

# Fizična in psihična priprava konja na terapevtsko dejavnost z uporabo Parelli Natural Horsemanship metode

## Izvleček

Terapija s pomočjo konj se uporablja kot terapevtska, rekreacijska in sprostitvena dejavnost za ljudi s posebnimi potrebami ter poteka tako na konju kot ob njem. Vprašanje, ki se ob tem pojavlja, je, kako varna je terapevtska dejavnost s pomočjo konj, zlasti za osebe s slabšo motoriko in slabšimi komunikacijskimi sposobnostmi. Za varno izvedbo terapevtske dejavnosti, ki uporabniku nudi pozitivno izkušnjo, je bistvenega pomena pravilna izbira konja, ki mora imeti dobro gibanje v vseh treh hodih, nežen in ne plašljiv značaj ter je fizično in psihično pripravljen. V članku bomo opisali pravilno izbiro konja, namenjenega terapevtski dejavnosti, fizično in psihično obremenitev konja v času terapije in pripravo konja na terapevtsko dejavnost s pomočjo metode Parelli Natural Horsemanship.

Ključne besede: terapevtsko jahanje, priprava konja, fizična in psihična obremenitev konja, metoda Parelli Natural Horsemanship

## Preparing the horse physically and mentally for therapeutic riding

### Summary

*Equine-assisted therapy is used for therapeutic, recreational as well as a leisure activity for persons with disabilities and take place either on horseback or beside the horse. The issue in question is if equine-assisted therapy, and in particular, riding the horse, is safe for those with poor motor and communication skills. In order to ensure safe performance while engaging in therapeutic activity, as well as one that offers the participant a positive experience, it is essential to choose the right horse. The "right" horse is one that is sound at every gait, has a sweet temperament and low flight response and is prepared mentally and physically. In our paper we will discuss the process of choosing the proper horse for therapeutic activities, the physically and psychologically burdening of the therapeutic horse, and the process of preparing the horse for therapeutic activity with the aid of the Parelli Natural Horsemanship training methods.*

*Key words: therapeutic riding, preparation of the horse, physically and psychologically burdening of the horse, the Parelli method*

### 1 Uvod

Različni motivi vodijo ljudi, da se ukvarjajo s konji in jahanjem. Eni se želijo v svojem prostem času s konjem sprehoditi v naravi in nimajo nobene izrazite želje po športnem uspehu, drugi želijo potešiti svoje potrebe po telesni dejavnosti, tretji se želijo uveljaviti v športu. Vedno večji pomen dobiva tudi terapija s pomočjo konj (Donner in Sprecht, 1995).

Terapijo s pomočjo konj delimo na štiri osnovna področja: medicino, psihologijo, pedagogiko in konjeniški šport, ter se uporablja kot terapijska, rekreacijska in sprostitvena dejavnost, ki poteka tako na konju, kot ob konju (Turk in Japelj, 2010, Engel et al., 2006).

Konji so velike in močne živali, kar pri mnogih ljudeh zbuja prirojen strah. Kot taki ponujajo priložnost za mnoge, da ta strah premagajo in zgradijo samozaupanje, ki je trajna metafora za spopadanje z drugimi strašljivimi in težkimi situacijami v življenju (Sobočan, 2012).

Pri terapiji s pomočjo konj so v enkratno celoto povezani konj, strokovnjak za konje (vodnik konja), terapevt in pomočnik. Skupaj z udeležencem sestavljajo tim, v katerem mora vladati povezanost in zaupanje (Sobočan, 2012).

Varnost je osnovna skrb tima. Jasno je, da situacija, v kateri so tudi konji, prinaša določeno tveganje. Terapija s pomočjo konj mora biti varna tako za vse člane tima, zlasti za udeležence, ki imajo slabšo motoriko in slabše komunikacijske sposobnosti. Dokazano je, da je največ poškodb s konji pri delu na hrbtu (jahanju), kjer je konj na nek način ukleščen v človekove pripomočke in njegova pričakovanja. Na ta način je bolj ali manj siljen v nenaravno nalogo, ki mu je bolj ali manj udobna. Konji so po naravi nenapadalna bitja in se v situaciji realne ali za njih subjektivne nevarnosti umaknejo, česar pa pri delu na hrbtu včasih ne morejo izvesti povsem varno za jahača (Sobočan, 2012).

Varnost ni objektivna ali merljiva stvarnost. Subjektivni občutek varnosti zajema posameznikove izkušnje, znanje opazovanja, prepričanja, percepcije in čustvovanja. Večina ob terapiji s pomočjo konj pomisli na fizično - telesno varnost, vendar ne smemo zanemariti tudi čustvene varnosti udeležencev (Sobočan, 2012).

Za varno izvedbo terapijske dejavnosti, ki nudi uporabniku pozitivno izkušnjo, je bistvenega pomena pravilna izbira konja in njegova pravilna priprava za terapijsko jahanje.

## 2 Pravilna izbira konja za terapijsko dejavnost

Pri nakupu in iskanju konja si ne smemo privoščiti napake, pri tem pa se moramo zavedati, da se terapijski konj ne rodi ampak se ustvari s primerno vzgojo in ustreznim šolanjem (Demšar, 2008). Ko izbiramo in kupujemo terapijskega konja, smo pozorni na njegovo telesno zgradbo, spol, starost, fizično pripravljenost, znanje, stopnjo izšolanosti, izkušnost in značaj.

Izbira konj, njihova priprava in izšolanost je pomembno povezana z nalogami, ki jih bo konj opravljal, tako se pri parakonjeništvu (aktivno športno jahanje za osebe s posebnimi potrebami) pojavljajo druge zahteve in naloge za konja kot pri npr. hipoterapiji ali specialnem - pedagoškem terapijskem jahanju, ki potekajo na vodenem konju. V našem delu se bomo osredotočili na psihično in fizično pripravo konj namenjenih terapijski dejavnostim, ki potekajo na vodenem konju, ob pomoči vodnika konja, pomočnika in terapevta.

Pri terapiji s pomočjo konj, ki poteka na vodenem konju, so pomembna pravilna anatomska razmerja, ki so pogoj za skladno in mehko gibanje. Po telesni zgradbi mora terapijski konj imeti izdaten a ne previsok hod, pravilno nasajen dolg vrat, ne previsok viher, dolg, močan in dobro omišičen hrbet ter raven, dolg in širok križ. Pri višini ne gledamo na vsak centimeter, temveč konja lahko izbiramo tudi glede na višino terapevta, ki mora v vsakem trenutku s tal doseči otrokova ramena. Terapijski konj ne sme biti premlad (od 7 leta dalje), kar pa ne pomeni, da je lahko star. Star konj nima več v sebi prave volje, pogoste so tudi bolečine v hrbtu ali sklepah, ni prožen in gibljiv ter zato tudi pri terapiji ne more ponuditi pravega gibanja. Pasma pri izbiri ni pomembna, prav tako ne barva. Po spolu izbiramo med kastrati in kobilami (Turk in Japelj, 2010, Bernard, 2010).

Terapevtski konj mora biti miren, poslušen, družaben in potrpežljiv, da prenese plezanje in poskakovanje po svojem hrbtu in se na dotike ali spotikanje ob njegove noge ne odziva z umikanjem ali celo agresivno. Navaditi se mora na nove in nenavadne predmete kot so invalidski vozički, bergle, klančine ter drugi pripomočki. Prav tako se mora navaditi na odzive jahačev, ki so na začetku vznemirjani, pogosto glasni: kričijo, skačejo ali se sunkovito premikajo. To pomeni, da mora biti konj dobro socializiran in brez negativnih izkušenj iz preteklosti, hkrati pa mora biti dovolj izkušen in ne sme biti živčen in plašljiv (Demšar, 2008, Turk in Japelj, 2010, Bernard, 2010).

Pogosto prevladuje napačno prepričanje, da terapevtski konj ne potrebuje nobenih posebnih znanj, saj terapije potekajo pretežno v koraku. To je le še eden izmed stereotipov. Konj, ki opravlja svoje poslanstvo terapevta, mora biti v osnovi šolan prav tako dobro, če ne še bolj, kot običajni športni konj. Biti mora še posebej usposobljen za opravljanje svojega terapevtskega poslanstva (Demšar, 2008).

Pri šolanju konje glede na njihov nivo znanja razdelimo na razrede E- predzačetni razred, A- začetni razred, L - lahki razred, LM - prehodni razred, M - srednje težki in S- težki razred (Wadakur, 2003). Praviloma moramo terapevtskega konja izšolati do vsaj razreda L (Demšar, 2008) ali drugače povedano v konja, ki ni bil do takrat nikoli jahan, moramo vložiti okoli 300 ur jahanja, da postane osnovno ujahan in nadaljnjih 800 ur jahanja, da postane solidno ujahan (Parelli, 2002). V tujini se cene izšolanih terapevtskih konj giblje od 10.000 € navzgor (Demšar, 2008). Zaželeno je, da imamo zaradi številnih jahačev, ki imajo različne potrebe, pri svojem delu na voljo tudi več različnih konj (Rees, 1993).

### 3 Priprava konja na terapevtsko dejavnost

Priprava konja na terapevtsko dejavnost se prične z njegovo nego in oskrbo. Konj od katerega pričakujemo psihično in fizično stabilnost mora imeti urejene in njemu prijazne življenjske pogoje kot so vsakodnevno druženje z drugimi konji, možnost prostega gibanja, pravilna prehrana, redno zdravstveno varstvo in raznolike treninge, ki so konju zanimivi (Demšar, 2008, Ferguson Fraser, 2010). Redno ga morajo jahati tudi izurjeni jahači, ki nenehno izboljšujejo njegovo znanje, kondicijo in poslušnost. Jahanje ne sme biti omejeno le na jahališče, temveč je zaželeno, da se terapevtski konj sprošča tudi na terenu, kjer različni dražljaji krepijo njegovo pozornost, senzibilnost in radoživost (Demšar, 2008, Bernard, 2010).

Delo, ki ga konj opravlja tekom terapevtske dejavnosti poteka predvsem v koraku. Čeprav terapija poteka krajši čas je za konja psihično in fizično zelo obremenjujoča, saj zahteva popolno konjevo zbranost in poslušnost (Demšar, 2008). Najpogosteje se tim giba po jahališču velikosti 20 m x 40 m, kjer izvaja naslednje like: jahanje po dolgih stezah, velik krog, menjava smeri v krogu in iz kroga ter serpentine.

Koliko ur dela lahko opravi terapevtski konj je odvisno od njegovega značaja – po naravi mirni konji lažje delajo dalj časa v počasnem tempu kot živahnejši, ki jim je taka zahteva psihično veliko bolj obremenjujoča. Starejši konji zmorejo delati krajši čas kot mlajši. Praksa je pokazala, da je najprimernejša intenziteta obremenitve konj 1 do 2 ure dnevno z obveznim eno dnevnim počitkom v tednu. Intenziteto in količino dela moramo prilagoditi posamezni živali. Znaki, ki nakazujejo utrujenost in nevoljnost živali so pogostejše ustavljanje, intenzivno opletanje z repom, polaganje ušes, grizenje in nemir pri zajahanju. Konju, ki kaže znake nezadovoljstva, moramo prisluhniti in z delom še pravočasno prekiniti, da se mu delo ne zameri.

Da ne bi prišlo do telesne in duševne preobremenjenosti ali poškodb tekom treninga in terapevtske dejavnosti, se torej zahteva od učitelja, poleg samoumevnega strokovnega znanja, tudi osnovno poznavanje živalske psihologije. Na živčno stanje konja lahko namreč

zelo hitro in trajno negativno vplivamo, če ravnamo nerazumno. Popravljanje napak je dolgotrajno, traja mesece pogosto tudi leta (Donner in Sprecht, 1995).

Trening terapevtskega konja se začne že od žrebeta dalje. Prva leta življenja potekajo bodočemu terapevtskemu konju v istem ritmu in na enak način kot ostalim, ki bodo kasneje postali rekreativni ali športni konji. Pomembno je, da se konj v teh letih nauči čim več brezskrbne svobode, da krepí svoje mišice skozi igro z vrstniki, se nauči črednih pravil in je deležen čim več pozitivnih stikov z drugimi konji in seveda tudi z ljudmi. Prav je, da konja že od žrebitve naprej navajamo na našo bližino, da nam začne brezpogojno zaupati in nas sprejme. Zgodaj začnemo tudi z delom na povodcu, da se že kot žrebe nauči spremljati človeka pri njegovem gibanju. Po dopolnjenem tretjem letu starosti pričnemo z osnovnim šolanjem: navajanje na sedlo in uzdo, delo na lonži, sprejemanje teže jahača, iskanje ravnotežja, razvijanje aktivnega, sproščenega in enakomernega gibanja naprej v različnih hodih (korak, kas, galop) ... Sledi učenje dela preko kavalet in osnovnih dresurnih vaj vsaj do težavnostne stopnje L. Pri prehodu na višjo stopnjo znanja se vedno prilagajamo vsakemu posameznemu konju posebej, saj konji dozorevajo različno hitro, prav tako so lahko nekateri konji bolj učljivi in dojemljivi do novih zahtev kot drugi (Demšar, 2008).

Kot psihološko vodilo za ravnanje s konjem in za njegovo šolanje naj učitelju služi naslednje (Donner in Specht, 1995):

- Konj je po svoji telesni gradnji in svojem vedenju izrazita žival gibanja, ki živi v čredi. Najbolj varnega se počuti v družbi svojih vrstnikov.
- Konj razume človeka kot svojega vrstnika, kot učitelj pa mora človek nadomestiti vrstnika, ki ima v čredi višji položaj.
- Ta položaj človek ne more pridobiti na silo, temveč z razumom. Če se konj napačno odziva na človekovo delovanje, naredi to z veliko gotovostjo zato, ker ga ni dobro razumel.
- Da bi konj lahko človeka razumel, mora imeti vanj zaupanje. Zaupanje je podlaga za razumevanje.
- Na neznane stvari se mora konj, ki je že od pradavnine navajen pred njimi bežati, počasi prevajati.
- Če med šolanjem pride do negotovosti ali celo do strahu, je treba pričeti znova, pri tem pa moramo vedeti, da je konjev spomin izredno izrazit. Tako lahko traja zelo dolgo preden negativno izkušnjo pozabi.
- Konj je sposoben polno razviti svoje zasnove in sposobnosti le tedaj, če so njegove specifične življenjske potrebe usklajene z okoljem v katerem živi, torej tudi s človekom.
- Druženje s človekom, naj pomeni konju varnost v vseh situacijah.

Najpomembnejši lastnosti učitelja pri konjevi vzgoji so razumevanje, mirnost in doslednost. Nervozni, nemirni ljudje so praviloma tudi nepotrpežljivi in pri vzgoji konja niso sposobni ohraniti potrebne mirnosti in rzsodnosti. Pohvale, graja in včasih tudi primerna kazen so vzgojna sredstva, ki morajo biti vedno v skladu z domnevnimi in dokazanimi konjevimi sposobnostmi (Donner in Specht, 1995).

Napačno je pričakovanje, da bodo konjeve reakcije pri vzgoji in šolanju takšne kot človeške torej, da bo konj razmišljal na človeški način. Vsak konj ravna - kot vse živali - v skladu z refleksi, ki so se izostrili v tisočletnem razvoju. Le tisti učitelj, ki je spoznal vsaj osnove psihologije konja, bo imel uspeh pri svojem delu (Donner in Specht, 1995, Korošec, 2010).

#### 4 Parelli Natural Horsemanship metoda

Z Natural Horsemanship (naravnim konjarstvom) se poleg Pat Parellija, ustanovitelja metode Parelli Natural Horsemanship, ukvarjajo tudi drugi v svetu priznani konjarji kot so Mark Rashid, Tom Dorrance, Bill Dorrance, Ray Hunt, Troy Henry, Clint Johnson, GaWaNi Pony boy, Kelly Marks, Monty Roberts, Nevzorev, Honza Blaha in mnogi drugi (Wilson, 2004).

Parelli Natural Horsemanship ni disciplina ali jahalni stil. Lahko ga apliciramo v vsako disciplino ali program treninga in vsekakor ni western jahanje kot mislijo mnogi. Naravno konjarstvo je v svetu prisotno že več kot sto let in preprosto pomeni, da poskušamo s konjem komunicirati v njegovem jeziku namesto v našem človeškem (Wilhelm in Tange, 2006).

Dinamika naravnega konjarstva poteka skozi komunikacijo, razumevanje in psihologijo konj ter je v nasprotju od "normalnega" konjarstva, ki se običajno vrši s pomočjo mehaničnih sredstev, strahu in zastraševanja konj. Če natančneje opredelimo naravno in normalno, bi lahko rekli, da je naravno kar nam je ponudila v pomoč mati narava med tem, ko je normalno to kar delajo vsi zato ker to delajo vsi. Seveda se to kar delajo vsi na eni lokaciji precej razlikuje od tega kar delajo vsi na drugi lokaciji, torej normalno ne pomeni univerzalno. Za normalno se uporabljajo izrazi kot so dobro, običajno, povprečno, tipično, pogosto in skladno. Izrazi, ki se uporabljajo pri naravnem pa so prirojen, instinktiven, podedovan in intuitivski (Parelli, 2002).

Cilj naravnega konjarstva je začeti razmišljati kot razmišljajo konji in ustvariti partnerski odnos s konjem, ki temelji na medsebojnem spoštovanju, razumevanju, ljubezni in komunikaciji ali drugače povedano v naravnem konjarstvu se je bolj pomembno osredotočiti na odnos konj - človek in ne le na želene rezultate (Parelli, 2002, Wilson, 2004).

Zadnjih deset let Parelli Natural Horsemanship pristop uživa svetovno znan in popularen sloves. Parelli je metodo, s pomočjo svoje žene Linde, razvijal zadnjih 30 let in je trenutno eden najhitreje rastočih sistemov treninga konj. Pat Parelli je razvil in izdal več različnih serij DVD in knjižnih gradiv, ki se imenujejo Understanding Natural Horsemanship in v katerih natančno razloži svojo metodo treninga in filozofijo. Parelli (2002) med drugim opredeljuje tri osnovne instinkte konja:

- pozornost na nevarnost,
- beg in
- družabnost (konji vedno želijo biti v čredi in vedno vedo kje je njihov "dom" oziroma drugi konji).

Ljudje smo drugačni od konj medtem, ko so nam pomembna nagrada, pohvala, prepoznavnost in materialne dobrine, so konjem najpomembnejši varnost, udobje in igra (Parelli, 2002).

Nadalje Parelli metodo razdelimo na tri poglavja (Parelli, 2002):

1. Razvijanje razmišljajoče polovice možganov konja - pristop je osnovan na razumevanju konjevih odzivov in značajev glede na večjo aktivnost desne ali leve možganske polovice. Desna polovica naj bi bila vezana na večjo čustveno – instinktivno reakcijo konja med tem, ko naj bi bila leva stran vezana na bolj premišljen, logičen odziv ali razmišljajoči del njegovega obnašanja. Tekom treninga naj bi tako s pomočjo nudenja udobja, konja spodbujali, da uporablja bolj svojo levo – logično polovico možganov.
2. Postati alfa - Konji se ves čas igrajo dominantne igre. V hierarhiji znotraj črede večino časa preverjajo svoj položaj in položaj drugih. Isto naj bi delali tudi z ljudmi. Ko se naučimo jezika konj in uporabimo iste igre kot se jih igrajo med seboj, razvijemo prijateljstvo in dominanco v naravnem črednem okolju ter prevzamemo mesto vodilnega alfa konja. Z uporabo iste strategije kot jo imajo konji si tako pridobimo spoštovanje črede. Konji so naravni sledilci, ki si želijo naravnega vodja in pod pravim vodstvom izgubijo strah, nezaupanje ter postanejo mirnejši, bolj samozavestni in bolj odzivni.
3. Ne bodi predator - Ljudje lahko kontroliramo konjevo gibanje s pomočjo obratne psihologije, z drugimi besedami, konju nudimo udobje, ko naredi to kar želimo in obratno neudobje, če tega ne naredi. Nagradimo ga lahko z relaksacijo neudobnega, ko naredi kar želimo. Relaksacija mora biti zelo hitra in mora slediti konjevi najmanjši želji po ustrežljivosti naše zahteve. To pomeni, da pritisk počasi stopnjujemo in hitro sprostimo kar pa je obratno

od našega predatorskega instinkta zlasti v kriznih situacijah. Pomembno je tudi, da ob konjevi negativni reakciji, ko se npr. konj nečesa prestraši, ipd., ohranimo pozitivno, sproščeno reakcijo.

Parelli naravno konjarstvo ima 10 nivojev, ki jih lahko osvojimo s konjem. Za naše potrebe treninga varnega terapevtskega konja je potreben minimalno dosežen drugi nivo. Vsak nivo je dodatno razdeljen na 4 področja (Parelli, 2002):

- na vrvi

Trening poteka na tleh kjer konja učimo pravilnega, spoštljivega odnosa na vrvi. Pri tem imamo vrv čim bolj sproščeno, da lahko konja učimo slediti pritisku in se mu umikati.

- liberty

Trening poteka na tleh pri čemer se konj prosto giblje.

- prosti slog

Trening poteka v sedlu, vajeti so spuščene. S pomočjo prostega sloga konja učimo, da sam nosi svojo in našo težo, odzivnosti in neodvisnega seda jahača. Poleg naštetega pa konja učimo tudi, da drži smer in tempo ki smo ju določili ter je pozoren kje hodi.

- finese

Trening poteka v sedlu, konja imamo s pomočjo nežnega kontakta v naslonu. Razvijamo impulzivnost gibanja, lahkotnost in odzivnost.

Cilj vseh štirih področji skupaj je fizična, miselna in čustvena kolekcija konja in jahača.

Igre, ki se jih igramo s konjem pri Parelli Natural Horsemanshipu (Parelli, 2002) so:

#### 1. Prijateljska igra

Prijateljska igra uči konja zaupanja. Cilj je, da nam konj dopusti, da se ga dotikamo po celem telesu z roko ali drugim predmetom, dovoli sedlanje, zajahanje in seznanitev konja z različnimi predmeti.

#### 2. Ježevce

Ježevce uči konja odmikanja na pritisk. Cilj je, da se konj odziva že na najmanjši pritisk s tem, da se umakne vstran. Pritisk stopnjujemo po fazah. Cilj je konjeva občutljivost na stisk nog pri jahanju, pritisk vrvi pri vodenju, zategovanje vajeti pri zaustavljanju in pritisk noge pri premikanju zadnjega dela konja oz. bočnem gibanju.

#### 3. Igra gnanja

Igra gnanja uči konja odzivnosti na stopnjujoč ritmični pritisk, ki ga začnemo vedno s telesno govorico. Cilj igre je razviti spoštovanje konja tako do našega osebnega prostora kot utrjevanje našega položaja v hierarhični lestvici črede.

#### 4. Jo- jo

Jo-jo igra uči konja premikanja v ravni liniji tako nazaj kot naprej kar nam služi pri jahanju dolgih ravnih linij.

#### 5. Igra kroženja

Cilj igre kroženja je učiti konja spoštovanja in njegovih odgovornosti, da drži smer, tempo in da gleda kje se giblje.

#### 6. Bočno

Igra bočno uči konja premikanja bočno tako levo, kot desno.

#### 7. Igra stiskanja

Z igro stiskanja konja učimo, da gre skozi, pod, čez in med različnimi predmeti. S tem razvijamo njegov občutek za prostor. S pomočjo te igre se konji navadijo ozkih prehodov kot so ozka vrata hleva, prikolice in mirneje reagirajo na položaj jahačevih nog, ko smo v sedlu ter se navadijo hoje po različnih podlagah in pridobijo samozavest za prečkanje jarkov, potokov, naravnih in narejenih ovir.

## 5 Metoda dela

Za samostojno pripravo konja na terapevtsko dejavnost v okviru projekta Šola enakih možnosti, ki smo ga izpeljali na posestvu Biotehniškega centra Naklo v šolskima letoma 2009/2010 in 2010/2011, smo se odločili predvsem zaradi spleta okoliščin. Terapevtsko

dejavnost smo želeli izpeljati za dijake naše šole, ki so telesno in duševno zdravi, vendar so pri njih prisotne druge pomanjkljivosti in težave kot na primer pomanjkanje samozavesti, vedenjske motnje, hude življenjske okoliščine, nesprejetost in drugo.

Za izvajanje dejavnosti smo izbrali dva konja pasme hladnokrvni križanec, sedaj stara 7 let. Gre za mladi živali, ki sta šele na začetku treninga za terapevtsko dejavnost. Da bi konja spoznali, tako značaj kot njihove izkušnje, razmišljanja, strahove, želje, interese, ..., smo s konjema predhodno preživeli precej časa in sicer tako pasivno (kot opazovalci čredne dinamike) kot aktivno (preko njihove nege, s sprehajanjem, tekom dela, itd.).

Za pripravo konja na terapevtsko dejavnost s pomočjo Parelli Natural Horsemanshipa je bilo potrebno predhodno osvojiti tako znanje terapevtskega jahanja, preko programa Fundacije nazaj na konja, kot znanje Parelli Natural Horsemanshipa.

Za osvojitev znanja Parelli Natural Horsemanshipa smo predhodno (v obdobju 5 let pred pričetkom treninga konj za terapevtsko dejavnost) preučili študijski material Pat Parellija: Pat Parelli Savvy System part 1 (The study of Level 1 Partnership), Pat Parelli Savvy System part 2 (The study of Level 2 Harmony) in knjigo Natural Horse-man-ship, ki jo je leta 2002 napisal Pat Parelli. Obiskali in ogledali smo si tudi demonstracije in treninge pri parelli inštruktorju Michaelu Grohmannu iz Avstrije in parelli inštruktorju Russell Higginsu iz Nove Zelandije.

## 6 Rezultati uporabe Parelli Natural Horsemanship metode za pripravo konja na terapevtsko dejavnost na posestvu Biotehniškega centra Naklo

Zaradi omejitve prostora bomo na tem mestu opisali samo dva najpomembnejša napredka, ki smo jih razvili s pomočjo Parelli Natural Horsemanshipa pri enem izmed naših konj. Osredotočili se bomo na razvijanje spoštljivega odnosa do ljudi (spoštovanje osebnega prostora) in premagovanje strahov pred različnimi predmeti (strah pred traktorjem, žogami, bičem) ter učenje konja mirnega sedljanja in zajahanja.

Konj, ki smo ga izbrali, je imel precejšno število tako dobrih kot slabih lastnosti. Ena izmed njegovi izrazitejših slabših lastnosti je bilo nespoštovanje človekovega osebnega prostora. Predhodni trening konja, pri prejšnjem lastniku, je bil usmerjen v pripravo konja za vlečenje voza. Rezultat je bil samozavedanje konja v njegovo fizično moč kar je zelo rad izkoristi tako pri morebitni nevarnosti kot pri uveljavljanju svoje volje. Lahko bi rekli, da je razvil pravilo porini čim bolj kot lahko in svet bo lepši. Tako so se težave pojavljale tako na tleh kot v sedlu. Ponavadi je potekalo vodenje tako, da je konj stopil hitreje in človeka dobesedno vlekel za seboj, vsakršno vpitje in sunkovito vlečenje vrvi s strani ljudi ni obrodilo drugega kot, da je konj tempo še pospešil. Tudi izhod iz boksa ni bil veliko boljši. S tem povezana slaba lastnost je bila tudi vsiljivost in nespoštovanje osebnega prostora učitelja, jahača in težko zaustavljanje pri jahanju.

S pomočjo iger gnanja in ježevca smo konja uspešno naučili umikati njegov zadnji del in odstopati nazaj. Potrebno je bilo kar precej volje in vztrajnosti, vendar se je delo obrestovalo. Tehnika, ki smo jo uporabili je slonela na osnovi obratne psihologije. Namesto, da bi vlekli prednji del - torej za vrv, smo vršili ritmični pritisk na konjev zadnji del. S tem, ko je konj odmaknil svoj zadnji del je posledično v našo smer obrnil glavo in njegov prednji del. Tako smo razvili tehniko, ki smo jo nadgradili s povečevanjem konjeve pozornosti na nas. Konja smo vodili na popuščenem 3 m dolgem povodcu. Vsakič, ko nas je s prednjim delom prehitel smo se obrnili in z ritmičnim pritiski na njegov zadnji del povzročili obrat glave v našo smer. Sčasoma smo prišli tako daleč, da smo v roki ob konju držali biček in ko smo se obrnili, da bi spremenili smer smo se z bičkom posledično dotaknili konjevega zadnjega dela kar je sprožilo umik njegovega zadnjega dela v stran. Tako smo konja uspešno naučili, da je veliko lažje in bolje zanj, da hodi rahlo za nami, se ustavi, ko se mi ustavimo, gre ko gremo mi, ne

prehiteva in je pozoren na naše gibanje. Vsako vsiljivo poseganje v naš prostor smo prav tako uspešno odpravili s pomočjo uporabe iger gnanja in ježevca. Pritisk, v tem primeru, na prednji del smo stopnjevali počasi. Takoj, ko smo videli želen odziv konja smo s pritiskom prenehali. Danes konj spoštuje naš osebni prostor. Za umik zadnjega dela je dovolj, da konja v zadnji del samo pogledamo pa se bo obrnil proti nam. Konj nas ne prehiteva več. Z uporabo te tehnike smo se izognili tudi uporabi brzde, ki bi ob premočnem vlečenju mlada konjeva usta lahko naredila neobčutljiva.

Druga večja konjeva slabost je bil strah pred traktorji in drugimi predmeti. Ker gre pri Biotehniškem centru Naklo za srednjo šolo v sklopu katere so tudi kmetijski programi, so traktorji samoumevni. Sama šola ima tri traktorje, ki jih dijaki tekom praktičnega pouka tudi uporabljajo za različne namene. Najpogostejša reakcija konja je bila steči čim bolj stran in tam počakati, da nevarnost mine. Da bi konjev strah odpravili smo ga v izpust, ki je najbližji vozni poti traktorja, spuščali z drugimi konji, ki tega strahu niso imeli. S časoma se je tudi naš konj umiril in v izpustu traktorjem ni posvečal prevelike pozornosti. Problem pa še ni bil rešen v jahališču, vsak prehod traktorja se je odrazil z hitrim zasukom konja v smer nevarnosti, padcem pozornosti na učitelja in pripravljenostjo na beg. Situacijo smo rešili tako, da smo se v času šolske prakse, ko je prehod traktorjev najbolj intenziven, v jahalnici s konjem igrali sedem iger. Igre so potekale hitreje, z različnimi miselnimi zahtevami. Na padec konjeve pozornosti se nismo menili in smo preprosto faze našega pritiska počasi stopnjevali dokler nismo od konja dobili želenega odziva. Kaj hitro je konj ugotovil, da je zanj veliko bolje, če pozornost usmeri na učitelja, kot pa na okolico. Danes naš konj na traktorje ne reagira drugače kot, da dvigne pogled, vendar je njegova pozornost usmerjena na nas.

Večji problem, ki smo ga imeli s konjem, je bil tudi strah pred žogami, bičem in sedlom kar smo rešili s pomočjo prijateljske igre. Konja smo imeli na popuščeni 3 m vrvi, s sedlom, žogo, bičem smo ritmično zamahovali. Vsak pobeg konja na vrvi in njegovo divjanje smo ignorirali in nadaljevali z ritmičnimi gibi medtem, ko smo vsako konjevo najmanjšo namero po zaustavitvi nagradili s prenehanjem. Vsak dvom konja smo pospremili z odmikanjem predmeta stran od njega. Sčasoma je konj dobil toliko samozavesti, da je postal radoveden. Njegovo radovednost smo nagradili s tem, da smo mu pustili predmet dobro ovohati in v kolikor je želel smo mu postili, da ga je celo poskusil z zobmi. S pomočjo prijateljske igre smo naučili konja tudi, da stoji na miru tekom sedlanja in zajahanja. Danes se konj ne plaši več žog, ki priletijo v jahališče iz šolskega igrišča, prav tako se ne boji biča in sedla. Konj se pusti zasedlati z obeh strani, pri čemer ni nobene potrebe, da bi ga privezovali, tekom zapenjanja sedelnega pasu se ne napenja in ne polaga ušes. Tudi pri zajahanju stoji mirno in se pusti zajahati tako z obeh strani kot z ograje ali podstavka.

## 7 Zaključek

S pomočjo Parelli Natural Horsemanshipa smo na posestvu Biotehniškega centra Naklo konja uspešno pripravili na nekatere naloge, ki jih mora obvladati terapevtski konj. Do sedaj smo v konja vložili čez 300 ur dela. Za varnega terapevtskega konja bomo morali vanj vložiti še okoli 800 ur.

Vsekakor dosedANJI rezultati govorijo v prid izbrani metodi dela. S konjem smo po načelu naravnega konjarstva uspešno vzpostavili zaupanje in prijateljski odnos, ki temelji na medsebojnem spoštovanju. Medsebojno zaupanje in vez, ki smo jo razvili s konjem je veliko močnejša kot bi pričakovali. Tako lahko konja sedaj sprehajamo in pasemo tudi brez vrvi, žival se nas drži in v primeru, da se oddalji se na poziv hitro vrne. Zanimiva je tudi ugotovitev, da se v naši bližini počuti varneje, tako na primer v primeru strahu npr. pred črednim kolegom, ki ga poskuša predominirati, vedno priteče v naše zavetje in se celo skriva za naš hrbet. Tekom terapevtske dejavnosti je osredotočen na naše gibe, mimiko, se trudi ustreči in v primeru ne sigurnosti v nalogo počaka na naša nadaljnja navodila.

Da bo Parelli Natural Horsemanship, v taki meri vplival na razvoj medsebojnega odnosa, naklonjenost ter vzpostavitev "partnerskega" sodelovanja resnično ni bilo pričakovano.

Za konec lahko dodamo še naša opažanja, da je do spremembe v odnosu prišlo že, ko smo s konjem prišli skozi vseh sedem iger, vsekakor pa je prelomna točka bila, ko smo v odnos vključili tudi druge vidike naravnega konjarstva, kot so: postavi se v konjevo kožo in poglej kako so stvari videti z njegove perspektive, vzemi si več časa in trajalo bo manj časa, imej rad svojega konja in ne to kar konj naredi zate oz. bi lahko storil zate, postavi v ospredje svojega konja in ne želene rezultate ter ne nazadnje preprosto bodi s svojim konjem.

## Literatura in viri

Adamič Turk, M., in Japelj, A. *Strokovna razdelitev terapevtskega jahanja*. Konji, s konjem - na konju. Priročnik o terapevtskem jahanju, Ig: CUDV Draga, 2010.

Bernard, M. *Trening in priprava konja za izvajanje terapije*. Konji, s konjem - na konju. Priročnik o terapevtskem jahanju. Ig: CUDV Draga, 2010.

Demšar, M. Kakšen je terapevtski konj? *Revija o konjih*, Ljubljana, 2008, let. 16, št. 9, str. 20–21.

Donner, H. D., in Specht, D. *Osnovno šolanje jahača in konja*. 1. izd. Ljubljana: Konjeniška zveza Slovenije, Slovenska konjeniška akademija, 1995.

Engel, B. T., et. al. *The horse, the handicapped and the riding team in a Therapeutic Riding program: A Training Manual for Volunteers*. 4. izd. Durango, CO: Barbara Engel Therapy Services, 2006.

Ferguson Fraser, A. *The Behaviour and Welfare of the Horse*. 2. izd. Oxfordshire: CABI, 2010.

Korošec, N. *Splošno o konjih*. Konji, s konjem - na konju. Priročnik o terapevtskem jahanju. Ig: CUDV Draga, 2010.

Parelli, P. *Natural Horse-Man –Ship*. Colorado Springs, CO: Western Horseman Magazine, 2002.

Rees, L. *The horse mind*. Melbourne: Holder General Publishing, 1993.

Sobočan, B. Psihoterapija in učenje s pomočjo konjev. *Revija ISIS*, 2012, let. 21, št. 1, str. 55–60.

Wadakur W. *Das Reitabzeichen, Theorie und Praxis*. Munchen: BLV Verlagsgesellschaft mbH, 2003.

Wilson, A. *Top Horse Training Methods Explored*. UK: A David & Charles Book, 2004.

Wilhelm, C., in Tange, A.N. *Starting Baby Jaz: A Young Horse's Journey from Halter to Saddle*. Hoboken, New Jersey: Howell Book House, 2006.