



ROZVOJ OSOBNOSTI 29. 05. 2020

Hipoterapie: Kůň terapeutem

Setkání se s koňským světem je pro mnohé „léčivé“ samo o sobě. Kůň, podobně jako ostatní zvířata totiž nereagují na naše masky, které dáváme z...

Kůň patří do světa králů, princezen a středověku. Kůň je věrný přítel mnoha princů. Kůň oslní svou důstojností, ladností pohybu a moudrostí, která se mu zračí v očích. Kůň však není jen romantickou bytostí či historickým válečníkem. Své pevné místo má i v dnešní době. Je velkým pomocníkem v oblasti lidského zdraví. Hipoterapie je technika, kdy se využívá nejen blízkosti koně, ale také jeho specifického pohybu, čímž se v těle mohou uvolnit nejen fyzické, ale také psychické bloky. Svůj velký význam má hipoterapie pro děti i hipoterapie pro dospělé. Proč hipoterapie není „jízda na koni“?

Co je hipoterapie

Setkání se s koňským světem je pro mnohé „léčivé“ samo o sobě. Kůň, podobně jako ostatní zvířata

totiž nereagují na naše masky, které dáváme z různých důvodů na odiv, ale na naši podstatu. Úleva, kterou můžeme pocítit, když se dotýkáme teplého koňského těla, když ho hřebelcujeme je svým způsobem jednou z cest, jak nám kůň může být terapeutem. **Pocítíme sebe a svobodu být sami sebou.** Toto koňské přijetí naší osoby funguje u dětí i dospělých.

Dalším krokem hipoterapie je posazení se na hřbet koně, **vědomé „uvolnění se“ a vnímání svého těla, když kůň jde.** Může se to zdát jednoduché, ale není. Zejména dospělý jedinec se snaží mít věci „pod kontrolou“. A v tuto chvíli se ukáže, kde všude v jeho těle se tato kontrola odráží. Dokud se budeme snažit držet (koleny, zadkem, očima, rukama...), nedochází k uvolnění a my máme pocit, že spadneme (jako v životě). Jakmile se vám do několika kroků podaří uvolnit (respektive se přirozeně zapnou svaly, které nás na hřbetě lehce udrží), **ucítíte splynutí se zvířetem** a máte šanci se zase o kousek posunout.

Hipoterapie - fyzioterapie na koni

Hipoterapie není o kondiční či tréninkové jízdě na koni, skocích přes překážky či drezurním cvičení. Hipoterapie pro děti i hipoterapie pro dospělé je **fyzioterapeutická metoda**, která využívá právě specifického kroku koně k uvolnění a posílení svalů v těle konkrétního pacienta. Terapeuticky působí pohyb sám, ale i blízkost koně a teplo, které proudí z jeho těla.



Hipoterapie pro děti - vhodná i pro autisty

Dříve byla hipoterapie pro děti určena primárně dětem s fyzickým či mentálním postižením. **Ulevuje jim od bolesti, buduje zdravé pohybové návyky a uvolňuje problematické partie.** Učí je kontaktu s okolím a komunikaci. V současné době se hipoterapie pro děti **věnuje i dětem bez postižení**, kde se pracuje s oblastmi jako vtočené kotníky, skolióza, bolesti zad, poúrazové stavy, špatné držení těla, přetížené břišní svalstvo, poruchy soustředění a učení nebo problematické chování. S nárůstem **autistických dětí** se ukazuje, že hipoterapie může být jednou z cest, **jak jim pomoci se včlenit do společnosti.**

Hipoterapie pro dospělé - co všechno mohu v těle objevit

Zatímco u dětí většinou není potřeba řešit „výkon“, hipoterapie pro dospělé musí pracovat i s tímto faktorem. Mnoho dospělých, jež variantu hipoterapie vyhledali často trápí nejen fyzické problémy (bolest zad, hlavy, kyčlí), ale jsou také pod psychickým tlakem (dopady stresu, úzkosti, strach). **Hipoterapie není o výkonu, což může vést k paradoxním situacím, kdy dospělý „vyžaduje“ výsledky.** Je to však pouze na něm, objevit a všimnout si svých mechanismů chování, jež vedou k jeho psychickým a fyzickým obtížím. Někdy je hipoterapie pro dospělé z tohoto pohledu náročnější. Hipoterapie pro dospělé se používá i v případě **úrazů**, kdy je třeba jemnými technikami povzbudit svalstvo těla k optimální funkci.

Hipoterapie, jak probíhá?

Hipoterapie pro děti i hipoterapie pro dospělé probíhá velmi podobným způsobem. **Klient se posadí na speciálně vycvičeného koně.** Sedí na dečce a **přidrží se madel.** Kůň vede terapeut. Pokud má dítě nebo dospělý nějaké omezení (fyzické či mentální) je součástí terapie také asistent, případně rodič jako asistent. **Důležitost zde hraje zejména blízkost zvířete a vnímání jeho teploty.** Ta přirozeným způsobem proniká do těla klienta a **též pomáhá uvolňovat svalstvo.** Podle potřeb a

možností klienta trvá terapie obvykle **10-60 minut**, přičemž na koni se „jen“ nesedí, ale **také se cvičí**. Někdy se provádí jednoduché cviky rukama, trupem či nohama, jindy se mění poloha (leh na břiše, leh na zádech, poškrábání koně mezi ušima...). Jde o to, aby se **klient „pohodlně“ uvolnil do chodu koně** a našel své tělo i duši.

Autor článku: [Markéta Palatin](#)