



Neurostabiliserende samspilsøvelser og ridning

Neurostabiliserende samspilsøvelser mellem hest og bruger er sansestimulerende, og opleves igennem den ukomplicerede relation til dyret, der skaber et tillidsfuldt rum for brugeren. Ved samspilsøvelser arbejdes der i et multimodalt læringsrum, med øvelser fra jorden. Disse øvelser styrker de motoriske kompetencer, såvel som de emotionelle, kognitive og sociale kompetencer, idet der arbejdes med et dyr, som responderer positivt på nænsom berøring, rolig omgang og lav stemmeføring, ligesom de er meget samarbejdsvillige. Dette medvirker, at brugeren oplever et roligt og positivt rum, hvor low arousal understøttes af dyret og instruktøren, såvel som omgivelserne og de opgaver, som bruger/hest skal løse sammen. Ligeledes er omgangen og det taktile ved samværet med dyret stimulerende for nervesystemet og kan støtte brugerens top down regulering ved at give beroligende redskaber igennem forløbet.

Samspilsøvelserne kan f.eks være at kramme, kæle og tale med hesten, samt strigle hesten og trække den rundt. Det kan også bruges til samarbejdsøvelser to brugere imellem. Eks. én trækker hesten mens den anden går ved siden af med hånden på ryggen af hesten. Her skal tempo afstemmes mellem hesten og de to brugere.

Neurostabiliserende ridning er et sansestimulerende samspil mellem hest og rytter, som opleves igennem den ukomplicerede relation til dyret, der skaber et tillidsfuldt rum for rytteren. Øvelserne udføres på hesten. Ridningen styrker de motoriske kompetencer, såvel som de emotionelle, kognitive og sociale kompetencer, idet der arbejdes med et dyr, som responderer positivt på nænsom berøring, rolig omgang og lav stemmeføring, ligesom de er meget samarbejdsvillige. Dette medvirker, at rytteren oplever et roligt og positivt rum, hvor low arousal, såvel som egne opmærksomhedskompetencer udvikles. Dette understøttes af dyret og instruktøren, såvel som omgivelserne og de opgaver, som rytter/hest skal udføre sammen. Ligeledes er omgangen og det taktile ved samværet med dyret stimulerende for nervesystemet og kan støtte rytterens top down regulering ved at give beroligende redskaber igennem forløbet.

Ridningen styrker rytterens almene muskulatur, styrke og balance, samt øger selvtillid og selvværd ved at opleve succes og samarbejdsvilje fra et så stort dyr som en hest.





Målgruppen:

Neurostabiliserende samspilsøvelser og ridning, er en sansemotorisk og beroligende behandling og henvender sig til det bredt spektrum af mennesker. Dette er blandt andet sårbare voksne, børn og unge, med diagnoser inden for spiseforstyrrelser, ADHD, ADD, autisme, Asperger, sanseforstyrrelser, tilknytningsforstyrrelser.

Hvor: Neurostabiliserende samspilsøvelser og ridning, foregår udendørs på vores læringsbane på Naturskolen, Jydebjergvej 32 i Smidstrup. Banen er opstillet til udførelse af flere forskellige typer opgaver, som kan tilpasses efter behov og læringsniveau.

Hvordan: Hos os tilrettelægges Neurostabiliserende samspilsøvelser og ridning altid ud fra det enkelte barns behov og evner.

En lektion vil normalt være på 45 minutter, hvor der afsæt 10 minutter til at strigle, sadle op og have samspil med hesten, 30 minutter til øvelser med/på hesten og 5 minutter til at sadle af og sige farvel.

