KAPCSOLAT
LOVASTERÁPIA KÖZPONT

A földi munka szerepe a ló asszisztált terápia és tréningek módszertanában

Kardos Edina

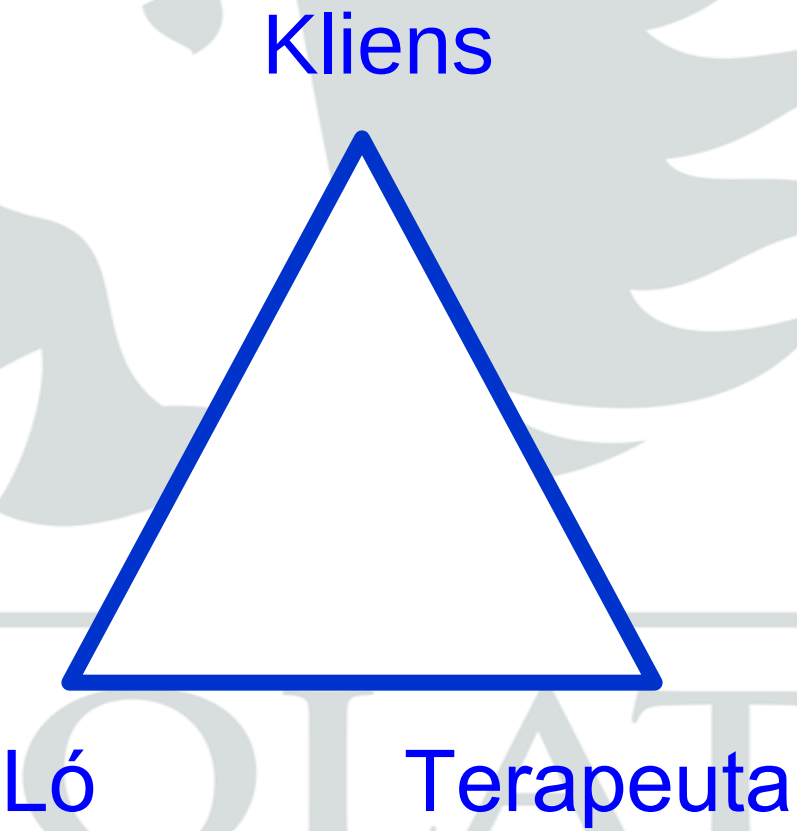
Kapcsolat Lovasterápia és Tréning Központ, Pilisszántó

2017

KAPCSOLAT
LOVASTERÁPIA KÖZPONT

Pszichológiai lovasterápia

- Alapvetően nonverbális
- Cselekvő módszer
- Itt és Mostban
- A kliens – ló - terapeuta háromszögében zajlik



KAPCSOLAT
LOVASTERÁPIA KÖZPONT

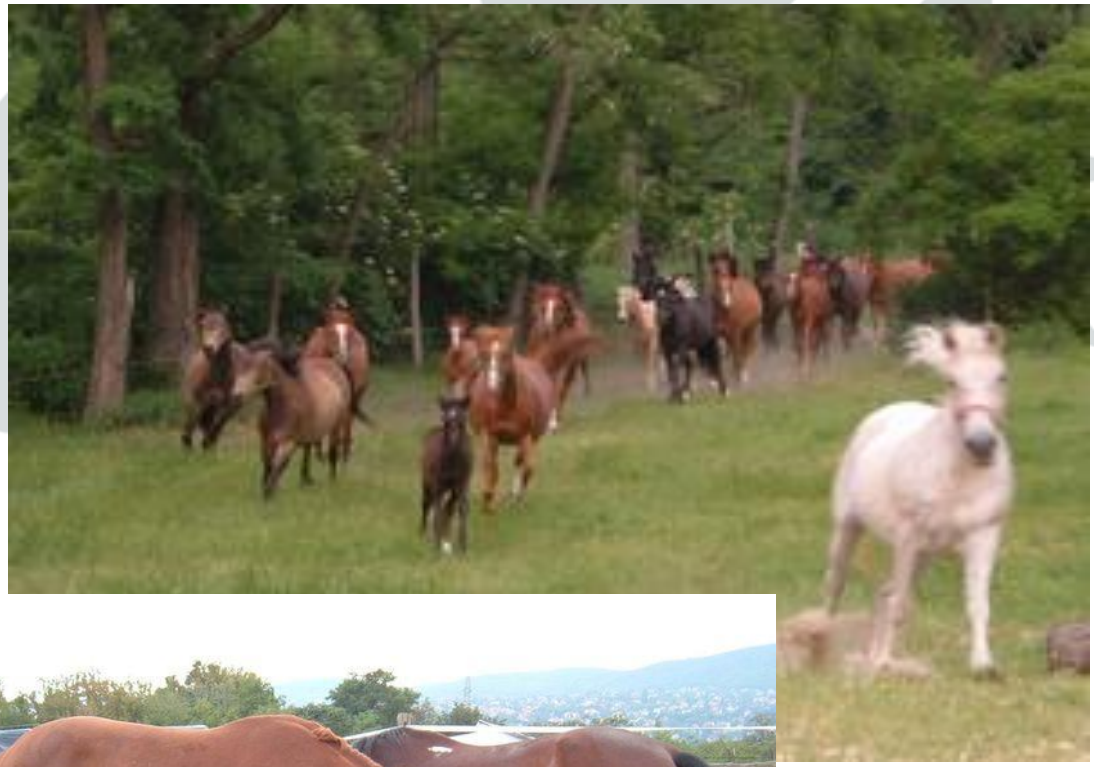
A ló szerepe

- Tükör
- Kommunikációs partner
- Társ
- Facilitátor
- Megerősítő
- Projekciós felület
- Azonosulási felület
- Átmeneti tárgy
- Szerephordozó
- Fiziológiai mediátor

KARC
LOVASTERÁPIA KÖZPONT

Miért a ló?

- Társas lény
- Ménes=család
- Menekülő zsákmányállat
- Hierarchiában él
- Keresi a nyugalmat, a biztonságot adni tudó másikat
- Nonverbális kommunikációt használ
- Szinkronizációs képesség



KAPCSOLAT
LOVASTERÁPIA KÖZPONT

Ló és ember szinkronizációja

- Okos Hans csodaló esete - Oskar Pfungst megfejtése - láthatatlan jelekből (légzés, izomtónus, arc rezdülései) olvasott
- Esernyő kísérlet

  Linda Keeling (2009)

  pulzusmérés – szinkronizáció ember és ló között – átveszi a feszültséget
- Cristina Wilkins (2016) szívritmus összehangolódása ló – ember találkozások során

Forrás: Tóth Bettina: A LÓ AZ LÓ

KAPCSOLÓDÁS LOVASTERÁPIA KÖZPONT

Terapeuta szerepe

- A lóval megélt helyzetek során megjelenő élményanyaggal dolgozik
- Figyeli a ló által nyújtott tükröt és segít azt értelmezni a páciens számára
- Olyan „meghívó” helyzeteket teremt, amelyben a paciens problémája megjelenhet és amelyekben fejlődést élhet meg
- Motiválja a pácienst saját határainak kitágítására
- A terapeuta transzparens, viselkedésével mintát nyújt

KAPCSOLAT
LOVASTERÁPIA KÖZPONT

Megfigyelés és ló választás

- ha lehetőséget adunk rá, klienseink az aktuális témáikhoz leginkább megfelelő másikat ösztönösen képesek kiválasztani

- a ló választásban azonnal megjelennek azok a témák, kapcsolati mintázatok és projekciók, amikkel éppen dolguk van

KAPCSO
LOVASTERÁPIA K

„Parelli-variációk”

- „Parellis” gyakorlatok továbbfejlesztése
- hangsúly a ló által az ember működési sajátosságairól nyújtott tükrön és az azon való formáláson van
- földi munkában képzett, együttműködő, készséges lovakkal dolgozunk, a fókusz ezért az emberen lehet, az emberi oldalban kereshetjük a miérteket és azon dolgozunk
- fókusz lehet a kommunikáció jellegzetességein, a konfliktus helyzetekben való működésen, mindenképpen előkerül a bizalom, önbizalom és a tisztelet kérdése is.

KAPCSOLAT
LOVASTERÁPIA KÖZPONT

„körkarámos gyakorlatok”

- csatlakozás és az ebből továbbfejlesztett szabad lóval történő játékok
- Itt is az emberi oldal és annak formálása érdekel bennünket
- a lóval való kommunikáció sajátosságai, a tisztelet és a bizalom egyensúlyában megfigyelhető jelenségek és az azok mögött meghúzódó belső mintázatok, gátak feltárásán és feloldásán van a hangsúly
- mélyen megmozgató, katartikus helyzetek
- olyan témákkal tudunk dolgozni, mint a bizalom és biztonság, negatív érzések, a szorongás, a düh, kontroll funkciókkal összefüggő kérdések, a kapcsolati, kötődési mintázatok, a veszteségek, traumatikus élmények.
- az itt és mostban, a viselkedés szintjén maradva a kommunikáció, asszertivitás, irányítás-vezetés, együttműködés témáival

KAPCSOLATI LOVASTERÁPIÁS KÖZPONT

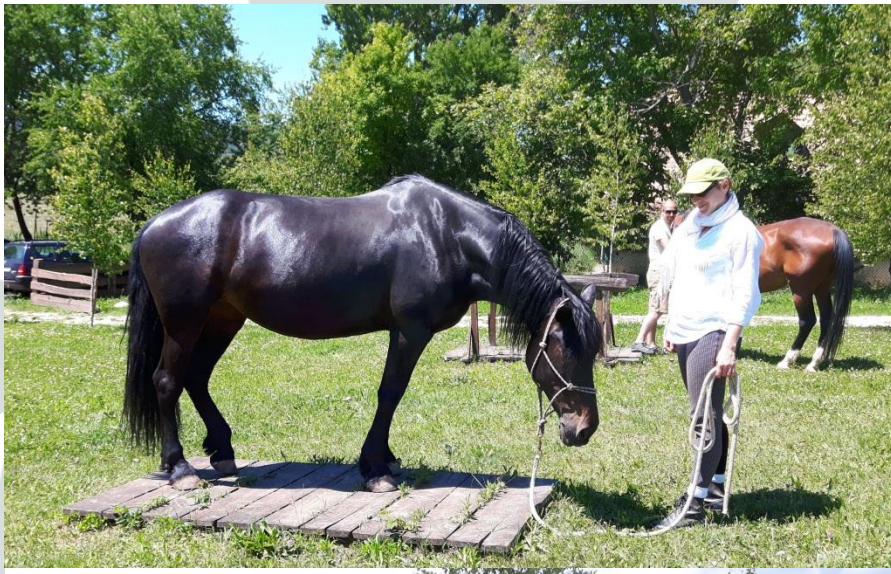
Határokkal való munka

- ezekben a gyakorlatokban általában azt célozzuk meg, hogy a kliens a lóval szemben valamilyen határt képes legyen kijelölni,
- elvontabban a személyes terének vagy életterének megvédése
- konkrétabban megtámogatva egy vödör répa megvédése

KAPCSOLAT
LOVASTERÁPIA KÖZPONT

ló –vezetéses gyakorlatok

- a ló által felkínált pozíciókkal, azok elemzésével, tudatos szintre való emelésével, a kliens számára komfortosabbá és hatékonyabbá tételén dolgozunk
- logikus választás a vezetéssel, irányítással összefüggő fókuszpontokhoz, de a bizalom, felelősség, a kommunikáció és az asszertivitás is fókuszban lehet



- Variációs lehetőségek sora: akadályokon át, együtt vezetve, egymást vezetve vagy szabad lóval dolgozva

KARCSÚ LOVASTERÁPIA KÖZPONT

Stressz pálya

- „az én nyugalmam, az ő nyugalma, az én félelmem, az ő félelme”
- ló feszültségoldása a kliens saját feszültség oldásán keresztül
- Légzés-technika, saját test ellazításának képessége
- Szorongásos zavarok kezelésében fontos helyzet, jól időzítve!

KAPCSOLAT
LOVASTERÁPIA KÖZPONT

Tereléses gyakorlatok

- fontos a ló képzettsége, az együttműködő készsége és a nagy nyomás alatt való megbízható viselkedése
- több ember dolgozik egy vagy több szabad lóval, ezért nagyszerű lehetőségeket rejt családterápiás és csapatépítő célok esetén
- a terelés során felszínre kerülnek a rendszer működési sajátosságai, lehet dolgozni a rendszer tagjai közötti kommunikációval, együttműködéssel, viselkedéses láncokkal, szerepekkel, hierarchiával határokkal

KAPCSOLÓDÓ LOVASTERÁPIA

Mikor ülünk mégis lóra?

- ha földről már mindent megdolgozott a lóval, bízik, nyugodt, magabiztos, párbeszédre képes és ugyanezt szeretné megtapasztalni a ló hátáról.
- ha a korai zavara miatt a ló biztonságos hordozását,
- szorongás oldása végett a ló ellazító ringatását
- ha depresszív állapota miatt a ló ütemes, dinamikus mozgását szeretnénk segítségül hívni.
- ha a földi munkához még én ereje gyenge,
- ha szeretnénk, hogy futószáron vagy kézen vezetve a kontrollt átadja nekünk.
- A földi munka és a lovon való munka jól megfér egymással kölcsönösen kiegészítik, erősítik egymás pozitív hatását.
- Van, amikor földről indulunk és eljutunk a lovaglásig, van, amikor éppen fordítva, erősítjük a klienst, hogy képessé váljon a földről történő munkára.

Köszönöm a figyelmet!

www.lovasterapia.com