hagyjuk az egészet, akkor az a szorongás, ami ott megjelent, azt tovább vitte volna, mert hagytuk volna, hogy elkerülje a helyzetet.

Valószínűleg amikor következő alkalommal jött volna, vagy amikor csak arra gondolt volna, hogy a lovak közé fog menni, akkor nagyon erős fokozott, vegetatív szinten is megjelenő szorongással reagált volna. Így viszont, hogy ezt a megtámogatott abban, hogy csökkenjen a szorongása már abban a helyzetben, amiben keletkezett, tehát benne maradt, így a következő alkalmakra is el tudott jönni, és már sokkal óvatosabban, sokkal lassabban, meg sokkal jobban elfogadva a környezetnek a visszajelzéseit. Tehát nem kerüli el, és fokozatosan megy bele a helyzetbe.”

(Kardos Edina-pszichológiai lovas terápia)

„Nem olyan régen, egész pontosan húsvétkor áthívtam a szomszéd gyerekeket és dugdostam el játékokat. Tudod ez a keress/keressétek meg a játékokat, és utána föl lehetett ülni a Rambo-ra, a kisebbik lóra. Láttam, hogy egy tízéves forma a kis srác hogy izzad fönt a lovon. És akkor elkezdünk beszélgetni. Mondtam neki, hogy figyeljen oda a légzésére, és akkor elkezdte csinálni. Akkor láttam, hogy nyugszik, megnyugszik és akkor mondtam neki, hogy például amikor a suliban felelés van, vagy valamilyen ilyen izgatott helyzet van, vagy ami belőle izgalmat vált ki, hogy akkor próbálja meg, hogy akkor is előveszi ezt, és elkezd odafigyelni a légzésére. És nagyon szépen megnyugodott. Egyébként a lova is, mert hogy ugye kapott valami kis segítséget, hogy mit kezdjen ezzel a feszültséggel. Tehát ott például. Látható volt ugye, hogy

izzad a gyerek a lovon, és nem volt annyira meleg, hogy izzadjon. Látszott, hogy az neki stresszes. Szóval, egyébként is része a coaching-nak, ez a stressz vagy feszültség vagy izgalom oldás, de van, hogy kifejezetten azért jönnek, hogy hogy ezzel dolgozzanak. Ugye amit beszéltünk, hogy akár egy lóról esés után visszajönni akár egy rossz élmény után. Tehát elég sokan jönnek például úgy hozzám, hogy hát hogy ő már próbált lovagolni tanulni, de azt csinálták a lovardában, ahol ezt akarta tenni, hogy felültették a lóra, és utána mondta az oktató, hogy ott hagyott valamit valahol, el kell mennie érte, és otthagyták egyedül a pályán, a lovon. Ez akkor olyan szinten traumatizálta, hogy ott bepánikolt. És ez akár évek múlva is él benne, egyfajta rossz élmény neki. Például most ezzel dolgozunk, hogy ez így átkereteződjön.”

„Valaki úgy jön, hogy egy stresszes állapotban van. Ezt fontos azért az elején felismerni hogy vagy az van, hogy nem beszél, mert ugye van aki a stressz miatt elcsendesedik. Van aki túl pörög, tehát rengeteget dumál a stressztől. Vagy halkán beszél vagy nagyon hangosan. Tehát, ugye a szélsőségek azok mindig árulkodnak, hogy valami nem stimmel. Vagy hogy mondjuk görnyedt testtartása van.

Volt olyan ügyfelem, akit fölültettem a Báró nevű lovamra, és csak az tűnt föl, hogy elfehéredett az ökle. Úgy fogta a kantárt szíjat, vagy valamit, amit a ló volt, hogy tiszta fehér volt a keze az ügyfelemnek. Mert annyira szorította, hogy már elmúlt belőle a vérkeringés. Akkor ugye megálltunk a lóval, megállt a ló is, és akkor ott az álló lovon volt oldás, légzés. Mondtam neki, hogy kicsit rázd le a kezéd. Utána akkor úgy mentünk tovább és akkor már teljesen jó volt. Sokszor, hogyha ez így figyelmet kap, ez a szorongás, meg egy picit beszélünk róla, akkor utána ezt szépen oldódik.”

(Szabó Emese Hajnalka – Lovas coaching)

Összefoglaló és konklúzió:

Egyetértenek az interjúalanyok abban, hogy a ló jelenlétében a páciens viselkedése nyugodtabbá válik, feloldódik a páciens, izomzata ellazul, légzése-, szívfrekvenciája csökken, kapcsolat készsége nő, spontaneitása, kreativitása, aktivitása megnő.

- Megnyugtató a páciens a ló **etetése, ápolása, trágyázása**.
- Az interjú alanyok és a szakirodalom is kiemelik a **simogatás** jelentőségét:
 - „A szorongó gyerekeknek nem könnyű elterelni a figyelmét a szorongásról, de többnyire, ha megsimogatják a lovacskát akkor sikerül!” (Györgypál Éva-hippoterápia)
 - „És kiket változtatott meg leginkább a simi? Azokat a fiatalokat, akik nem annyira szerették az állatokat. Ők úgy érezték, hogy a lósimogatás után nyugodtabbá, könnyedebbé, elmélyültebbé váltak.” (STROKING-Effects-of-stroking-horses-on-both-hama, 1996)
 - A simogatás nyugtató hatású, mert a ló testhőmérséklete melegebb és a pulzusszáma is alacsonyabb az emberéénél. Ez megnyugtató tud lenni egy stresszes vagy szorongó ember számára
- A **ló mozgásának a ritmusa** stressz és szorongás csökkentő, nyugtató hatással van.
- A **ló oldalának megérintése vagy végig simítása** közben érezhetjük a légzését. A ló légzése kicsit lassabb, mint az emberé ezért, ha a légzésére koncentrálnak akkor az

megnyugtatja, lelassítja a mi légzésünket is. A gyakorlat során a fókusz a lóra irányul, így nem vagy kevesebbet gondol a saját stresszkeltő dolgain. A gyakorlat célja, hogy a páciens ellazítsa a lovat és ezzel párhuzamosan maga is ellazuljon. A gyakorlat végére kialakul egy ló-ember közti bizalom.

- **A hosszúérintés gyakorlat:** Az a feladata a páciensnek hogy a nyakától az egyik oldalon elindulva a másik oldalra a nyakáig végig simítsa a ló testét. Ezt addig végeztetjük a pácienssel, amíg teljes nyugalommal végig viszi kezét a lovon megemelés nélkül és már komfortossá válik számára a helyzet. A teljes bizalom elérése érdekében ezt meg lehet ismételni csukott szemmel is addig amíg újra komfort érzeten belülre kerül.
 - **A lovastorna elemeit** is belevihetjük a gyakorlatokba, amik lehetnek például a lovon való megfordulást, oldalra ülést, feltérdelést esetleg a felállást a ló hátán. Ezek a gyakorlatok kiemelik a páciens a komfortzónájából és így kilép a szorongásba, de minden olyan helyzet amikor valami lehetetlennek tűnik és azt megtudja oldani a páciens akkor megnövekszik az önbizalma. Így fokozatosan azt kezdi érezni a páciens hogy megtudja oldani a szorongó helyzeteket.
 - **A stressz pálya:** itt az a feladat hogy a páciens átvezesse a lovat egy a ló számára szorongást, ijedtséget előidéző akadálypályán. A lónak szüksége van egy nyugodt, egyértelmű kommunikációjú társra (itt a páciens) aki végig vezeti a pályán. Ha a lovat vezető nyugodt akkor a ló is nyugodt, nem fog megijedni az akadályoknál. A feladat lényege, hogy a páciens megtapasztalja és gyakorlások után már képes legyen a tanult önszabályozó technikákat alkalmazni. Ha ez sikerrel tud járni ez megerősíti a páciens, hogy képes rá és tudja átmenelni és használni a tapasztalatait a mindennapi életbe.
 - **Csatlakoztatás:** Ez a gyakorlat Monty Roberts természetes lókiképzési gyakorlatai között foglal helyet. A gyakorlat egy körkarámban történik, ahol a ló szabadon van és a páciens be megy hozzá és a feladata az lesz hogy érje el hogy a ló odamenjen hozzá és kövesse őt. Ezt lehet irányítottan ahol a terapeuta folyamat instrukciókkal segíti a páciens, de lehet úgy is hogy rábízunk a páciensre hogy hogyan oldja meg a feladatot. A gyakorlatban olyan lóval szabad dolgoznia a páciensnek akivel már az előző foglalkozások alatt is dolgozott.
 - **Lovaglás lépésben vezetett lovon:** „ringatás” lóháton a ló mozgására ráhangolódva. A páciens a bizalmat és a biztonságot megtapasztalja a lépés alatt.
 - **Önálló lovaglás:** hosszú száron és szár nélkül. Fokozatosan lépünk át a helyes szárfogásról az elengedett szárral való lovaglásra. Ezáltal a páciens megtapasztalja a kontroll jelenlétében milyen és a kontroll elengedésekor mi változik.
- (Kardos Edina, 2021)

4.4.6. Az interjúalanyok büszkeségei:

Hippoterápia:

„Azt, hogy ez harminchárom éve csinálom hát nem egy könnyű feladat nagyon drága terápia annyit nem tud az ember kérni a páciensektől amennyiben ez tényleg kerül. Az, hogy ezt harminchárom évig úgy tudtam működtetni hogy folyamatosan tudtam lehetőséget adni a pácienseinknek, hogy jó hippoterápiában részesülhessenek.”

(Györgypál Éva)

Pszichológiai lovasterápia:

„Arra, hogy egyre több pszichológia lovasterapeuta van akik jó színvonalon dolgoznak.”
(Kardos Edina)

Gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna:

„Én mivel az egész magyar lovasterápia szövetség alapítványnak a ügyvezető alelnöke vagyok ezért arra vagyok a legbüszkébb hogy az elmúlt 30 évben a lovasterápia egészen eljutott idáig hogy egy elfogadott szakma lett belőle hogy van egy nagyon komoly szakember képzés hogy arra terápiás lovaknak alkalmassági vizsgát kell tenni hogy rendeletben szabályozott az hogy ki milyen végzettséggel csinálhatja lovas terápiát mert én alapvetően erre vagyok az elmúlt 30 éves munkásságom a legbüszkébb.” (Bozori Gabriella)

Lovas-coaching:

„A könyvemben is leírtam, és ezt meg mindig el szoktam mondani, hogy szerintem tényleg egy csoda történt, amikor alkohol és drogfüggők jöttek egy három napos tréningre hozzánk. A terápiájuk végén ezzel koronázták meg a dolgot, hogy eljöttek egy lovas tréningre. Négy lóval dolgoztunk úgy, hogy ezek a lovak ezek egy ménesben voltak és egyben iskola lovak, akik mindennap kétszer-háromszor együtt dolgoztak a fedett lovardában. Tehát nagyon jól ismertük egymást magyarul.

És én a tréning előtt a kiválasztott négy lovat felvittem a fedett lovardába kipróbálni, hogyha szabadon vannak, akkor hogy viselkednek. Le lettek tesztelve több oldalról is. És amikor megérkezett a csoport, ezek tizenketten voltak, akkor úgy csináltuk, hogy elfeleztük fedett pályát. Az egyik térfélen volt a négy ló, a másikon meg az emberek. Tehát el voltak választva, hogy aki nagyon fél ott tudjon maradni. Ugye így is lehet a stresszt kezelni, hogy nem rögtön bemegy a lóhoz, hanem van egy lómentes rész, ahova ki lehet menekülni.

Ott ácsorogtak, ugye figyelgették a lovakat, és akkor az volt az első feladat, hogy menjenek be a lovak közé és kezdjenek kapcsolódni velük. Be is mentek tizenketten, de attól hogy tizenkét ember bement, ugye megnőtt az energiaszint, amitől a lovak elkezdtek egymással játszani. Nem volt veszélyes a helyzet, de nyilván látványos volt, ahogy ott tekergették a fejüket, meg egyebek. Úgyhogy szépen csöndben kijött mindenki, átjöttek ugye a ló nélküli területre. Az egyik fiú onnantól fogva nem volt hajlandó, nemhogy a lóhoz odajönni, hanem a fedett lovardába sem jött be. Tehát ha néha fedett lovarda a túlsó végében dolgoztunk, akkor is ő inkább állt a bejáraton kívül és onnan figyelt, és egyszerűen nem készült. Őt így tulajdonképpen elvesztettük.

Az esti záró körnél ugye mindenki elmondta, hogy milyen volt a napja. És ő is elmondta, hogy ő ott nagyon megijedt és hogy ő fél a lovaktól. Tehát, hogy ő ott kész, lehúzta a rolót. Én mondtam neki, hogy azt kéne végig gondolnia, hogy nem a lótól félünk, hanem hogy mi az, amitől ő valójában fél, amit csak szimbolizált most a ló. Utána kedvesen jó éjszakát kívántunk nekik és ennyi.

Másnap reggel nyitó kör. Ki hogy van, hogy aludtatok, satöbbi. És mondja ez a srác, hogy hát ő nem sokat aludt, mert azon a mondaton kattogott, amit én mondtam neki. És szépen összeállt neki a mozaik. Azt mesélte, hogy őt, amikor kisgyerek volt, akkor az ő hát hívjuk így, hogy édesapja, okkal, ok nélkül, de agyba főbe verte. Tehát állandóan fizikailag bántalmazta őt. És ezen keresztül ő megtanulta, kisgyerekként, hogy aki nála nagyobb, az bántani fogja és joga

van bántani. Mert hiszen az apja is ezt tette vele. És amikor ő, ugye jó pár évvel később a gyerek korához képest, bejött hozzánk a fedett lovardába a négy lóhoz, akkor bekapcsoltak hátul a kis agyában, hogy a ló nagyobb, mint ő, tehát joga van bántani őt, és fogja is. A ló.

Viszont az éjjel folyamán ő összerakta ezt a történetet magában és onnantól fogva, hallod, nem tudtunk tőle olyan feladatot kérni, amit ne csinált volna meg. Tehát aki a fedett lovardába nem jött be, az bement a bokszba lovat pucolni. Kijött a ménesbe, lovat hozni vinni. 18-20 ló volt kint a ménesben. Úgy kellett elvenni tőle a lovat, hogy a többiek is tudjanak dolgozni a az adott pacival.

Tehát ez valami hihetetlen csoda volt, az egész program. Egyébként a többiek is, ugye volt alkohol meg drogos is, így élték meg, hogy hogy úristen tényleg egy csoda játszódott le. És aztán mi azt utólag tudtuk meg, hogy ezt a fiút ki akarták zárni ebből a programból, mert nem találtak rajta fogást, nem tudták mivel motiválni... Utána pedig egyszerűen szárnyakat kapott... Úgyhogy hát azt gondolom, hogy erre vagyok a legbüszkébb”

(Szabó Emese Hajnalka – Lovas coaching)

5. DOLGOZAT ÖSSZEGZÉSE

Dolgozatomban bemutattam, hogy hogyan lehetséges a lovakat alkalmazni a humán gyógyászatban és fejlesztésben. A lovasterápia napjainkban nagyon népszerű az állatasszisztált terápia körében.

A lovak nemcsak a sportban és a szabadidős foglalkozásokon alkalmazhatók, hanem a terápia területein is kiemelkedő társak lehetnek. A hagyományos lovaglás már önmagában is egy felszabadító, szabadban tölthető, lelki és fizikai is gyógyító hatású, felfrissülést okozó sport, szabadidős tevékenység. Lovaglás közben fejlődik az egyensúlyérzékelés és a mozgáskoordináció. A lovak meg tudnak tanítani minket, hogy hogyan legyünk határozottabbak, gondoskodóbbak. A lovak képesek őszintén együttműködni az emberrel, ezért a visszajelzéseik segítenek megérteni a páciens számára a problémát.

A dolgozatomban részleteztem a lovasterápia szakágait és hatásait. A lovasterápián kívül fontosnak találtam a lovas-coachingot hozzáemlíteni, humánfejlesztés oldaláról. A bemutatások után az interjúkban szerzett információk alapján összehasonlítottam a vizsgált területeket. A dolgozatban kiemelt figyelmet szenteltem a szorongás és stressz megjelenésének és oldási lehetőségeinek, erre az interjúkban is irányítottan kitértem.

IRODALOMJEGYZÉK

Irodalmi források, könyvek:

1. Lovasakadémia 18. kötet: Lovasterápia: gyógypedagógiai lovaglás, lovas pszichoterápia (Wipke C. Hartje)
2. Kardos Edina: A pszichológiai lovasterápia alapjai
3. <https://www.lovasterapia.com/hu/lovasterapia/>
4. https://www.academia.edu/65442522/Gy%C3%B3gypedag%C3%B3gia_a_lovagl%C3%A1sban_avagy_a_lovagl%C3%A1s_a_gy%C3%B3gypedag%C3%B3gi%C3%A1ban
5. http://real.mtak.hu/72212/1/23_Simon.pdf
6. http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Allatasszisztalt_foglalkozasV2/22_a_gygyapedaggiai_lovagls_s_lovastorna_foglalkozsok_felttelei_s_jtktr_a.html
7. Bozori Gabriella - Lovasterápia (A gyógypedagógiai lovaglás eredményességének vizsgálata)
8. Bozori Gabriella (2011 szakdolgozat): A gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna, mint a gyógypedagógiai terápiák egyfajta lehetősége
9. Dr.Büki György, Györgypál Zoltánné, Katona Enikő, Rétháti Györgyi: Hippoterápia (2006)
10. <https://www.lovasok.hu/lovasoktatas/lovasterapia/gyogylovaglasrol/>
11. Szabó Emese Hajnalka: Lovakkal együtt
12. <https://www.haziallat.hu/lovak-lovasok/lovaglas-lovassportok/lo-terapia/2233/>
13. <http://baratno.com/egeszseg/gyogyito-lovaglas/>
14. https://gyogylovaglas.lap.hu/lovasterapia_szakirodalom_gyogylovaglas_konyv/18769933 (ebben van sok kis cikk a gyógylovaglásról)
15. <https://partiumigazda.ro/lovak-a-gyogyulas-szolgalataban>
16. <https://gyermekvaro.hu/lovasterapia>
17. https://babaszafari.blog.hu/2021/10/05/lovasterapia_foszerepben_a_gyerekek_es_negylabu_gyogyitoik
18. <https://sportslife.hu/nopara/20210601-patas-angyalok-igy-segitenek-a-serulteken-a-terapias-lovak.html>
19. <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-loasszisztalt-tevekenysegek-szocialis-viselkedesre-gyakorolt-jotekony>
20. https://mek.oszk.hu/24500/24507/html/9_lovas_terpia_llatasszisztlt_terpi_a.html
21. https://gyermekut.hu/pdf/Mozgasterapia_e-verzio.pdf (45.-52. oldal)

22. https://divany.hu/szuloseg/2011/06/20/lohaton_gyogyulni_problemas_gyerek_terapiaja/
23. <https://pegazuscoaching.hu/>
24. STROKING-Effects-of-stroking-horses-on-both-ham1996.pdf
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1468-5884.1996.tb00009.x>
25. <https://pszichologuskereso.hu/pszichologia-blog/pszichologia-blog/szorong%C3%A1s-fogalma-jelei-t%C3%ADpusai-kezel%C3%A9se>
26. Székács Zsófia: Interaktív terápiás dolgozat (2023)
27. Anders Hansen: Szorongó agy (2021)
28. Paralimpiai Bizottság <https://hparalimpia.hu/altalanos-leiras>
29. KÓPATAKINÉ MÉSZÁROS MÁRIA, NÁDAS PÁL: A paralimpiai sportok

ÁBRÁK JEGYZÉKE

Ábrák

1. sz. ábra: Szorongási skála – 5. oldal (saját szerkesztés)

2. ábra A hippoterápia hatásainak területei
(forrás: Rétháti Györgyi: Hippoterápia könyv ábra, 2006)

MELLÉKLET

1. sz. melléklet: Az interjú alanyoknak feltett kérdések listája

Interjúztató: Hohl Tilla Katica ménesgazda hallgató

Szakdolgozat témája: Lovak alkalmazási lehetőségei a humán gyógyászatban

Ezen belül dolgozatomban vizsgálom a foglalkozás alatt jelentkező stressz és szorongás oldásának lehetőségeit.

Interjú kérdések:

1. Mi az ön által képviselt szakág? Mondjon róla pár szót!
2. Gyerekekkel vagy felnőttekkel foglalkozik?
3. A szakágban a ló mozgása vagy a viselkedése a fontosabb terápiás tényező?
4. Ön szerint mik a lovasterápia legfontosabb alapelvei az ön területén?
5. Mi alapján választják ki a szakágban megfelelő terápiás lovat?
6. Milyen speciális (tulajdonságú, kiképzésű...) lovakat lehet segítségül hívni a foglalkozáson?
7. Az Ön megítélése szerint meddig "normális" a stressz és honnantól kóros már?
8. A lovak számára mennyire stresszes egy foglalkozás ön szerint?
9. Az Ön technikái melyik 3 diagnózisnál ért el legnagyobb eredményt?
10. Mennyire szorongó vagy stresszes a kliens (vagy a szülő) az első foglalkozás előtt, elején? (0-10es skálán stressz szint értékelés)
11. Mondjon egy olyan helyzetet, hogy Ön hogyan kezelné a foglalkozás alatt jelentkező szorongást, stresszt?
12. Mire a legbüszkébb a szakágban elért eredményeiből?
13. Van-e még olyan, amit fontosnak lát a témával kapcsolatban?

NYILATKOZAT

a záródolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Hohl Tilla Katica
A Hallgató Neptun kódja: YCVT4M
A dolgozat címe: A lovak alkalmazási lehetőségei a humán
gyógyászatban és fejlesztésben
A megjelenés éve: 2024
A konzulens intézetének neve: Állattenyésztési Tudományok Intézet
A konzulens tanszékének a neve: Takarmányozástani és Takarmányozás-élettani Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumába. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védelmet követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után

nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumában.

Kelt: Magyarpolány, 2024. április 22.



Hallgató aláírása

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függeléke: A MATE egységes szakdolgozat /
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.1. sz. melléklete: Konzulensi nyilatkozat

NYILATKOZAT

Hohl Tilla Katica (név) (hallgató Neptun azonosítója: YCVT4M) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő
védésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: Keszthely, 2024. április 8.



Dr. Bartos Ádám
egyetemi docens
belső konzulnes

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

³ A megfelelő aláhúzendő.