



Z JAHANJEM DO ZDRAVJA

Špela Šinkovec

041 258 879

rancspela@gmail.com

ranc-spela.si

Jahanje je šport, ki je zelo koristen za naše **zdravje**. Dober je za rehabilitacijo in vadbo ter je odlično **zdravilo** za naš um. Stari pregovor pravi: »**nekaj je na zunanji strani konja, ki počne v notranjosti človeka**«.

Ta plemenita žival pomaga pri rehabilitaciji otrok s cerebralno paralizo, nudi terapije za številne fizične težave, ki se lahko pojavijo pri ljudeh, pomaga pri rehabilitaciji ADHD, pri otrocih z motnjami vedenja, motnjo govora ter govorom patologije. Ko pričneš z ježo za rekreacijo, boš po mesecu ali dveh odkril, da si postal bolj umirjen in človek z bolj urejeno osebnostjo.

Konj ima približno 500 kilogramov in ga ni mogoče nadzorovati s silo, saj je plašno bitje, prav tako kot so plašni naši otroci. Konjevo zaupanje si je potrebno pridobiti in ustvariti tim.

Že Rimljani so za rehabilitacijo vojakov uporabljali konje. Ena minuta ježe je enakovredna našim devetdesetim korakom. Razlaga je v tridimenzionalnem gibanju medenice. Konjev naprej in nazaj, ter gor in dol, je ekvivalent našega gibanja.

Če se odločite za ježo, je to ježa s spremstvom in ne potrebujete nobenega znanja ali priprav. Jahanje bo pomagalo pri pravilni drži, izboljšalo prebavo in pripomoglo k večji ozaveščenosti lastnega telesa. Nudimo vam ježo za sprostitev in tudi izlete v neokrnjeni naravi, z vsemi prednostmi, ki jih jahanje in gorska klima ponujajo.

Konj je zaupljiva in plašna žival. Ko se boste naučili kako ravnati s konjem na tleh in na njegovem hrbtu, se boste zavedali, kako lahko stik s konjem in ježa blagodejno vplivata na vaše zdravje.

Pri ježi so aktivne mišice, ki stabilizirajo celotno bazo trupa: hrbet, medenica in trebuh. Jahanje je izometrična vaja, kar pomeni, da se uporabljajo posamezne mišice, ki se sprožijo s konjsko hojo. Torej telo spodbuja k pravilni drži, saj lahko

brez tega konju škodujemo. **To pomeni, da konj in jahač delujeta harmonično in v ravnovesju kot eno.**

Obstaja veliko prednosti pri ohranjanju duševnega zdravja saj konji delujejo antidepresivno, pomirjujoče in seveda imajo veliko vlogo pri hiperaktivnih ljudeh.

S komunikacijo z živalmi se boste veliko naučili o sebi

VABIMO VAS, DA NAS SPOZNATE