

# SEGÍTENEK MEGÉLNI A PILLANATOT

Úgy tűnik, hogy van valami különleges és rejtélyes abban, ha lovakkal vagyunk kapcsolatban. Bármilyen életkorú is az ember, vonzza a lovak varázslatos szépsége, eleganciája, fenséges testtartása és ereje. Ezért úgy tűnik, hogy ma a lovak jelenléte különböző módon megváltoztatja az embereket.

**K**linikai vizsgálatok bebizonyították, hogy ha lovak társaságában vannak, megváltozik az emberek agyhullám-mintázata. A lovak jelenlétében jobban megélik a jelen pillanatot, megnyugszunk, jobban koncentrálnunk és összpontosítunk egy dologra. Átalakulunk.

Különösen az elmúlt húsz évben többet megtudtunk a lovak társaságában jelentkező kedvező hatásokról, és ezt kihasználtuk az ügyfelekkel való terápiás találkozók során. Az ember-ló kapcsolattal összefüggő pozitív tapasztalatok mélyreható gyógyulást mutattak a fizikai, érzelmi és mentális bajok esetén is. Ennek eredményeként autista gyermekek gyakran kezdenek új szavakat mondani, vagy gyakrabban fejezik ki magukat. Ezen túl bántalmazott nők gyógyítják magukat, felépítik az énhatárokat, felállnak és magabiztosabbak lesznek. A főnökök érzékenyebb vezetőkké válnak, a csapatok együtt fejlődnek, amikor megrógnak lovas feladatokat elvégezni.

Háborús veteránok úgy érzik, hogy jobban meg tudnak birkózni azzal, amin keresztül mentek; a traumatikus élmények is kezelhető lovak jelenlétében a szomatikus megtapasztalás révén, és még sorolhatnánk.

Csodálatos megfigyelni, amikor visszahúzó-dó, félelemmel teli embereket rávezetünk arra, hogy a szívükkel kapcsolódjanak, és magabiztosabbá válnak, amikor egy akadálypályán egy 500 kilogrammos állatot irányítanak. A lovak érzékeny lények. Mindig óvatosak és érzékenyek a környezetükben



FOTÓ: SOMOGYVÁRI ANETT

zajló eseményekre. Ugyanannyi személyiségük, fizikai képességük és korlátjuk van, mint az embereknek, akikkel dolgoznak. A legjobb az egészben, hogy a lovak soha nem hazudnak, azonnal és őszinte visszajelzéseket adnak. Ezt a visszajelzést használjuk a lovakkal való oktatás során.

A lovas tapasztalati tanulás szórakoztató és élvezetes lehet, megszünteti a blokkokat

és felszabadít, éleslátást ad és átalakít. Ezek a foglalkozások visszavezethetnek minket a természetes egyensúlyhoz, hogy bízhassunk képességeinkben.

**Halmos B. Ágnes**

Cugipo M. Onusugosido cikke  
a [horsereflections.com.au](http://horsereflections.com.au)  
oldalon jelent meg

**Játsszatok  
velünk  
2020-ban is!**



**A fődíj**  
egy lovastábor  
(vagy lovaglási lehetőség  
azonos értékben)  
a Csilló Lovasiskola  
felajánlásában, de  
számos további értékes  
nyeremény is vár rátok.

Az új évben új rejtvényvel várunk titeket a Pegazus gyerekrovatában, vegyétek az újságot minden hónapban és figyeljétek a feladatokat!

Részletek hamarosan!