

Верховая езда, применявшаяся со времен Гиппократов для ускорения выздоровления и поддержания здоровья, была научно исследована и признана лечебным методом только в конце XX века. По сути, это форма ЛФК, где в качестве развивающего инструмента выступает лошадь, а потому и само лечение проходит увлекательно, безболезненно, а эффект сохраняется длительное время. Но только в том случае, если это профессиональная иппотерапия, которая требует обязательной подготовки инструктора и лошади.

## Целительная сила лошади

Татьяна Берглизова

Потрясающе красивые и грациозные, постоянные спутники человека на протяжении многих столетий, лошади были и остаются преданными его друзьями.

Долгое время они оставались главным и единственным «транспортом», основной тягловой силой, дорогим удовольствием, превратившимся в век скоростей из «средства передвижения» в «роскошь», развлечение и даже лекарство. Говорят, что однажды оседлавший лошадь и проехавший верхом не забывает этого никогда.

### ЛЕКАРСТВО АНТИЧНЫХ ВРЕМЕН

Но, кроме удовольствия от общения с этим благородным животным, есть еще и удивительный терапевтический эффект, давно замеченный и доказанный врачами. Сам Гиппократ, рассматривавший верховую езду как

часть гимнастики, отмечал, что с ее помощью усиливаются защитные реакции организма, нормализуются его функции, что помогает справиться с некоторыми заболеваниями и повышает жизненный тонус (раненые и больные, занимаясь верховой ездой, выздоравливали намного быстрее).

Со времен Античности медики прибегали к этому методу не раз, а французский философ-энциклопедист Дени Дидро в середине XVIII века даже написал трактат «О верховой езде и ее значении для того, чтобы сохранить здоровье и снова его обрести». Но научное изучение и применение в лечебных целях этого метода началось лишь много позже.

Сенсацией стало завоевание серебряной медали в соревнованиях по конному спорту на Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки датчанкой

Лис Хартель, долго и тяжело болевшей полиомиелитом и почти полностью излечившейся от этого недуга с помощью верховой езды. Результат ошеломил всех и стал точкой отсчета в истории развития иппотерапии.

Сам термин «иппотерапия» происходит от греческого ἵππος («конь, лошадь») и означает лечение лошадью (или при помощи лошади). То есть, по сути, лечит все: и сама езда верхом, и общение с животным, создающее положительный эмоциональный фон. Лечение получается естественное – без страха, боли, труднопереносимых процедур и препаратов, что особенно важно для больных детей. Обычно они очень любят лошадок и ждут общения с ними, заряжаясь от животных положительной энергией. При этом ребенок даже не понимает, что его лечат, или не воспринимает это как лечение.

Однако получаемый эффект заставляет говорить о верховой езде именно как о терапии.

### КАК ЛФК, ТОЛЬКО ЛУЧШЕ

Иппотерапию часто сравнивают с лечебной физкультурой, положительный эффект которой давно доказан. Но как тяжело бывает мотивировать себя на занятия ЛФК! Это ж сколько надо иметь силы воли, упорства и просто сознательности, чтобы выполнять все упражнения, нередко, кстати, связанные с преодолением боли. А попробуйте объяснить необходимость таких занятий больному ребенку...

Иппотерапия уникальна тем, что дает одновременно нагрузку одним мышцам и расслабление – другим. Все это происходит при движении верхом на лошади, которая и используется здесь в качестве тренажера.



В ЦЕЛЯХ БЕЗОПАСНОСТИ НАЕЗДНИК ДОЛЖЕН БЫТЬ В ШЛЕМЕ.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО БИОПОЛЕ ЛОШАДИ РАЗВЕИВАЕТ МРАЧНЫЕ МЫСЛИ, ПРОСВЕТЛЯЕТ РАЗУМ, СНИМАЕТ УСТАЛОСТЬ, УСПОКАИВАЕТ И ВОЗВРАЩАЕТ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Температура тела животного на 1,5–2 градуса выше, чем у человека, поэтому во время езды верхом тепло лошади дает всаднику расслабляющий и психотерапевтический эффект. При этом человеку передаются импульсы, аналогичные тем, что мы получаем при ходьбе. В работу включаются и другие органы и группы мышц, причем многие – на рефлекторном уровне: сидя на лошади, двигаясь вместе с ней, всадник инстинктивно старается сохранить равновесие, чтобы не упасть, а размеренный ритм движений оказывает благоприятное воздействие на весь организм.

#### ЛЕЧИТ И ТЕЛО, И ДУШУ

Инструкторами-иппотерапевтами разрабатываются специальные упражнения, которые пациенты должны выполнять в процессе занятия верховой ездой. Это тренирует концентрацию внимания, умение ориентироваться в пространстве, а впоследствии позволяет вылечить паралич конечностей, восстановить координацию движений,

исправить осанку, побороть сколиоз, нормализовать работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем и уровень сахара в крови.

Возможно, это кого-то удивит, но даже людям с отсутствующими конечностями иппотерапия не просто показана – жизненно необходима! Правда, здесь не обойтись без специальных приспособлений, но зато сколько радости от свободы движения!..

Верховая езда широко применяется для психотерапевтического воздействия – лечения аутизма, олигофрении, синдрома Дауна. У таких людей, особенно у детей, происходит частичное избавление от заторможенности, смягчается тревожное состояние, возрастает способность адаптироваться к реальности и возможность совершать правильные поступки.

Для детей-аутистов, замкнутых, плохо контактирующих с окружающими, лошади становятся настоящими проводниками в реальный мир. Ведь всадник должен отдавать команды, наблюдать за реакцией

животного и менять в зависимости от этого свое поведение. Конечно, это происходит не сразу. Поначалу такой ребенок закрыт в своей «раковине». Но постепенно, уже на третьей-четвертой тренировке, на его лице появляется заинтересованность, возникает привязанность к лошади. А со временем иппотерапия для детей с аутизмом становится любимым увлечением, которое не только доставляет им удовольствие, но и помогает раскрыть в себе новые способности, адаптироваться в обществе.

Езда на лошади отлично зарекомендовала себя и в лечении психозов, стрессов и депрессий, она может быть показана детям и взрослым как в чистом виде, так и в качестве дополнения к основному лечению. Общение с лошадью, ощущение ее тепла, возможность самостоятельно (под руководством опытного инструктора) управлять животным вызывают у человека множество положительных эмоций, радостных переживаний. Глубокий положительный эффект от «лошадиной» терапии остается у пациента надолго.

Количество необходимых «сеансов», их продолжительность, форма проведения занятий, групповые или индивидуальные, зависят от возраста наездника, его диагноза, поставленной цели, которая обязательно обсуждается с родителями или самим пациентом.

Например, если верховая езда применяется для реабилитации после различных травм, операций и заболеваний, проходивших при длительном постельном режиме, – это одно. Здесь ставится цель восстановления двигательной активности. Но, к сожалению, некоторые люди никогда не смогут сидеть, ходить, стоять... Для таких пациентов цель другая – расслабление. Благодаря естественному прогреванию и массажу во время занятий такой эффект достигается.

#### ВЕРХОВАЯ ЕЗДА НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Как и во всяком лечении, при любых процедурах главное – не навредить. Важно не просто знать точный диагноз, но и отчетливо понимать, что допустимо применять при этом.

Иппотерапия противопоказана при таких заболеваниях как тяжелый остеопороз, структурный сколиоз



при сильной деформации позвоночника (до 30 градусов), а также в тяжелых случаях эпилепсии. Даже если вы полностью здоровы, рекомендуется пройти медицинское обследование прежде, чем отправиться на первую тренировку.

#### ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ПОДГОТОВКИ

Порода лошади при отборе для иппотерапии значения не имеет. Гораздо важнее, чтобы животное было очень спокойным (все-таки лошади по своей природе пугливы), никогда и ни при каких обстоятельствах не проявляло агрессию. Оно должно беспрекословно слушать инструктора, подчиняться командам. Животное специально готовят к встрече с самыми разными пациентами.

Например, ребенок с ДЦП, умст-венным отклонением может не контролировать себя, сидя на лошади: ударить животное или громко закричать, начать размахивать руками. Для того чтобы лошадь не понесла, не сбросила седока, не испугалась, она должна быть готова к подобным ситуациям. Инструкторы обычно «репетируют» такие сюжеты. На подготовку животных уходит примерно полгода.

Для каждого пациента лошадь подбирается индивидуально: низкорослая либо более высокая, с узкой или широкой спиной, на которую удобно сажать детей, совершенно спокойная или чуть более энергичная – для тех, кто может

ВСЕ ПРОЦЕСС ВЕДЕТСЯ ПОД СТРОГИМ КОНТРОЛЕМ ИНСТРУКТОРА, А ЛОШАДЬ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОХОДИТ СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЕЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ДАЖЕ НА РАССТОЯНИИ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ОПРЕДЕЛЕННЫЙ РИСК ВСЕГДА СУЩЕСТВУЕТ, ВСЕ-ТАКИ НЕ НУЖНО ЗАБЫВАТЬ, ЧТО ВЕРХОВАЯ ЕЗДА – ЭТО ВИД СПОРТА С УЧАСТИЕМ ЖИВОТНОГО, КОТОРОЕ ЧУВСТВУЕТ, ДВИГАЕТСЯ И РЕАГИРУЕТ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ.





## Ноа Кайеха Барсена

тренер-инструктор по иппотерапии,  
директор школы верховой езды  
Equura Terapias Ecuestres  
info@equura.com

Главное преимущество лошади в сравнении с другими животными заключается в том, что лошадь в каждом своем движении передает наезднику импульсы. За одну минуту езды мы получаем от 90 до 120 таких импульсов: это чередование движений вперед-назад, вниз-вверх, вращательные движения, за счет чего мы получаем физическую и умственную нагрузку на подсознательном уровне. Наш мозг находится в постоянном тонусе и отправляет определенным мышцам конкретные задачи. Чередую скорость и темп движения лошади, меняя аллюры – шаг, рысь, галоп, иноходь – мы можем менять и степень нагрузки.

**С психологической точки зрения,** лошадь – это такой социальный «эквилайзер», ведь когда мы садимся верхом, мы и лошадь – единое целое, и это ставит нас в равные условия с другими наездниками.

**В эмоциональном плане** управление животным, которое весит 500 кг, понимание того, что оно нас слушается, достижение спортивных результатов, – все это очень благоприятно сказывается на самооценке, повышает ее.

**На социальном уровне** лошадь позволяет человеку, проходящему реабилитацию, интегрироваться в группу, которая занимается конкретным спортом – верховой ездой – и тренировки проходят одновременно с терапией.

Для детей лошадь становится компаньоном, другом, причем, в среде, которая не ассоциируется с лечением – это своеобразная игровая среда, где дети общаются друг с другом. Таким образом, сеанс терапии превращается в увлекательное времяпрепровождение, что безусловно помогает в достижении целей реабилитации.

самостоятельно ею управлять. Индивидуальные занятия по иппотерапии проводятся инструктором, который находится с одной стороны лошади, дает ей команды и следит за наездником, непосредственно контактируя с ним, объясняя, что и как делать. С другой стороны – опытный ассистент или, в некоторых случаях один из родителей, для подстраховки от падения. Инструктор разрабатывает специальные упражнения для каждого пациента.

Групповые занятия проводятся при одновременном участии нескольких всадников (по возможности с одинаковым уровнем подготовки и физическом развитии). Помощники прикрепляются к каждому и страхуют его дополнительным поводом или идут рядом, подключаясь к действиям наездника только в случае необходимости.

Основное требование к инструктору по иппотерапии – это медицинское образование и подготовка на специальных курсах, включающих все аспекты введения в тему, знания о лошадях и методах работы с ними, тщательное изучение их биомеханики и использования исходящего от них двигательного импульса. Ну и, конечно, то, без чего нельзя обойтись, – постоянное самообразование и много-много практики.

Инструктор-иппотерапевт так же сильно отличается от тренера по верховой езде, как и обычная прогулка

верхом на лошади от лечебных занятий с определенной периодичностью, по специальным методикам.

Эти занятия дают людям радость от общения с прекрасным сильным животным, с доброжелательным тренером, который бережет и обучает, создают позитивный эмоциональный фон от ощущения свободы и раскрепощенности после вынужденного затворничества в четырех стенах своей квартиры.

Великие слова Уинстона Черчилля «Ни один час жизни, проведенный в седле, не прожит зря» звучат особенно убедительно, когда речь идет об иппотерапии.



MB

Фото: Wikipedia / Karakal