

Ratsastusterapian vaikutukset

Liikuntavammaisten lasten ja aikuisten kohdalla ratsastusterapia tukee yleensä fysio- tai toimintaterapiaa. Ratsastusterapian ensisijainen vaatimus on turvallisuus, jonka vuoksi on tärkeää, että terapeutilla on ratsastusterapeutin koulutus ja, että hevonen on koulutettu ratsastusterapiaa varten. Ratsastusterapian tavoitteet ovat aina yksilöllisiä. Tärkeintä on opittujen taitojen ja tunteiden siirtyminen jokapäiväiseen elämään.

Hevosen liike vaikuttaa ratsastajaan tunto- sekä, tasapaino- ja liikejärjestelmän kautta. Nämä aistimukset lisäävät tietoisuutta omasta kehosta, jolloin asennonhallinta sekä liikkeiden suunnittelu ja toteutus kehittyvät. Hevonen tarjoaa myös monipuolisia haju-, kuulo- ja näköaistimuksia. Hevosen liike lisää ratsastajan kehossa nivelten liikkuvuutta mm. selkärangan, lonkkien ja lantion alueella. Ratsastusterapia kehittää monipuolisesti kaikkia motoriikan osa-alueita; koordinaatiota, liikkuvuutta, voimaa, notkeutta, nopeutta, tasapainoa ja kestävyyttä.

Ratsastusistunta on erinomainen asento harjoittaa tasapainoa, sillä hevosen selässä ratsastaja reagoi hevosen tuottamaan liikkeeseen spontaanisti, rytmisesti ja symmetrisesti. Hevosen käyntiliikkeestä välittyy ratsastajaan n. 100 moniulotteista, symmetristä ja rytmistä liikeimpulssia, jotka ovat hyvin samantyyppisiä kuin ihmisen kävelyssä. Näin kuntoutuja saa hevosen selässä sensomotorisen kokemuksen kävelystä. Hevosen rytmikäs käynti vaikuttaa edullisesti lihasjänteyteen vähentämällä liiallista lihasten aktiivisuutta ja samanaikaisesti kohottamalla tarkoituksenmukaisesti vartalon lihasten aktiivisuutta. Hevosen liikkeen ja hyvän ratsastusistunnan avulla voidaan myös tehostaa hengitystä ja helpottaa puheen tuottamista.

Liikkeen kautta ihminen tulee tietoiseksi omista tunteistaan, joten ratsastusterapia vaikuttaa kehon kautta mieleen ja mielen kautta kehoon. Toiminta hevosen kanssa tarjoaa monipuolisia ja haastavia vuorovaikutustilanteita, jotka kehittävät tunne- elämää sekä rehellistä ja aitoa kommunikaatiokykyä. Ratsastusterapia on toiminnallista terapiaa, jossa ihminen on kokonaisvaltaisesti koko kehollaan, tunteillaan ja ajatuksillaan jatkuvassa liike- ja tunnevuorovaikutuksessa hevosen ja sen elinympäristön kanssa.

Lisäksi ratsastusterapialla on kasvatuksellisia tavoitteita kuten itsehillinnän ja vastuuntunnon kehittyminen, sääntöjen ja ohjeiden noudattaminen sekä keskittymiskyvyn parantuminen. Pelon voittaminen, onnistumisen elämykset sekä luottamus omiin kykyihin vahvistavat omaa minää ja itsetuntoa, jolloin ratsastajan motivaatio kasvaa.

Hevonen talliympäristöineen tarjoaa kokonaisvaltaista, monipuolista ja tavoitteellista toimintaa kuten tallityöskentelyä ja hevosen hoitamista. Kuntoutuja on vuorostaan se joka hoitaa, suunnittelee ja toteuttaa. Pyrkimyksenä on itseohjautuvuuden kehittyminen.

