

# Terápia lóháton

**A lovak nem csupán társak vagy sporteszközök, hanem sok esetben terapeuták is.**

**A lovasterápia egyre ismertebb és keresettebb módszer Magyarországon, még ha nem is mindenki tudja pontosan, mit takar, és nem is mindenütt könnyen elérhető. Főton, a Magyar Lovasterápia Szövetség központjában jártunk riporton, ahol Bozori Gabriella gyógypedagógus-lovasterapeuta válaszolt kérdéseinkre.**



FOTÓK: ILÁSZ PÉTER

## Nyeregben nő az önbizalom

SZIKLAI VARGA PÉTER

A lovasterápia valójában egy gyűjtőfogalom – magyarázta a Visszhangnak Bozori Gabriella, a Magyar Lovasterápia Szövetség gyógypedagógus-lovasterapeuta. Minden olyan tevékenység ide tartozik, amely a lovak segítségével történik, és célja a gyerekek képességeinek fejlesztése, életminőségük javítása.

### Három út egy célhoz

A lovasterápia három fő területre osztható: hippoterápiára, gyógypedagógiai lovaglás- és lovastornára, illetve pszichológiai lovasterápiára. Az első esetében gyógytornászok dolgoznak együtt mozgásukban korlátozott gyerekekkel. Magán a terápiás foglalkozáson a ló mozgása által közvetített mozgásimpulzusokat használják fel, amelynek segítségével tudják javítani az egyensúlyérzékét és a testtartást.

A másik maga a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna, amely főként tanulási, értelmi vagy viselkedési problémákkal küzdő gyerekekkel foglalkozik: ide tartoznak például az autizmussal élő, valamint a figyelemzavaros gyerekek, de az érzékszervi sérüléssel élők is. A lovastorna a terápia egyik aktívabb formája, amelyben a gyermek nemcsak ül a lovon, hanem különböző mozgásos feladatokat (például karkörzést, kiülést stb.) végez rajta. Ennek folyamatába volt lehetőségünk betekintést nyerni a főtí központban, amelynek alkalmával Elizabet – Gabriella koordinálásával és támogatásával – ügyesen kivitelezte ezeket a gyakorlatokat. Kécses, szinte akrobataszerű mozgását nézve belegondoltam abba, hogy ez a kislány mennyit gyakorolt és milyen sokat tett azért, hogy ezeket így meg tudja csinálni. Emellett az az érzésem támadt, hogy legszívesebben én is lóhátra pattannék.

A harmadik ág pedig a pszichológiai lovasterápia, ahol a hangsúly a lelki folyamatokon van.

Minden terápiás foglalkozás teljes mértékben személyre szabott, beleértve a gyakorlatokat megelőző állapotfelmérést is, amely során vizsgálják a gyermek mozgásállapotát, egyensúlyát, izomtónusát, és meghatározzák az egyéni fejlesztés céljait. A terápiák időtartama is egyénre szabott: egy foglalkozás általában 30 és 60 perc között mozog, de a kisebb gyerekek esetében előfordul, hogy már 20-25 perc is elegendő.

– A folyamat során kulcsfontosságú a szakember, a terápiás ló és a gyermek együttműködése. A legfontosabb kérdés, hogy mi a leghatékonyabb a gyerek számára. Sok szorongó gyerek érkezik hozzánk, de olyanok is, akiknél a családi problémák hatására jelentkezik viselkedési nehézségük – érzékeltette a szakember.

### Miért éppen a ló?

A kérdés kézenfekvő: mit tud adni egy ló, amit más terápiás módszer nem?

A válasz azonban összetett: a ló egyszerre hat a testre, a lélekre és a szociális készségekre. A gyakorlatok kivitelezése során lényeges, hogy az ember és a ló minél inkább együtt mozogjanak. Az állat ennek alkalmával olyan finom impulzusokat ad a lovasnak, amelyek segítik az egyensúlyérzék, illetve a koordináció fejlődését és az izomtónus szabályozását.

– A ló is élőlény, érzésekkel, reakciókkal. A gyerekek megtanulják tiszteletben tartani, figyelni rá, együttműködni vele. Ez a kapcsolat sokszor mélyebb, mint azt elsőre gondolnánk. Sok gyerek könnyebben nyílik meg egy ló jelenlétében, mint emberek között. Az állat segít megismernünk saját határainkat és egymásét, és a kognitív funkciókra is pozitív hatással van – hangsúlyozta Gabriella.

Hogy mely lófajták alkalmasabbak terápiás foglalkozásra, kevésbé meghatározó. Bár például a haffingi vagy a fjord népszerűbbek, a döntő tényező nem a származás. Az alkalmassági vizsga során az ötévesnél idősebb állatok közül válogatnak, és a ló temperamentumát, méretét és mozgását mérik fel. A terápiás ló kiensúlyozott, megbízható, és jól



Elizabet autizmussal él

„A ló is élőlény, érzésekkel, reakciókkal. A gyerekek megtanulják tiszteletben tartani, figyelni rá, együttműködni vele. Ez a kapcsolat sokszor mélyebb, mint azt elsőre gondolnánk. Sok gyerek könnyebben nyílik meg egy ló jelenlétében, mint emberek között.”

BOZORI GABRIELLA

reagál az emberekre. Emellett speciális képzésben is részt vesz, ahol különböző helyzetekhez szoktatják hozzá. Fontos ugyanakkor, hogy ők is társas lények, illetve hogy megtanulják, ha új dolgot látnak, nem szabad menekülőre fogni.

### Számos készséget fejleszt

A lovasterápia nem csupán lovaglásból áll. A foglalkozások során a gyerekek különféle játékokat és feladatokat végeznek, amelyek a kognitív képességeket fejlesztik. Ide tartozik például a figyelem, az emlékezet, a problémamegoldás vagy a mozgások sorrendiségének elsajátítása.

A foglalkozás kezdetén a gyerekek megtanulják, hogyan érdemes közlekedni az állathoz, milyen sorrendben kell használni az eszközöket, hogyan kell felkészíteni a lovat. Ezek a rutinkésőbb a mindennapi életben is hasznosak lehetnek számukra.

A szociális készségek fejlesztése szintén kulcsfontosságú. A gyerekek megtanulnak kapcsolatot teremteni, együttműködni, szabályokat betartani.

– A lovas közegben órákban könnyebben fejlődik az önállóság is. Sokszor azt látjuk, hogy a gyerek szívebben rak rendet a lovak körül, mint otthon a szobájában. De ha itt megy, akkor otthon is meg lehet tanítani rá – emelte ki Gabriella.

### Terápia a szabadban

Bár a lovasterápia egyre népszerűbb, az egyik legnagyobb probléma a finanszírozás. Nehezebb annyi kéri a családoktól, amennyiből fenntartható lenne a működés. A helyszín is kihívás: a lovardák jellemzően városoktól távol találhatók, így a családoknak időigényes lehet az utazás. Emellett sok helyen hiányzik a megfelelő infrastruktúra, például a fedett lovardák vagy váróhelyiségek. A szakember-

hiány szintén komoly gond. Vannak régiók, ahol több tíz kilométeres körzetben sem található képzett terapeuta, miközben a várólisták egyre hosszabbak.

Az elmúlt években jelentős előrelépés történt a lovasterápia szabályozásában. Ma már rendeletek határozzák meg, ki végezhet ilyen tevékenységet, milyen feltételeknek kell megfelelniük a lovaknak és a lovardáknak. Ennek ellenére továbbra is előfordul, hogy egyes helyek megfelelő szakértelem nélkül hirdetik szolgáltatásaikat. A szakember is hangsúlyozza, milyen fontos, hogy a szülők utánaérdezzenek, hová viszik a gyerekeiket.

A lovasterápia iránti érdeklődés folyamatosan nő. Ennek egyik oka, hogy egyre többen ismerik meg a módszert, de szerepet játszik az is, hogy a modern, digitális világban többen is keresik a természetközeli élményeket. Ez egy olyan terápia, ami nem egy zárt térben zajlik, hanem a szabadban, ami önmagában is hatalmas van a gyerekeknek.

A jövőt illetően Gabriella optimista, bár reális látja a kihívásokat. A cél az, hogy több képzett szakember álljon rendelkezésre, és hogy a finanszírozás stabilabbá váljon. Bár elvileg már van lehetőség állami támogatásra, a gyakorlatban ez még nehezen elérhető. A legtöbb hely továbbra is pályázatokból, támogatásokból és adományokból tartja fenn magát.

### Szájról szájra terjed a hírük

A foglalkozás záróakkordjaként Robi, a terápiás ló kapott egy almát Elizabetől, amit aztán jóízűen ropogtatott el. A kislány édesanyja, Fodor Zsuzsanna pedig ekcypepen vélekedett a lovasterápia kapcsán:

– Mindig is szerettem volna idejönni, mert itt érintett gyerekekkel foglalkoznak. Minden ilyen lehetőség szájról szájra terjed a szülők között, és ez volt az a hely, ahova egyértelmű volt, hogy ő is szeretne rendszeresen járni. Látom Elizabetben, hogy milyen lelkes, mindig élményekkel telve távoznak. A fejlődés megmutatkozik a tanulásában, bátorságában és a szocializációjában is: sokkal barátságosabb, szívesebben nyit egy-egy szituációban. Fejlődött a mozgás-koordinációja is, a torna- és az úszáskialkalmakon is látszik, hogy egyre ügyeseedik, kitartóbb.

A lovasterápia nem csupán egy alternatív módszer, hanem egy komplex fejlesztési lehetőség. A ló és ember közötti különleges kapcsolat pedig olyan utakat nyit meg, amelyek más módon nehezen lennének elérhetőek. Egy magabiztosabb lépcső, egy bátrabb megszólalás, egy újonnan megtanult mozdulat, és egy gyerek, aki egy kicsit közelebb kerül önmagához.

**Elhivatottak a módszer terjesztésében**  
A Magyar Lovasterápia Szövetség 1997-ben alakult azzal a céllal, hogy Magyarországon meghonosítsa és szakmailag megalapozza a lovasterápiát, amely a ló segítségével támogatja a mozgás-, értelmi vagy pszichés nehézségekkel élők fejlesztését. A szervezet kezdetben néhány elhivatott szakember összefogásával indult, majd fokozatosan országos hálózattá bővült, közpécsket indított terapeuták számára, valamint kidolgozta a hazai lovasterápia szakmai és etikai irányelveit. Az évek során jelentős szerepet vállalt a módszer elismertetésében, nemzetközi kapcsolatok kiépítésében, és rendszeresen szervez szakmai rendezvényeket, versenyeket és bemutatókat, hozzájárulva a terápiás célú lovaglás szélesebb körű elfogadásához Magyarországon.