

GYÓGYÍTÓ LOVAGLÁS

Beszélgetés Szép Veronika kétszeres díjlovas parasport-bajnokkal

Szép Veronika, vagy ahogyan barátai, ismerősei ismerik, Nika élete nemcsak arra kitűnő példa, hogy a lovak és a lovaglás milyen gyógyító hatással bírnak, de egyben ő az egyik első képviselője a Magyarországon még nem régóta éledező para-lovasportnak is. Nika 16 évesen agyvérzést szenvedett, minden mozgáskoordinációja törlődött, tolószékbe került. Tíz év kemény munkájának köszönhetően ma már jár – és a lovaglás szerelmese lett.

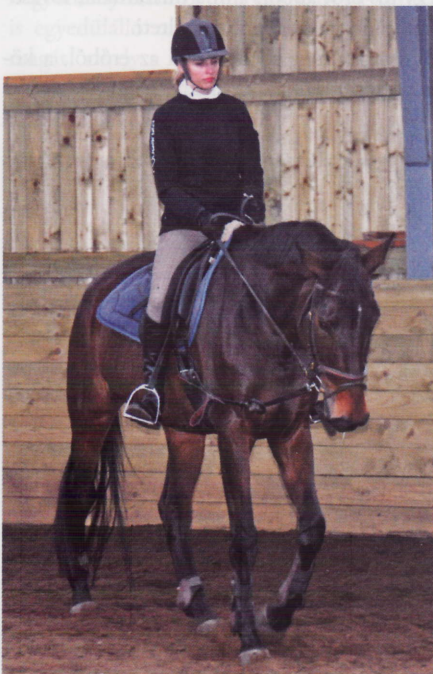
Hogyan találkozott a lovakkal? Mikor és miért kezdte el lovagolni?

A lovak iránti szeretetem valójában nem is olyan régre tehető. A betegségem előtt nem is nagyon kerültem ló közelébe, sőt kifejezetten távol álltak tőlem. Az agyvérzésem után, 2005-ben, a rehabilitáción a főorvosom ajánlotta a hippoterápiát. Néhányszor elmentem Katona Enikőhöz, aki hidrotérápiával és lovagoltatással is foglalkozott. Úgy gondoltam, belevágok, de akkor még csak a felépülésem lebegett a szemem előtt, és hogy visszakapjam régi életemet, a lovak iránti szerelemnek még nyoma sem volt. Így kerültem a Magyar Lovasterápia Szövetséghez Fótira, ahol Németh Klára kezdett el foglalkozni velem.

Mi a hippoterápia? Hogyan, miben segítette a ló mozgása a saját mozgásod, tested fejlődését? Hogyan „nyergeltél” át a terápiáról a sportra?

A hippoterápia gyógytornász, vagy szomatopedagógus által végzett neurofiziológiai gyógytorna-kezelés sérült emberek számára. A terápia hosszú száron vezetett ló hátán történik, a páciensnek követnie kell a ló mozgását, miközben különböző

tornagyakorlatokat végez, illetve alkalmazkodnia kell a ló elindulásához és megállásához is. A lovas nem nyeregben, hanem egy szivacson ül, a lovon pedig egy kapaszkodóval ellátott heveder van. Itt nem történik még tényleges lovaglás, a ló mint terapeuta van jelen. Nagyon fontos, hogy az állat nyugodt természetű legyen, olyan, aki tudja tolerálni a másságot.



Körülbelül másfél évvel a terápia elkezdése után már éreztem, hogy többre vagyok képes lóháton, szerettem volna irányítani is.

Az idő múlásával nagyon sokat fejlődtem, mind mozgásban, mint pedig lelkileg. Kikerültem a kerekesszékből, a kéz- és lábkoordinációm jelentősen javult, leglátványosabban viszont az egyensúlyom indult fejlődésnek. 2007 decemberében jött a parasportban való díjlovaslás lehetősége. Hihetetlenül boldog voltam, de akkor még nem sejtettem, hogy most jön a neheze.

Milyen nehézségeket, különbségeket tapasztaltál a parasportra való áttérés folyamán?

Először is azt kellett megszoknom, hogy nyeregben ülök, és nekem kell irányítanom a lovat. Ebben nagy segítség volt a kikötőszár, mivel így nem kellett annyira figyelmem a szárkezelésre. Eleinte minden zavart, úgy éreztem, erre nem vagyok képes. Azonban a vágy és az elhatározás, hogy megtanulok lo-



vagolni, átlendített a nehézségeken. Miután túl voltam az első lépéseken, a kengyel használata jött, amivel nem nagyon tudtam mit kezdeni. Aztán a pálca, amikor is azt kellett megtanulnom, hogy merjem is használni. Teljes lelki trauma volt a lovat megütni!

Hol, kiknél lovagoltál eddig?

Sok edzőm volt az évek alatt. Mint említettem, Németh Klárának köszönhetem a lovaglás alapjait, utána Erős Ágnes oktatott, majd Katona Enikő, végül pedig Zsarnai Kata, aki éveken át volt az edzőm, ő készítette fel az első versenyeimre is. Most Dallos Zsófiánál edzhetek, álmomban sem hittem volna, hogy ez megtörténhet velem. A barátaim segítségével azonban mindez nem valósulhatott volna meg!

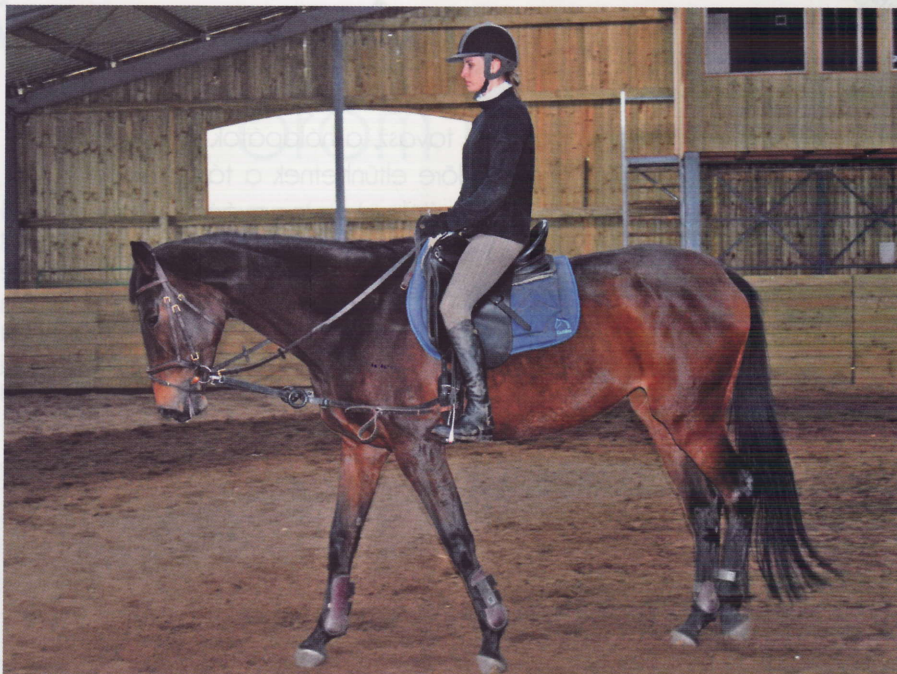
Hogyan jött a versenyzés ötlete? Milyen versenyeket tudhatsz eddig magad mögött, és milyen eredményekkel?

A versenyzés gondolata az edzőmben merült fel, nekem akkor még fogalmam sem volt arról, hogy erre is van lehetőség. Nem tudhatok még túl sok versenyt magam mögött, amire azonban büszke vagyok, az a Magyar Parasport Bajnokság, amit 2011 óta rendeznek Fótton, a Magyar Lovasterápia Szövetségénél. Itt a kategóriámban kétszeres bajnok lettem. Ha van rá lehetőségem, Balogunyomban, az Unicornis Egészségforrás Alapítványánál minden évben részt veszek a versenyeken. Nálunk lovagol két para-csapattársam is.

Milyennek látod hazánkban a lovas parasportágat? Mennyire van lehetősége a mozgásukban korlátozott embereknek lovagolni, illetve versenyezni? Hol vannak erre alkalmas lovardák, szakemberek?

A magyar parasport, mondhatjuk, hogy még gyermekcipőben jár. Sajnos kevés lehetőség

A hippoterápiát orvosi indikáció alapján végzik képzett szakemberek sérült, károsodott vagy fogyatékos személyek kezelése céljából. Akárcsak Nika esetében, ha idővel pozitív irányba fejlődnek a mozgásfunkciók, a következő lépés lehet a parasport, ahol már sportolóként, nyeregben ülve folytathatják a további, gyógyulást ígérő lovaglást. Nika esete kitűnő példa arra, hogy a lovak és a lovaglás milyen pozitív hatással bírnak. Nika nemcsak a mozgását, a járás szabadságát nyerte vissza a lovaknak és persze a vele foglalkozó lovas szakembereknek köszönhetően, hanem az élet ígenlését is. Saját bőrén tapasztalta, hogy kitartással, kellő alázattal és türelemmel az eleinte akár elérhetetlennek tűnő dolgokat is véghezviheti. Ki tudja, talán néhány év múlva Nikának is szurkolhatunk majd az Olimpián...



van versenyezni, külföldön ez már egy külön szakág, amit nagyon sokan űznek, szép eredményekkel. Főten a Magyar Lovasterápia Szövetséget tudom ajánlani, Balogunyomban az Unicornis Egészségforrás Alapítványt.

A Magyar Lovasterápia Szövetség a szakemberek képzésén fáradozik (parasport-edzők és -terapeuták: hippoterápia, gyógypedagógiai és pszichológiai lovasterápia), így remélhetőleg egyre több helyen lesz lehetőség mind a parasportra, mind pedig a lovasterápiára.

Mit jelent számodra a ló és a lovaglás?

Miben segítettek a lovak és a lovaglás?

Eleinte egyszerűen úgy éreztem, hogy jót tesz a gyógyulásomnak, miért is hagynám abba. De teltek az évek, és egyre inkább előtérbe került a lovak iránti szeretet. Nincs is annál szebb, mint amikor te és a ló együtt „éltek”, dolgoztok, és kiegészítitek egymást. Amikor együtt vagytok, nemcsak saját magadért, hanem lóért is vagy, és ez pótolhatatlan. Rengeteget fejlődött a mozgásom, a lovakról és

a lovakról is nagyon sokat tanultam. Megtanultam gondoskodni róluk, hiszen a lovaglás nem csak arról szól, hogy felülsz, lovagolsz és leszállsz, a ló ugyanolyan érző lény, mint mi, vele is foglalkoznunk kell.

Mire tanítottak meg a lovak és a sport? Mit tudnál üzeni sors- és lovas társaidnak?

A feltétel nélküli bizalomra tanítottak, persze ésszerű határokon belül. Megtapasztaltam, mi a gondoskodás, és nagyon sok szeretetet kaptam tőlük. Csak a saját tapasztalataim alapján tudok nyilatkozni a lovaglás hatásairól, de amit biztosan állíthatok, hogy minden beteg ember számára fizikai és lelki fejlődést nyújt a ló. Mindenkinek, aki megteheti, csak ajánlani tudom a lovaglást. De ne csak saját magukat tartsák szem előtt, hiszen nem szabad elfelejtenünk, hogy a lovak nélkül mindent nem tudnánk véghezvinni! És ami még nagyon fontos: kitartás és kitartás!

Mennyire okoz gondot a sport űzése Neked és csalárodnak? Tervezték-e saját lovat venni?

A családom lelkiileg is teljes mértékben támogat engem, és finanszírozza a lovaglásomat, amennyire a keret megengedi. Természetesen nagyon szeretnék egy saját lovat, de ezt előre még sajnos nem tudjuk megtenni, ráadásul a megvásárlás után a fenntartásáról is gondoskodni kell, és persze nagy felelősség a rendszeres mozgatás is. Talán majd egyszer...

Milyen céljaid vannak a jövőt tekintve saját életedben és a lovas sportban?

Jelenleg harmadéves vagyok a Gödöllői Szent István Egyetemen pénzügy-számvitel szakon, azt szeretném befejezni. A lovaglásban az elsődleges célom, hogy minél jobban megtanuljak lovagolni (ami Zsófinál teljesülhet is, ő hisz abban, hogy képes vagyok megcsinálni olyan dolgokat is, amiket magam sem gondoltam volna), és természetesen élvezni a lovaglást! A többit pedig meglátjuk, ha lehetőségeim és képességeim engedik majd, akár az Olimpiára is szeretnék kijutni! **Kövesi Eszter**

www.eszterkovesi.com

EQUIMINS® HORSE PRODUCTS

MINDENT A LOVAK EGÉSZSÉGÉÉRT ÉS ÁPOLTSÁGÁÉRT!

VITAMINOK ÉS TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

- CSIKÓKNAK, VEMHES KANCÁKNAK, TENYÉSZMÉNEKNEK, HOBBI- ÉS SPORTLOVAKNAK.
- LÉGÚTI, ÍZÜLETI, GYOMOR- ÉS BÉLRENDSZERI PROBLÉMÁKRA,
- PATAÁPOLÁSRA ÉS PATAÁLLAPOT JAVÍTÁSRA,
- CSÜDSÖMÖRRE,
- NYUGTATÓK, TELJESÍTMÉNY FOKOZÓK, STB.

megújult honlap
változatlan árak
AJÁNDÉK
MINDEN VÁSÁRLÁSHOZ!

WEB: www.equimins.hu és www.lovitamin.hu, E-MAIL: info@equimins.hu
TERMÉKFELELŐS: Mőhőly Christa, TELEFON: 30/979-6578