

Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze

---

Katedra psychologie

obor psychologie

## **RIGORÓZNÍ PRÁCE**

Využití hiporehabilitace při psychologické intervenci  
s klienty psychiatrické léčebny

Utilization of hiporehabilitation at psychology  
intervention with patients of mental hospital

**Petra Černá Rynešová**

Konzultant práce: **PhDr. Ilona Gillernová, Csc.**

Praha, listopad 2008

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně, pouze na základě vlastních poznatků a zkušeností a pramenů uvedených v seznamu literatury.

Praha 2008

---

*Chtěla bych poděkovat paní PhDr. Iloně Gillernové, Csc. za její cenné rady a ochotu konzultovat mou rigorózní práci. Dále děkuji personálu hipocentra Psychiatrické léčebny v Kosmonosích za důležité poznatky a připomínky. V neposlední řadě děkuji Mgr. Kláře Kohoutové jako konzultantovi z oblasti fyzioterapie a Mgr. Kláře Trávníčkové za cenné poznámky z oblasti tréninku kognitivních funkcí. A také děkuji mé rodině za trpělivost, kterou se mnou po celý ten čas měla.*

**Motto:**

Zlý sen  
zdál se mi podivný sen  
chtěla jsem se oběsit  
skočit ze střechy  
pozřít jed...

nespala jsem tisíc a jednu noc  
pomlácená křečí svého těla  
přikurtována  
na pavilonu neklidných

elektrickými šoky  
zabíjeli moje vzpomínky  
bolest vnitřností  
děsivá rána beznaděje

injekce...prášky  
prášky...injekce  
pomatení vztahující ruce po cigaretách  
já po věčném spánku beze snů

pak mne odvedli...

v přítmí stáje  
cítím vůni sena  
a koňského potu  
slyším údery kopyt

probouzím se...

přede mnou stojí krásný kůň  
jeho jméno Ariel  
znamená anděl

přišel si pro mne  
aby mne zachránil  
ryzák s bílou lysinou  
zařehtal na pozdrav zadupal kopyty

dotkl se pyskem mojí ruky  
která ho pohladila  
spolu jsme běželi  
rozkvetlou loukou...

hřívou odehnal děsivé sny  
bez bolesti s nadějí  
na jeho hřbetě  
odjíždím do ráje...

M.S., PL Bohnice

*„Často se divím, kde se skrývají hranice porozumění mezi člověkem a zvířetem, jehož srdce nezná jazyk slov. A přece se někdy v jakési bezeslovné hudbě probudí šerá vzpomínka a zvíře pohlédne člověku do tváře s něžnou důvěrou a člověk se podívá zvířeti do očí s pobavenou náklonností. Zdá se jako by se tu potkali dva přátelé.“*

*Rabíndranáth Thákur*  
*indický básník*

## **Abstrakt**

Rigorózní práce přibližuje praktické využití hiporehabilitace při psychologické intervenci s klienty psychiatrické léčebny.

Práce souhrnně přibližuje problematiku terapeutického využití koně od základních principů a historických souvislostí zooterapie a podrobněji hiporehabilitace. Zabývá se vymezením pojmu hiporehabilitace s přehledem odvětví, které pod hiporehabilitaci patří a specifickými účinky hiporehabilitace při terapeutickém působení na člověka. Blíže rozpracovává základní záměry psychoterapie v hiporehabilitaci a podrobně se věnuje oblasti využití hiporehabilitace v psychologii a psychiatrii s přehledem psychických poruch, při kterých je hiporehabilitace indikována, jako jedna z podpůrných terapií.

Stěžejním tématem celé práce je podrobné rozpracování základních stimulačních oblastí, na které se psychologické vedení klientů psychiatrických zařízení zaměřuje. Jedná se o stimulaci prožívání, tělesnou stimulaci, kognitivní a sociální stimulaci. Jednotlivé oblasti obsahují podrobný popis s doplněním některých užívaných metod, které prakticky každou stimulační oblast dokumentují. Dále se práce věnuje psychosociálním a technickým podmínkám provádění hiporehabilitace. Závěr práce je věnován třem stručným kasuistikám, které prakticky přibližují účinky hiporehabilitace.

## **Abstract**

This rigorous thesis deals with practical use of hiporehabilitation for psychological intervention with patients of a psychiatric hospital. The thesis summarises the principles of therapeutical use of horses, starting with basic principles and historical context of zootherapy, to more detailed hiporehabilitation. The thesis defines the term hiporehabilitation and gives an overview of areas, which fall under the term, and further defines the specific impacts of hiporehabilitation on therapeutical effectiveness on patients. The thesis deals more closely with basic objectives of psychotherapy within hiporehabilitation and in more details it illustrates areas of use of hiporehabilitation in psychology and psychiatry. It also gives an overview of mental disorders where hiporehabilitation is prescribed as one of the supportive therapeutical methods. The pivotal topic of the entire thesis is detailed elaboration on basic stimulation areas on which the psychological guidance of psychiatry patients focuses. These are experience stimulation, physical stimulation, cognitive and social stimulation. Individual areas of the thesis contain a detailed description with addition of some methods used for practical documenting of each area of stimulation. Further on this thesis deals with psychosocial and technical conditions of using hiporehabilitation. Three brief cases of hiporehabilitation use are addressed in the final part of the thesis.

<b>OBSAH:</b>	
<b>ÚVOD</b>	<b>9</b>
<b>LITERÁRNĚ PŘEHLEDOVÁ ČÁST</b>	<b>11</b>
<b>1. ZOOTHERAPIE A VYMEZENÍ POJMU HIPOREHABILITACE</b>	<b>11</b>
<b>2. HISTORIE HIPOREHABILITACE</b>	<b>17</b>
<b>3. PSYCHOTERAPEUTICKÉ PRINCIPY V HIPOREHABILITACI</b>	<b>21</b>
3.1 ÚČINKY HIPOREHABILITACE	21
1.2 OBECNÉ VYMEZENÍ PSYCHOTERAPEUTICKÝCH PRINCIPŮ V HIPOREHABILITACI	24
3.3 ZÁMĚRY PSYCHOTERAPIE V HIPOREHABILITACI	26
<b>4. HIPOREHABILITACE V PSYCHOLOGII A PSYCHIATRII</b>	<b>28</b>
4.1 INDIKACE A KONTRAINDIKACE PŘI HIPOREHABILITACI V PSYCHOLOGII A PSYCHIATRII	28
4.2 PŘEHLED MOŽNOSTÍ VYUŽITÍ HIPOREHABILITACE U RŮZNÝCH PSYCHICKÝCH PORUCH	29
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	<b>47</b>
<b>1. ZAMĚŘENÍ TERAPEUTICKÉHO JEŽDĚNÍ PODLE ZÁKLADNÍCH OBLASTÍ STIMULACE</b>	<b>48</b>
1.1 STIMULACE PROŽÍVÁNÍ	51
1.2 TĚLESNÁ STIMULACE	66
1.3 STIMULACE KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ	78
1.4 SOCIÁLNÍ STIMULACE	98
<b>2. PSYCHOSOCIÁLNÍ PODMÍNKY REALIZACE HIPOREHABILITACE</b>	<b>112</b>
2.1 POŽADAVKY NA HIPOTERAPEUTA	112
2.2 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO PROVÁDĚNÍ TERAPEUTICKÉHO JEŽDĚNÍ	115
2.3 STRUKTURA JEDNOTEK TERAPEUTICKÉHO JEŽDĚNÍ	117
<b>3. TECHNICKÉ PODMÍNKY PROVÁDĚNÍ HIPOREHABILITACE</b>	<b>121</b>
3.1 VÝBĚR KONĚ	121
3.2 TÝM ODBORNÍKŮ PROVÁDĚJÍCÍCH HIPOREHABILITACI	123
3.3 PROSTORY PRO PROVÁDĚNÍ HIPOREHABILITACE	125
<b>4. ÚČINKY TERAPEUTICKÉHO JEŽDĚNÍ - STRUČNÉ KASUISTIKY</b>	<b>126</b>
<b>ZÁVĚR</b>	<b>133</b>
<b>LITERATURA</b>	<b>135</b>
<b>PŘÍLOHY</b>	<b>141</b>
PŘÍLOHA 1	141
METODY UŽÍVANÉ PRO ZPĚTNOU VAZBU OD KLIENTŮ	141
PŘÍLOHA 2	145
CELOROČNÍ PLÁN ČINNOSTI HIPOCENTRA	145
PŘÍLOHA 3	146
FORMULÁŘE PRO VEDENÍ ZÁZNAMŮ Z TERAPIE	146
PŘÍLOHA 4	148
ZÁKLADNÍ BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA PRO PROVÁDĚNÍ TERAPIE	148



## Úvod

Téma využití hiporehabilitace v psychologické práci s klienty psychiatrické léčebny jsem zvolila z důvodu mé dlouholeté zkušenosti s využitím hiporehabilitace v psychologické práci a práci psychologa-hipoterapeuta v hipocentru při Psychiatrické léčebně v Kosmonosích.

V úvodu mé rigorózní práce považuji za důležité uvést, že hlavním těžištěm celé práce je obsah praktické části práce. K této speciální problematice, kterou provádění hiporehabilitace v psychologii je, je poměrně málo dostupné odborné psychologické literatury. Vypracování této práce by mělo být přínosem k rozšíření literatury v tomto úzce specializovaném oboru.

Při práci psychologa jsem si uvědomila, že hiporehabilitace má své podstatné místo jako jedna z alternativních forem terapie, která svými nezaměnitelnými specifiky představuje významné místo vedle dalších forem základních, podpůrných a alternativních terapií. Dále jsem si uvědomila, že tomuto terapeutickému přístupu schází metodický systém a ucelená představa o oblastech, které se touto terapeutickou metodou snažíme ovlivňovat. Proto jsem se rozhodla svou rigorózní práci věnovat podrobnému rozboru oblastí, které můžeme pomocí hiporehabilitace cíleně ovlivňovat u psychiatrických klientů a sestavit soubornou metodiku, která stále v této oblasti terapie schází. V dnešní době není vzácným jevem, že se terapie provádí nekompetentně a metodami pokus omyl.

Jsem přesvědčená o tom, že vytvoření této studie může mít svůj význam pro ucelenější pohled na využití hiporehabilitace v psychologické práci s klienty psychiatrické léčebny a do budoucna pomůže terapeutům kompetentněji pracovat se svými klienty.

Za dlouhá léta strávená s koňmi jsem si mnohokrát uvědomila, že pohyb koně a kontakt člověka s koněm působí pozitivně na lidský organismus v několika úrovních. Vyvolává pozitivní emocionální prožitky v psychice člověka, podněcuje k zapojení tělesné síly, přirozeně rozvíjí sociální kontakt a příznivě působí na rozvoj kognitivních funkcí při učení nových poznatků. Historická i současná literatura tento fakt dokládá. Již J. W. Goethe (1749 – 1835) pokládal koordinaci pohybu jezdce a koně, umožněnou obkročným sedem, za velmi zdravý pohyb. Denně jezdil na koni do svých 55 let a své jezdecké prožitky popsal ve známém citátu: „Mensch und Tier verschmelzen hier

dergestalt in anderen erzieht“. Volně přeloženo: „Člověk a zvíře se natolik prolnou, že se dá mnohdy těžko odlišit, kdo na koho více působí“.

## Literárně přehledová část

### 1. Zooterapie a vymezení pojmu hiporehabilitace

Zooterapie je velká oblast, do níž hiporehabilitace patří. Proto považuji za důležité se o ní stručně zmínit v úvodu své práce, aby byly zřejmé širší souvislosti.

Zooterapie je terapeutické působení kontaktu člověka se zvířaty při psychických, psychosomatických a somatických problémech, vznikajících vytržením z přirozených základů a odcizením od přírody. Člověk již od dávných dob vnímal terapeutické možnosti symbiózy se zvířaty.

Již od 8. st. je datováno integrování zvířecích pomocníků do léčebných zařízení (např. Belgie, Anglie, Německo); působí v nich jako zvířecí terapeuti. Již před 200 lety mniši z kláštera v Yorku hovořili o pomoci zvířat, jak tělesně tak i duševně nemocným osobám. Ve čtyřicátých letech 20. století v USA byly poprvé dokumentovány záznamy o záměrném terapeutickém působení zvířat na vysloužilé vojáky při rehabilitaci válečných zranění. V šedesátých letech dvacátého století americký psychiatr B. Levinson seznámil veřejnost se svou osobní zkušeností úspěchu zvířecí terapie. V roce 1980 byl v Londýně uspořádán první kongres na téma zvířecí terapie (Lacinová, 1996).

Zvířata jsou v dnešní době součástí léčeben, domovů důchodců, dětských domovů, věznic, škol a podobných zařízení. Zooterapie se uplatňuje v mnoha oborech: sociální pedagogice, psychologii, psychiatrii, sociologii, gerontologii a gerontopsychiatrii. Veškeré výzkumy se ve svých výsledcích shodují v tom, že dlouhodobý kontakt se zvířaty je provázen příznivými fyziologickými, psychologickými a sociálními stavy, které vylepšují celkové zdraví, upravují psychiku a tím i kvalitu života člověka.

Zooterapie, jako podpůrná terapeutická metoda, se zakládá na vztahu člověka a zvířete. Jedná se v podstatě o ucelený terapeutický přístup za přítomnosti zvířat. Tento terapeutický přístup může mít aktivní nebo pasivní průběh. Záleží na schopnostech a možnostech jednotlivých klientů. Zvířata mají obrovský energetický náboj, ze kterého lze čerpat velké množství energie. Terapie domácími zvířaty je uznávanou metodou i v zahraničí, rovněž u nás si také postupně získává své příznivce.

V USA a v některých státech Evropy, je rozvinutý přístup tzv. asistované zvířecí terapie (zkráceně AAT), který vykazuje mimořádné zlepšení u duševně nemocných pacientů v oblasti psychické, psychosociální a kognitivní (Miller, 2003).

Aktivita se zvířaty mohou být léčebným mechanismem při kardiovaskulárních poruchách, depresivních stavech, demenci a dalších psychiatrických onemocněních. Zvíře zlepšuje terapeutický vztah s terapeutem a posiluje emocionální odezvu pacienta (Kovácz, 2004).

S. A. Smoyak seznamuje ve své studii čtenáře s projektem setkávání nemocných lidí s různými psychickými, ale i somatickými nemocemi na farmě se zvířaty (kočky, kozy, koně, muly). Tato setkávání, pomáhají těmto nemocným lidem rozvíjet jejich důvěru ke zvířatům a přes tento kontakt i důvěru k sobě samým i ke světu. S tím souvisí i pozitivní vliv zvířecí terapie na rozvoj sociálních dovedností těchto pacientů. Pomocí takto získaných dovedností se pacienti učí postupně vyrovnávat se svým onemocněním (Smoyak, 2003).

Mezi nejfrekventovanější zvířecí pomocníky označujeme psy, kočky, ptáky, hlodavce, kozy, rybičky, plazy a právě koně, jejichž léčebný přínos jsem si vybrala jako téma své rigorózní práce.

### Vymezení pojmu hiporehabilitace

Hiporehabilitace je komplexní pojem, který pod sebe slučuje všechny formy využití koně jako prostředku péče o handicapované či jinak nemocné osoby. Pod hiporehabilitaci řadíme hipoterapii, voltážní ježdění a také ježdění s pedagogickými či psychologickými prvky zacílenými na osobnostní rozvoj handicapovaných, sportovní a rekreační ježdění pro handicapované a zdravotně oslabené. Podrobněji o jednotlivých přístupech viz níže.

Hiporehabilitace obecně je metoda založená na neurofyziologických podmínkách. Kůň se stává zdrojem třídimenzionálních pohybových impulsů, kterým se jezdec přizpůsobuje tak, aby byl pohyb jezdce a koně v neustálé dynamické rovnováze.

Význam použití této stimulace spočívá v tom, že pohybový mechanismus koně svým střídavým pohybem napodobuje, s odlehčováním končetin, pohybový mechanismus člověka. Pohyb koně vyvolává u jezdce momentální narušení rovnovážného stavu, které jezdec registruje statokinetickým aparátem a zároveň i periferií přes sedací hrboly, kterými, pociťuje bezprostředně pohyb koňského hřbetu,

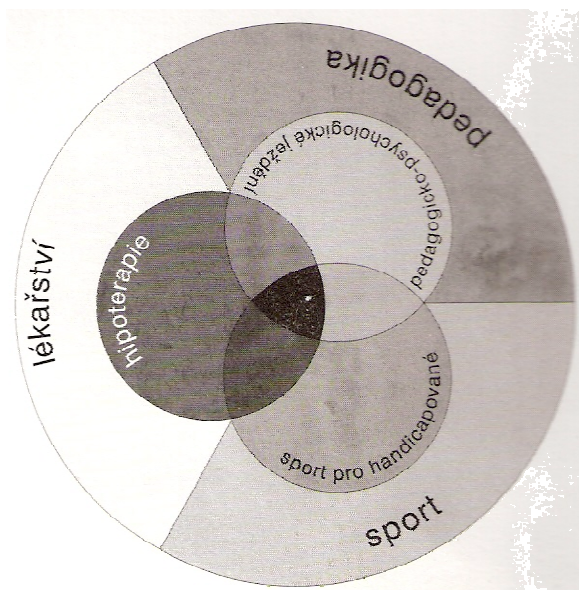
zvláště je-li kůň neosedlán. U jezdce dochází k rotaci v kyčelních kloubech a k rotaci a střídavému poklesávání pánve. Stimuly z pohybu koňského hřbetu jsou skrze kyčelní klouby a pánev přenášeny na páteř, která se kontrakcí intervertebrálních svalů napřimuje a stimuluje k zapojování autochtonních zádových svalů, které při sedavém způsobu života mají tendenci oslabovat (Kulichová, 1994).

„Vše funguje na principu proprioreceptivní neuromuskulární facilitace (dráždění prostřednictvím nervových čidel, zakončených v oblasti kůže, svalů, kloubů, šlach, zraku, čichu a sluchu). Prostřednictvím nervových drah dochází k ovlivňování mozku a míchy. Jednoduše řečeno, kráčející kůň svým pohybem dráždí řídicí centra a nutí člověka k balancování (snaze udržet své těžiště v těžišti koně). Tím dochází k aktivování svalů a kloubů, probouzí se vedení v nervových drahách a mozek se tak učí zhodnotit a zpracovat (centralizovat) informace o vztahu těla (řízeného orgánu) k prostoru a zpětně ho řídit (eferentace). Mění se stav centrální nervové soustavy (aktivizují se „spící“ neurony nebo kompenzační programy a tréninkem se fixují). Klinicky se zlepšuje volní motorika (uvědoměle uskutečňovaný pohyb) a držení těla člověka.“ (Nerandžič, 2006, 92 s.).

Při vhodné stimulaci jezdcova těla je prohlubován i dech. Rytmičnost chůze koně může přispívat i k rytmizaci dýchání, které je důležité při edukaci řeči. Vše výše uvedené přispívá ke zlepšení koordinace pohybů, tréninku rovnováhy, učení či znovu učení chůze, ale i k posilování svalů, které mají tendence k oslabování. Mimo fyzioterapeutické aspekty má jízda na koni také nezanedbatelný vliv na psychiku člověka, protože skrývá množství vzrušujících zážitků z jízdy na živém tvorů, péči o něj, možnost učit se jej ovládat, rekreačně na koni sportovat, což má hlavně pro handicapované děti výrazně povzbuzující účinek (Kulichová, 1994).

Jedinečné propojení psychické stimulace se stimulací tělesnou otvírá další obzory pro komplexní rehabilitaci jedinců somaticky i duševně nemocných.

Rozdělit jednotlivé směry v hiporehabilitaci do přesně vymezených odvětví je nesmírně těžké, proto uvádím model rozdělení hiporahabilitačních směrů vytvořený v Německu. Tento model je přejímán v současnosti prakticky po celém světě, včetně Velké Británie, USA i České republiky.



Model podle Klüvera 1988.

## Hipoterapie

Klient je při hipoterapii na koni z hlediska ovládání koně naprosto pasivní. Důležitou podstatou terapeutického působení koně, je využití přirozeného pohybu zvířete s jeho typickým pohybovým mechanismem jako motorického vzoru, kterému se je nucen pacient neustále přizpůsobovat (Kulichová, 1995).

Dochází k pokusu o soulad pohybu koně a pohybu pacienta. Základem je zde snaha o rehabilitaci ve smyslu fyzikálním. Hipoterapie vychází především z balančních cvičení při aktivizaci inhibice a facilitace pohybů. Dále vychází i z neurofyziologického principu Vojtovy metody založené na vývoji motoriky. Je prováděna vyškoleným fyzioterapeutem na základě indikace lékaře. Pro každého klienta je nutno sestavit individuální léčebný plán s jasně vyznačeným cílem terapie. Personální zabezpečení při provádění hipoterapie je značně obtížné. Množství personálu volíme podle závažnosti fyzického handicapu, pokročilosti pacienta v ježdění a s tímto přihlédnutím volíme i přiměřené techniky. Personální zabezpečení se pohybuje od 2 do 4 osob na jednoho pacienta. Obvyklá délka terapeutické jednotky je 20 minut. Podle stavu pacienta je možno použít eventuelně i 2x20 minut. Celková délka terapie, aby byla účinná k vyvolání pozitivních efektů, se uvádí 2-3 měsíce s intenzitou 2–3x týdně po dobu 30-40 minut (Kulichová, 1995).

Tato forma terapeutického ježdění se u nás provádí, i když nesystematicky, přibližně 20 let. Jako garance odbornosti byla v roce 1991 založena Česká

hiporehabilitační společnost, která se snaží vytvořit systém školení a udělování licencí po vzoru německé hiporehabilitační společnosti.

Hlavní skupiny onemocnění, u nichž se hipoterapie využívá, je dětská mozková obrna (DMO), různé formy skoliózy, roztroušená skleróza mozkomíšní (RS).

Literatura uvádí: „Účinky ve smyslu snížení svalové spasticity u hypertoniků, zlepšení koordinace, zlepšení stability a nezanedbatelné je subjektivně pocíťované zlepšení stavu pacienta, ať ve smyslu motorických dovedností tak i ve smyslu větší psychické pohody.“ (Kulichová, 1995, 7 s.).

### **Voltižní a terapeutické ježdění**

D. Bauman používá termínu léčebně pedagogické ježdění i u dospělých duševně nemocných a zdůrazňuje, že tato metoda dodává duševně nemocným pedagogický, psychický i sociální přínos. A. Breitnerová a S. Heinová užívají termínu jezdecká terapie (podle Klik, 1995).

Dále se užívají termíny: „jezdecká terapie“, speciálně pro psychiatrii se využívá termín „terapeutické ježdění“. Já při své práci s klienty psychiatrické léčebny i v této rigorózní práci používám termínu terapeutické ježdění.

Tento způsob terapeutického působení bývá užíván u klientů s psychickými problémy. Podstata působení spočívá ve vytváření interakce klient - kůň - terapeut či vzájemné interakce mezi klienty. Využívá se při této terapeutické práci jak kontaktu s koněm ze země, nebo ze sedla při ježdění klientů účastnících se terapie. Způsobů ježdění na koni v rámci terapie je několik, využíváme koně vedeného vodičem, koně vedeného na lonži terapeutem nebo i samostatného ježdění klientů v prostorách jízdárny. Klient na koni může provádět různá cvičení, nebo jen sedět a vnímat pohyby a kontakt s koněm. Cílem terapie je důraz na podporu sebedůvěry klienta např. tréninkem odvahy, samostatnosti, obratnosti nebo naopak usměrňování přehnaného a nereálného sebevědomí, tlumení agresivity a výchova k zodpovědnosti. V případě, že se terapeutické ježdění provádí skupinově, je důležitým aspektem i rozvíjení schopností spolupráce s ostatními klienty.

Jak uvádí J. Kulichová, terapie pomocí koně je rozvinuta především ve Francii, kde je prováděna speciálně vyškolenými psychoterapeuty. Jiný způsob terapie, založený na disciplíně a na klasických voltižních cvičeních, aplikuje v Rakousku G. Hausserová. Pro ilustraci jejích výsledků uvádím, že se svým svěřencem s lehkou mozkovou dysfunkcí a agresivními rysy, u něhož tyto obtíže během terapeutického ježdění

ustoupily, vyhrála speciální hry v USA v roce 1992. Dalším způsobem využití koně pro terapeutické účely je systém L. Herzigové, aplikovaný ve Francii, který se zabývá psychoterapií a kde terapeut prostřednictvím poskytování výuky jezdeckví snáze navazuje kontakt se svými klienty, kteří bývají mnohem uvolněnější a otevřenější než-li v prostředí ordinace. Klient se po hodině společných zážitků psychoterapeutovi více otevře. Zajímavým projektem pro děti s poruchami chování, které se projevovaly agresivním chováním, krádežemi a užíváním drog, byl prázdninový putovní tábor na koni po Německu. Děti a mladiství se sociálně emotivními poruchami chování se prostřednictvím koně a ve spojení s nevšedními zážitky dostali z nevhodného prostředí své party a lépe navázali trvalejší vztah ke svým psychoterapeutům, u kterých jsou v trvalé péči. Ještě měsíce po skončení tábora tyto děti byly lépe akceptovány svým školním prostředím a lépe se socializovaly (Kulichová, 1995).

### **Sportovní a rekreační ježdění pro handicapované a zdravotně oslabené**

Sportovní a rekreační ježdění na rozdíl od ostatních přístupů je založeno na aktivním ovládnutí koně klientem. Klient i přes svůj handicap samostatně ovládá koně za pomoci speciálních pomůcek, nebo upravené jezdecké techniky. Tito klienti nejenže se učí samostatně jezdit na koni, ale zúčastňují se i sportovních soutěží. Pro mnohé klienty je jízda na koni vzhledem k tomu, že mají motorický handicap, jako například paraplegii, jedním z mála možných sportů, kterých se mohou zúčastnit (Kulichová, 1995).

Vybere-li si klient rekreační ježdění pro handicapované, stává se jezdcem a aktivně se učí ovládat koně. Sportovním a rekreačním ježděním klient obvykle nezačíná, ale pokračuje v něm až po zvládnutí hipoterapie. Tato forma pohybu je, pro ty kteří si ji vyberou, atraktivní formou udržování či zvyšování fyzické kondice a také slouží jako motivační cvičení. Navíc umožňuje fyzicky a psychicky handicapovaným se snáze vyrovnat se svým postižením a prostřednictvím společného zájmu se zařadit mezi zdravé vrstevníky.

Citace klientky postižené DMO: „Jakmile jsem na koni, jsem jako ty, mám nohy, které kontrolyuji a ačkoliv to nejsou moje nohy, mohu s nimi dělat, co chci, něco co nemohu dělat se svými vlastníma nohama.“(Kulichová, 1995, 8 s.).



## 2. Historie hiporehabilitace

### Historie hiporehabilitace v celosvětovém kontextu

Německý lékař D. Riede ve své monografii „Therapeutisches Reiten in der Krankengymnastik“, vydané v roce 1986 v Mnichově, přinesl vyčerpávající pohled na dějinný vývoj terapeutického využití koně. Z jeho velmi rozsáhlé práce vycházejí následující údaje. Literatura zabývající se problematikou hiporehabilitace je datována již od renesance. V 16. století H. Mercurialis v knize „De arte gymnastica“, v kapitole „De equitatione“ uvádí, že učitelé gymnastiky pod vedením lékaře používají jízdu na koni k udržení a znovuzískání zdraví a k vypracování správného držení těla. V jízdě na koni autor sleduje tělesný i duševní prospěch.

V 17. století T. Sydeham (1624 – 1689) ve spise „Tractatus de podagra“ předepisuje jízdu na koni jako „životosprávu“. V 18. století je tato otázka dále rozvíjena. V roce 1719 vydává F. Hoffmann dílo „Gründliche Anweisung, wie ein Mensch, durch vernünftigen Gebrauch der Lebesbewegungen, seine Gesundheit erhalten und sich von schweren Krankheiten befreien könne“, ve kterém uvádí: „Pohyb na koni udělá mnohdy více dobra než medikamentosní prostředky, ve které tolik věříme.“ Zahrádka ( in Kulichová, 1995, 12 s.).

F. Hoffmann již v této době pokládá jízdu krokem, souhlasně se současným pojetím, za nejúčinnější.

Již roku 1782 lékař J. C. Tissot zdůrazňuje psychogenní účinky jízdy na koni - jízda na koni podle něj představuje pramen radosti.

Též G. Swietens, osobní lékař Marie Terezie, pochopil, že u jízdy na koni hraje vztah mezi aktivním a pasivním pohybem výraznou roli. Mimovolně dochází k procvičování celého těla. Jízda ovlivňuje vnitřní orgány, zvyšuje výměnu vzduchu, zlepšuje spánek a odstraňuje melancholii.

Začátkem našeho století lékař R. Pickendach prosazoval jezdecký sport jako léčivý prostředek u mnoha onemocnění. Doporučuje jej rovněž jako relaxaci při neklidném životě a vyčerpávající práci.

V Evropě, v období novověku, se různí autoři zabývali významem koně pro zdravý pohyb a zdravý způsob života (např. francouzští encyklopedisté). Koncem 19. století začínalo dokonce vznikat cvičební nářadí, které mělo simulovat koňský hřbet a sloužit k provádění mechanické zdravotní gymnastiky.

V období po 1. světové válce použila lékařka A. Hunt, zakladatelka ortopedické kliniky v Owestry Dame, koně k rehabilitaci válečných ortopedických zranění.

Začátkem 60. let začínají vznikat organizace zabývající se léčebným ježděním: (např. Advisory Council of Riding for the Disabled, Velká Británie, 1964).

K podobnému vývoji dochází i v Německu, kde na různých klinikách počátkem šedesátých let vznikala ojedinělá centra, která provozovala hiporehabilitaci. V roce 1970 je založeno Kuratorium für Therapeutisches Reiten. Během tohoto období lze obdobný vývoj pozorovat v celé Evropě - v Německu, Rakousku, Švýcarsku, o něco méně ve Velké Británii, Itálii, Francii a severských zemích. V USA vzniká tzv. NARHA (North American Riding for Handicapped Association) /[www.narha.org/](http://www.narha.org/) (Kulichová, 1995).

První mezinárodní kongres hiporehabilitace se konal v Paříži v roce 1972. Velká Británie hostila III. kongres na Warwické univerzitě v roce 1979, na kterém byl zdůrazňován přínos jezdeckví ve zdravotnictví jako alternativní způsob léčby a rehabilitace některých diagnóz.

První mezinárodní hiporehabilitační organizace byla založena v roce 1985 v Miláně na V. kongresu, pod názvem RDI (Riding for the Disabled International).

*Zástupci 14 zakládajících zemí souhlasili s následujícími závěry:*

- *všechny organizace budou podporovat rozmanité formy kontaktu s koněm za účelem zlepšení kvality života lidí s handicapem*
- *všechny země souhlasí s definováním různých oblastí použití koně*
- *všechny země souhlasí s vypracováním standardu pro trénink kvalifikovaných osob vhodných k různému využití koně*

Na VI. mezinárodním kongresu v Kanadě se delegáti usnesli, že organizace bude pojmenována FRDI (Federation riding for the Disabled International) /[www.frdi.net/](http://www.frdi.net/).

## Vývoj hiporehabilitace v Čechách

Historie hiporehabilitace u nás je zpracována v ojedinělých pracích. O. Lejský orientuje čtenáře v základních oblastech. V bývalém Československu se uvažovalo o využití hiporehabilitace pro děti a mládež po dětské obrně (poliomyelitis). Projekt se měl realizovat v roce 1947 v Jánských Lázních, ale z technických důvodů se neuskutečnil. Politické změny po roce 1948 vyvolaly v celé řadě zdravotnických oborů stagnaci, a tak na zavádění moderního a náročného terapeutického postupu nebylo ani pomyšlení. V roce 1972 byl v někdejší TISu (Svaz pro ochranu přírody) ustanoven Hucul Club, jehož úkolem bylo zachránit před vyhynutím vzácného autochtonního huculského koně. Zakladatelé Hucul Clubu hledali pro toto zachráněné plemeno koně nové uplatnění. K. Lewit doporučil využití huculského koně k terapeutickému využití u některých neurologických a ortopedických chorob. H. Lewitová se ujala tohoto projektu a odjela na praktickou stáž do USA a Německa. Po svém návratu začala, pod dozorem K. Levity, v Hucul Clubu se systematickou činností. První kroky se týkaly výhradně ortopedie a později se léčivých účinků koně využívalo i v neurologii. Výsledky byly velmi dobré, ovšem v roce 1979 byl TIS z politických důvodů rozpuštěn. H. Lewitová pokračovala v hiporehabilitaci i hipoterapii se třemi huculskými koňmi v rehabilitačním ústavu Chuchelná u Opavy. Později školila v tomto oboru i další rehabilitační pracovníky. V rehabilitačním ústavu v Karviné vzniklo samostatné hipoterapeutické středisko, kde však využívali velké koně. Krátký čas před odchodem do zahraničí H. Lewitová pracovala ještě v Dětské léčebně v Luži u Košumberku, kde se jí však hiporehabilitaci a hipoterapii prosadit nepodařilo. Na její úsilí navázala L. Frantlová v roce 1988 v nynější Hamzově léčebně v Luži.

Když přešel Hucul Club pod TJ Aster, hiporehabilitace se v něm ujala E. Bayerová, která se zabývala převážně ortopedickými případy. Ve stejné době se hiporehabilitace pravidelně prováděla v Chuchelné a v Karviné. V roce 1986 zahájil pan L. Zahrádka hiporehabilitační a hipoterapeutickou činnost v Ústavu sociální péče pro tělesně postiženou mládež ve Zbůchu u Plzně. Ten pak spolu s Hucul Clubem TJ Aster uspořádal v roce 1988 v Plzni první celostátní seminář o hiporehabilitaci. V roce 1989 na farmu Hucul Clubu začaly dojíždět děti z Jedličkova ústavu a klienti z různých léčebných a sociálních zařízení. Rejstřík klientů se tak rozšířil i na oblast psychiatrickou a speciálně pedagogickou. Po roce 1990 byla v Čechách zahájena činnost mnoha dalších center zabývajících se hiporehabilitací (Lejský, 1994).

Přehled některých důležitých hiporehabilitačních center v Čechách:

Psychiatrická léčebna v Bohnicích

Piafa Vyškov

Hamzova dětská léčebna – Luže Košumberk

ÚSP ZBŮCH, Zbůch

Hucul Club- Zmrzlík

Psychiatrická léčebna Hronovce

Psychiatrická léčebna Havlíčkův Brod

Psychiatrická léčebna Jihlava

### **3. Psychoterapeutické principy v hiporehabilitaci**

#### **3.1 Účinky hiporehabilitace**

Účinky hiporehabilitace můžeme rozdělit na biomechanické, fyziologické a psychické.

##### **Biomechanické účinky**

Trojrozměrný pohyb koňského hřbetu je pro člověka pohybově velmi podobný. Pohybem koně v kroku se na jezdce sedícího na koňském hřbetě, přenáší pohybový vzorec, který je podobný fyziologickému stereotypu chůze. V kroku se přenáší ze hřbetu koně na klienta 90 – 100 rytmických impulsů za minutu. Tyto impulsy, které vznikají při změnách rychlosti a směru, ještě v kombinaci s odstředivými silami a zrychlením mají pozitivní terapeutický účinek. Rytmické přenášení pohybu hřbetu koně jdoucího v kroku, působí kladně na uvolňování pohybových reakcí jezdce (Vyhnálek, Kůrková, 1995).

V hiporehabilitaci, důsledkem třídimenzionálních pohybů, jsou svalstvo a jeho řídicí systém nuceny, ve smyslu zpětných vazeb, k přizpůsobování se pohybu. Dochází k normalizaci zvýšeného nebo sníženého svalového tonu, zlepšení reakcí klientů např. reakce proti pádu, stabilizaci rovnováhy a zlepšení koordinace pohybů jako nutného předpokladu pro vzpřímené držení těla, tolik potřebného při normální chůzi.

##### **Fyziologické účinky**

Při jízdě na koni jsou vedle pohybového aparátu (pánev, páteř, svalstvo) přímo ovlivňovány i vnitřní orgány: kardiovaskulární systém, respirační systém, zažívací trakt a další. Vzpřímeným držením těla a rytmickým pohybem koňského hřbetu je podporováno prohloubené dýchání. Příznivě je ovlivňována i peristaltika žaludku, střev a močového ústrojí. Dochází ke zlepšenému prokrvení orgánů, což má příznivý vliv na jejich funkci. Tělesná teplota zvířete, která je o 1°C vyšší než u člověka, může v určitých případech pozitivně ovlivnit uvolnění svalového napětí a relaxaci (Vyhnálek, Kůrková, 1995).

Dále působení pohybu při jízdě na koni pomáhá uvolňovat endorfiny a podporuje látkovou výměnu.

## **Psychické účinky**

„Jedinečnost spojení jezdce a koně vytváří atmosféru se silným pozitivním nábojem. To se projevuje zlepšením koncentrace pozornosti, schopnosti adaptace a kontroly chování. Činnost spojená s jízdou na koni odvádí pozornost pacienta od problémů. Tím může dojít k uvolnění i psychického napětí a zábran. Pacient nabývá pocit jistoty, roste u něj sebevědomí, protože pomocí koně dokáže něco, co by vlastními silami mnohdy nedokázal.“ (Vyhnálek, Kůrková, 1995, 14-15 s.).

Dalším základním účinkem hiporehabilitace je motivace ke cvičení u klientů chronicky nemocných, kde dochází zákonitě k únavě z dlouhého léčení s nepřilíš výraznými výsledky a jejímž projevem je nechuť ke cvičení. Dochází tak k nahrazení motivace k „cvičení“, motivací „moci sedět na koni“. Hodnota motivace při hiporehabilitaci je velmi důležitým faktorem. Koně jsou silným motivačním činitelem a tím usnadňují celý terapeutický proces.

Motivace v tomto případě pomáhá stimulovat volní a seberegulační mechanismy tolik potřebné k úspěšnému vykonání a dokončení jakékoli činnosti.

M. Brichtín, uvádí: „Rozhodnutí subjektu, že dá přednost určitému cíli před jinými cíli, není separovaným aktem, je to počátek pokračujícího procesu, při němž motivace pobízí subjekt k tomu, aby obnovoval své odhodlání dosáhnout zvolený cíl.“ (Brichtín, 1999, 31 s.).

Vedle působení atmosféry a motivace vystupuje další psychologický moment, spočívající v probuzení pohybové zkušenosti z raného dětství (kolébání atd.), což opět svědčí pro nenahraditelnost hiporehabilitace. C. Klüver mluví o významu pohybového dialogu mezi matkou a dítětem. Nezdár v navázání pohybového dialogu vede v oblasti tělesné k nešikovnosti, špatnému držení těla a má za následek i poruchy v psychickém rozvoji, sekundárně může docházet až k motorické a psychické retardaci (podle Vyhnálek, Kůrková, 1995).

Vliv kladných emocí je jedním ze stěžejních psychologických účinků, které hiporehabilitace zprostředkovává. Každý člověk, který vstupuje do kontaktu se zvířetem, většinou prožívá pozitivní emoce, mimo výjimek s traumatickými zážitky nebo vyloženým odporem ke zvířatům. Pozitivní emoce jsou jedním z důležitých aspektů léčby duševních nemocí. „Emoce mohou narušit autosanační pochody organismu a způsobit zhoršení stávajícího onemocnění, kladné emoce ovšem naopak mohou působit na autosanační pochody příznivě“ (Vondráček, 1981).

C. J. Tissot uvádí: „Ve všech případech, kdy chce člověk obnovit své zdraví prostřednictvím cvičení, musíme volit pokud možno takové prostředky, které se mu nejvíce líbí a jeho mysl obveselují. Spojení duše s tělem nedovoluje, jak tvrdí Platón, aby tělo bez duše a duše bez těla cvičeny byly.“(podle Vyhnálek, Kůrková, 1995, 15 s.).

## **1.2 Obecné vymezení psychoterapeutických principů v hiporehabilitaci**

Hiporehabilitace se k terapii psychických onemocnění používá krátce. Pro mne při mé psychologické práci s klienty psychiatrické léčebny je nejpříznavější termín terapeutické ježdění.

Terapeutické ježdění je komplexní proces, který nemá charakter úzké specializace. Působí na osobnost jedince v několika oblastech. Základním principem je interakce a navázání vztahu mezi člověkem, koněm a prostředím, které je obklopuje. Na principu vzájemného interakčního ovlivňování je založen proces terapeutického ježdění. Klienti ovlivňují svými interakcemi terapeutický proces, který se stává jedinečným, neopakovatelným a využitelným pouze pro daného klienta. Jde o vzájemnou interakci a ovlivňování mezi klientem a koněm navzájem. Podle mého názoru je nutné přistupovat k jednotlivým klientům velmi individuálně a jedinečně.

A. L. Bizub uvádí, jezdecká terapie umožňuje pacientům s psychiatrickými diagnózami učit se základní jezdecké dovednosti a navázat vztah s koněm. Dělí jezdeckou terapii do tří částí: 1) kontaktní cvičení s koněm, 2) jezdecké aktivity a 3) závěrečné skupiny po ježdění. Klade velký důraz na důležitost provádění skupinových sezení s účastníky jezdeckých hodin. Kde, vedle zhodnocení průběhu terapie mohou probíhat umělecká a kreativní cvičení, kde pacienti vyjadřují pocity a zážitky z terapie (Bizub, 2003).

Kůň není jen pouhé terapeutické medium, kůň vzhledem ke svým vlastnostem a charakteru zastává v terapeutickém ježdění úlohu koterapeuta. Kůň je stádovým zvířetem vyžadujícím určitou hierarchii a vykazuje poslušnost ke zvířeti dominantnějšímu nebo k člověku a nabízí pomoc i jedinci postiženému. Jelikož je kůň schopen s člověkem komunikovat na neverbální úrovni, může vstupovat do terapeutického procesu jako partner se všemi právy. Vyžaduje svůj řád, určitou rovnováhu vztahů i jednoznačné pokyny, ale nesmí být překročeny určité stanovené hranice (Klík, 1995).

M. Mehlem se zabývá léčbou depresí a psychosomatických onemocnění, která vychází z psychoanalytických předpokladů. Jízda na koni vyvolává tělesné a svalové uvolnění a rozplynutí potlačujících mechanismů. U depresivních pacientů vlivem onemocnění jde o zpomalení duševních a tělesných pochodů. Jízda na koni a potřeba



sžít se pohybově s koněm, podporuje rozvoj tělesné aktivity a s tím spojenou i aktivitu duševní. Pomocí tohoto mechanismu dochází často k ubývání chorobných symptomů. Dále M. Mehlem přirovnává houpavý pohyb na koni k prenatálním pocitům při pobytu v děloze. Pohyb koně má tedy na člověka přirozeně uklidňující vliv (podle Klik, 1995).

U některých psychických poruch, například u neurotických onemocnění, se doporučuje jízda se zavřenýma očima nebo relaxační jízda s tělem rozhozeným na hřbetě koně (rucklings) a i další relaxační metody, které připomínají autogenní trénink. (Klik, 1995).

První kontakt klienta s koněm při terapeutickém ježdění začíná přihlížením, hlazením a později pak samotnou jízdou na koni. První jízda na koni bývá silným emocionálním zážitkem jak pro děti, tak pro dospělé duševně nemocné. Na základě toho vzniká příznivá situace pro navázání hovoru. Pacienti se spontánně rozhovoří, tzv. „terapeuticky se otevřou“. Před jízdami nebo po nich je možné rozvinout skupinovou psychoterapii, řešit osobní problémy i otázky objevující se v kolektivu. Dobrý terapeutický vztah lze navázat i při lonžování koně terapeutem (kůň běhá po kruhu) a skupinka pacientů se střídá v ježdění na něm. Při tomto způsobu ježdění je možné udržovat kontakt s těmi, kteří právě nejezdí, dávat jim pokyny a působit na ně. Jezdící klient je spojen zároveň jakousi pomyslnou „pupeční šňůrou“ (lonží) s terapeutem, kůň se vrací stále do stejného bodu a je možné bezprostředně řídit různá cvičení. (Klik, 1995) Tento přístup jsem hojně využila při práci s klienty z oddělení pro léčbu neuróz, výsledným efektem bylo navázání otevřenějšího vztahu s terapeutem i při jiných programech v rámci skupinové psychoterapie.

### **3.3 Záměry psychoterapie v hiporehabilitaci**

Prostřednictvím koně lze vytvořit důvěru k terapeutovi i okolí. Odstranit úzkost. Klienti mají často obavu, jak bude kůň reagovat, zda bude dávat najevo, že mají nějaké tělesné nebo duševní nedostatky. Kůň se chová ke klientům dle toho, jak oni zacházejí s ním. Nehodnotí jejich postižení, ale momentální chování v interakci s ním.

Prostřednictvím zřetelných projevů chování koně, které působí jako srozumitelná zpětná vazba pro manické klienty, můžeme úspěšně ovlivňovat seberegulační mechanismy a přiměřené sebehodnocení u těchto klientů.

Manický klient pozná, že se musí ke koni náležitě chovat, jinak kůň neposlechne, nebo se splaší (Klik, 1995).

Kůň v tomto případě jasně a srozumitelně vymezuje hranice, kam až může klient v zacházení s ním zajít.

Depresivní nebo úzkostný klient musí vyvinout přiměřené úsilí, aby dal koni zřetelné signály a kůň jej poslechl (Klik, 1995).

V případě, že je úsilí úspěšné, úspěch by měl být u těchto klientů v terapii na prvním místě, nabývá tak klient zdravého a přiměřeného sebevědomí. Člověk sedící na koni vidí svět shůry a má pocit, že svět pod sebou ovládá.

Péče o koně a jízdy probíhají nejčastěji ve skupině. Klient se naučí pomáhat jiným i nechat pomáhat sobě (např. při výskoku na koně, při držení a vedení koně apod.). Zacházení s koněm, společný zájem více klientů i kolektivní aktivita pomáhají pod vedením terapeuta odstraňovat projevy agresivity i eventuelních antipatií. Společná jízda dvou navzájem si nesympatických klientů nutí tyto jezdce k vzájemné spolupráci (Klik, 1995).

Jízda na koni pozitivně působí na stimulaci kognitivních funkcí, klade požadavky na koncentraci pozornosti, paměť a rozhodnost při řešení různých netradičních situací. Jezdec získává celou řadu nových zkušeností a poznatků, které rozvíjejí jeho myšlení.

Tento názor velmi podporuje rozpracování a sjednocení metodiky pro trénink kognitivních funkcí právě v prostředí stáje a kontaktu s koňmi.

Ježdění na koni svou atraktivitou a různorodostí nabízí mnoho možností pro tvorbu různých terapeutických metod. Jezdci mohou na koni cvičit, používat různé pomůcky, vymýšlet soutěže, rozšiřovat estetické zázemí stáje.

Důležitým přínosem terapeutického kontaktu s koněm je navození přiměřených mezilidských vztahů, rozvoj pozitivních vzorců chování a odstranění chorobných příznaků (Klik, 1995).

## **4. Hiporehabilitace v psychologii a psychiatrii**

### ***4.1 Indikace a kontraindikace při hiporehabilitaci v psychologii a psychiatrii***

#### **Indikace:**

Schizofrenní a jiné psychotické onemocnění, neurotické poruchy, závislosti na alkoholu, drogách a hracích automatech, různé formy demence, afektivní poruchy, poruchy osobnosti včetně sexuálních deviací.

A.Bates, uvádí klienty s mentální anorexií, problémy se závislostmi, schizofrenní klienty a klienty s hraničními poruchami osobnosti (Bates, 2002).

#### **Kontraindikace:**

Alergické reakce na koně, astmatická onemocnění, těžké onemocnění srdečního aparátu, vysoký krevní tlak třetího stupně, klienti s nestabilní epilepsií, klienti se zvýšenou lomivostí kostí, vážné deformity páteře, nepohyblivé kyčelní klouby, negativní zážitky s koňmi, floridní fáze psychotických onemocnění, afektivní poruchy, organické poruchy vědomí a těžké fáze demence.

## **4.2 Přehled možností využití hiporehabilitace u různých psychických poruch**

Používání koně v psychiatrii k léčbě psychických poruch má poměrně krátkou tradici. Použití koně při léčbě psychických onemocnění má několik důvodů: kůň je stádovým zvířetem, je domestikován a má schopnost navazování vztahů s člověkem.

Při komunikaci s druhými tvoří verbální sdělení samo o sobě pouze asi 7 % předávaných informací, 38% porozumění je odvozováno z tónu hlasu a celých 55% ze signálu řeči těla. Většina informací, které si lidé mezi sebou předávají je tedy předávána pomocí složitého systému směsice vzezření, držení těla, vystupování, gestikulace, pohledů a mimických výrazů, barvy a síly hlasu. Jen část pohybového repertoáru je řízena vůlí, zbytek vyjadřuje naše opravdové duševní rozpoložení (Čížková, 2005).

„Tělesná schopnost výrazu, gestikulace, emocionální intence a opravdovost vztahu jsou přítomny a rozvíjeny ve společném prožívání s koněm. Direktivní reakce koně mohou sloužit jako zrcadlo nevědomých duševních vztahů a být i tak prožívány a mohou se odkrývat i vztahy nevědomé. Odstraňují se frustrace, prožité nezdary a může nastoupit náhled choroby, možnost změny a posílení osobnosti.“ (Klik in Kulichová, 1995, 94 s.).

Kůň může být u řady psychiatrických poruch využíván mnohými způsoby, které odpovídají východiskům a cílům terapie. Terapeutické ježdění lze indikovat skupinově nebo individuálně pro děti, mladistvé i dospělé. Péče o koně, ošetřování, sedláni a jiné nezbytné úkony, které je nutné provést při běžném provozu stáje, slouží k navázání kontaktu, ke vzájemnému poznání i odstranění některých obav z kontaktu s koněm. Během léčby je možno aplikovat nejrůznější formy psychoterapie.

D. Neum, považuje práci s koněm při léčbě duševních poruch za tzv. léčebnou pedagogiku, dělí ji do tří etap (Klik in Kulichová, 1995).

### **a) metody zaměřené na cvičení (pedagogická příprava)**

Cvičebními úkony při práci s koněm se kompenzují deficity, které stojí v popředí chování klienta. Nově vzniklé struktury chování jsou stabilizovány a vytvářejí další nové. Jde o komplexní trénink chování.

### **b) metody zaměřené na vytváření zážitků (psychologická příprava)**

Jedná se o zážitkově orientovanou práci v integrativní pohybové terapii, která směřuje k tomu, aby nabídla klientovi prožívání alternativních prožitků. Jde o prožitky motorické, které během jízdy dávají možnost získat nové vztahy k prostoru, času, rychlosti, poloze atd. Dále jde o prožitky v psychické oblasti, být nesen, být posazen vysoko, být uvolněn a spojen s koněm.

### **c) metody zaměřené k odstraňování konfliktů (psychoterapeutická a socioterapeutická příprava)**

Jedná se o psychoterapeutickou a socioterapeutickou práci při odstraňování jednotlivých psychických poruch.

## **Výčet jednotlivých diagnóz:**

Jednotlivé psychické poruchy mají svá specifika v hiporehabilitačních souvislostech, některá z nich uvádím v následujícím textu.

### **Organické duševní poruchy**

#### Demence

Demence je onemocnění, které vzniká následkem onemocnění mozku, obvykle chronického nebo progresivního rázu. Dochází k narušení mnoha vyšších korových funkcí, včetně paměti, myšlení, orientace, chápání, uvažování, schopnosti učení, řeči a úsudku (kognitivních funkcí). Zhoršení kognitivních funkcí je obvykle doprovázeno zhoršením kontroly emocí, sociálního chování nebo motivace (Smolík, 2002).

Základní typy demence:

*Demence u Alzheimerovy choroby*, která se projevuje jako degenerativní onemocnění mozku zatím neznámé etiologie s charakteristickými neuropatologickými a neurochemickými rysy. Patří mezi nejčastější typ demence, zahrnuje asi 65% všech demencí u osob ve věku nad 65 let.

*Vaskulární demence* – je forma demence způsobená vaskulárním infarktem mozku v průběhu cévního onemocnění. Infarkty bývají obvykle malé, více těchto mozkových příhod se sčítá a teprve poté začínají potíže s příznaky demence. Začátek bývá obvykle ve starším věku (Smolík, 2002).

Mezi organickými pacienty nejčastěji nacházíme pacienty již geriatrické. V běžné gerontopsychiatrické praxi se setkáváme vedle klasické farmakologické léčby s podpůrnou psychoterapií. Podpůrná psychoterapie má několik základních oblastí, vedle analytické, sociokomunikačně nebo pedagogicky orientovaných skupin se objevují i skupiny zaměřené na kontakt se zvířaty a trénink zhoršujících se kognitivních funkcí (Baštecký a kol., 1994).

„Dobrý vztah mezi seniorem a zvířetem dovede zastoupit nejen chybějící mezilidské vztahy, ale i navodit pocit spokojenosti a blaha, zvláště při možnosti taktilní stimulace (např. možnost se zvířetem pomazlit).“ (Baštecký a kol., 1994, 120 s.).

Z těchto principů vycházejí vlastní metodické postupy při práci s klienty z geriatrických oddělení. Z vlastní zkušenosti vnímám pozitivní působení terapeutického ježdění pro klienty s organickými diagnózami v několika rovinách. Pomocí terapeutického ježdění můžeme působit na kognitivní funkce klientů, k čemuž nám pomáhá využití některých kreativních technik na trénink pozornosti, paměti, myšlení atd. Už samotná manipulace s koněm, např. čištění, je pro klienty s organickými onemocněními tréninkem kognitivních funkcí (je nutné, aby si zapamatovali postup čištění a jednotlivé pomůcky). K úspěšnému provádění tréninku kognitivních funkcí nám přispívá motivace klientů navštěvovat hiporehabilitační centra. Dále na organické klienty působíme v rovině emočního prožívání. Kůň zajišťuje silné emoční zážitky, které obohacují těmto klientům jejich duševní život, který bývá při ústavních léčbách velmi chudý. A v neposlední řadě je tu rovina aktivační, ježdění na koni a manipulace s ním působí aktivačně na celý organismus klienta, jak po stránce duševní tak i tělesné. Okrajově působíme i na sociální vztahy mezi klienty ve skupině – při vzájemné pomoci nebo spolupráci např. házení si míče do sedla, podržení osobních věcí, když jde druhý jezdit aj.

Pro terapeutické ježdění jsou kontraindikováni klienti s organickými poruchami vědomí a těžké formy demence. Pro všechny ostatní typy organických duševních poruch je terapeutické ježdění indikováno. Nejčastěji je využívána u organických psychosyndromů a v počátečních fázích demence různého vývoje (Hollý, Hornáček, 1998).

„Demence není všeobecně pojmem implicitně ireverzibilním. Mnohé demence se dokáží zlepšit až vyléčit v závislosti na příčině, která je způsobila. Toxické (alkoholické), poúrazové a pooperační demence mají tendenci ke zlepšování v závislosti na léčbě a rehabilitaci. Tady může hiporehabilitace být velmi účinná, jednak tím, že klade nároky na poznávací funkce, a jednak tím, že často zvyšuje motivaci pacienta něco dělat, přičemž v rámci organického psychosyndromu je často negativně postižená i volní složka psychiky.“ (Hollý, Hornáček, 1998, 64 s.).

Při vlastním provádění terapeutického ježdění s klienty s organickými poruchami je důležitá velká míra trpělivosti ze strany terapeuta, je třeba postupovat po malých krocích. Věnovat dost času animoterapeutickému úvodu a nenaléhat na klienty při zařazování dalších cvičení. Velmi důležité při práci s organickými klienty je dostatek pomocného personálu, aby každý klient při ježdění na koni měl svého pomocníka, který zajišťuje bezpečnost. Jestliže klient není fyzicky handicapovaný, je možné s ním pracovat i v klusu a cvalu. Vždy buď na koni vedeném na ruce, nebo na lonži. Samostatné vedení koně klientem je možné jen u lehčích forem organických poškození a po dostatečně dlouhém nácviku. Důležité je si uvědomit, že u klientů s organickými poruchami bývá narušen proces vstřípivosti paměti. Je třeba instrukce často opakovat a přesvědčovat se, zda si je klient zapamatoval. Lekce by měla být rozvržená do více různorodých částí, vzhledem ke špatné koncentraci pozornosti těchto klientů a jejich snadné unavitelnosti. Práce by měla být podobná práci s dětmi (Hollý, Hornáček, 1998).

### **Duševní poruchy vyvolané užíváním psychoaktivních látek**

Poruchy způsobené užíváním psychoaktivních látek jsou všechny duševní poruchy, které vynikají jako důsledek užívání psychoaktivních látek. Za základní psychoaktivní látky jsou považovány alkohol, opioidy, kanabioidy, sedativa nebo hypnotika, kokain, jiná stimulancia, včetně kofeinu, halucinogeny, tabák a inhalační látky. Klinické stavy, které se po nadužívání vyskytují, zahrnují akutní intoxikaci, nebezpečné užívání, syndrom závislosti, odvykací stav s deliriem, psychotickou poruchu, psychotickou poruchu s pozdním začátkem a amnestický syndrom. (Smolík, 2002).



Závislost – Chronická nebo periodická otrava opakovaným použitím přirozené nebo syntetické drogy, která poškozuje postiženého i společnost. Jde o patologický vztah mezi jedincem a drogou, vznikající opakovaným užitím látky. Opakované užívání drogy po určité době vede k opakujícím se intoxikacím spojených se silnou touhou opakovaně látku užívat. Je přítomna snížená schopnost sebeovládání ve vztahu k užívání látky. Dávky drogy je třeba zpravidla zvyšovat, aby bylo dosaženo žádoucího účinku, vynechání užívání může vést k abstinčním příznakům. (Smolík, 2002).

Terapeutické ježdění usměřňuje u těchto klientů neukázněnost a nezdravé sebevědomí, nutí je ke spolupráci. Dále pomáhá svou atraktivností zvládnout nelehkou a dlouhou léčbu. V neposlední řadě má příštím preventivní charakter proti recidivám v případě, že se po ukončení léčby stane kůň koníčkem (Klik, 1995).

K. Hollý, K. Hornáček, uvádějí další možné mechanismy účinku terapeutického ježdění pro klienty se závislostí na požívání psychoaktivních látek. V jakémkoli sportu, se přirozeně pěstuje vůle. Ježdění na koni staví před klienta paletu různě náročných cílů, jejichž překonávání pomáhá pěstovat volní vlastnosti a posiluje sebevědomí správným směrem. Terapeutické a rehabilitační snahy u závislých lidí často selhávají na nedůvěře klienta k terapeutovi, na neschopnosti navázat dobrý terapeutický vztah a na agresivní obraně vyplývající z osobnostní slabosti závislých klientů. Prostřednictvím koně se dá tato bariéra poměrně dobře překlenout (Hollý, Hornáček, 1998).

Terapeut v rámci terapeutického ježdění vůči klientovi vystupuje v roli trenéra, proto k němu klient nemá tendenci zaujímat takový negativní postoj, jaký by zaujímal k terapeutovi, který pro něj představuje velkou autoritu a eventuálně mu drogu zakazuje či odebírá.

Selhávání v sociálních vztazích u těchto klientů bývá spojeno často s nedostatkem sebedůvěry. Klient, který zvládne základy pohybu na koni, začíná koně ovládat a tak získává v sedle sebedůvěru. Vidí svět shora, ovládá ho. Pomalu zjišťuje, že když dokáže překonat sám sebe v jedné věci, půjde to i v jiných (Klik, 1995).

H. Hermanová uvádí, že klienti s nedostatkem disciplinovanosti a nezdravým sebevědomím se prostřednictvím koně stávají disciplinovanější, protože musí se zvířetem spolupracovat, jinak nedosáhnou žádného výsledku. Jízda na koni upozorňuje klienty na nedostatečnou fyzickou kondici způsobenou dosavadním způsobem života (Hermanová, 1995).

Většina klientů se závislostí, v době kdy se dostávají na léčení, je v zoufalé sociální situaci a návrat do civilního života je spojený s problémy v oblasti zapojení se do normálního života. Tito lidé mají často problémy, jak naložit s volným časem, který dříve věnovali pití nebo „fetování“. Ztratili svou subkulturu a společnost, která podporovala jejich závislost. Mají často pocity osamocení s následnými depresivními stavy, které mohou vést k recidivám. Pokud se s koňmi sblíží natolik, že kůň se stane koníčkem, potom může činnost spojená s koňmi vyplnit jejich volný čas (Hollý, Hornáček, 1998).

Z vlastní zkušenosti musím ještě dodat, že při hiporehabilitaci závislostí je vhodné zařazovat trénink kognitivních funkcí z důvodů častých organických změn při abusu psychoaktivních látek. Důležitý je i mechanismus sociálního napodobování, který hraje u klientů se závislostí významnou roli při vzniku závislosti, tento mechanismus můžeme u těchto klientů uplatnit i v pozitivním slova smyslu v terapeutickém ježdění, nalezením jiné, v tomto případě pozitivní, sociální nápodoby ve smyslu vztahu ke koni a jezdeckví. Významnou a nezastupitelnou roli hraje osobnost terapeuta, která musí být pro klienty obdivovanou autoritou, která tyto pacienty přijímá bezesbytku.

Z. Steklá, uvádí výzkum klientů s problematikou závislostí. Vybrala si skupinu 35 klientů. Klienti začínali s hiporehabilitací po předcházející detoxikační léčbě (bez abstinčních příznaků). Délka terapie byla obvykle 6 až 10 návštěv, jedna návštěva trvala zpravidla 90 minut a pacienti si tuto terapii volili dobrovolně.

Cílem terapie bylo, na základě pozorování klienta a jeho chování v různých navozených situacích, směřovat léčbu k odstranění nežádoucích návyků a k nácviku překonání překážek. Autorka studie sledovala chování klienta ke koním, chování k terapeutovi (schopnost přijmout autoritu), spolupráci ve skupině, chování k partnerovi, zacházení s jezdeckými pomůckami, orientaci ve stáji a na jízdárně, dále schopnost plnit zadané úkoly a vyrovnat se s neúspěchem, kvalitu plnění úkolů (např. péče o koně). Snažila se pomocí terapeutického působení upevňovat pozitivní přístup k léčbě, schopnost prosadit se, posilování sebevědomí, sebeúcty a úcty k ostatním lidem. Dále posilování pocitu zodpovědnosti vůči koním a cílené posilování slabé tělesné kondice, která je pro závislosti typická.

Největším přínosem terapeutického ježdění pro léčbu závislostí je otevření nových možností pozitivních emocionálních zážitků bez drog. Důležité je, aby klienti

měli pocit, že jsou u koní vítáni a někým akceptováni i se svými chybami. Jestliže odcházejí z hodiny potěšení a příjemně naladěni, pak terapeutické ježdění pozitivně působí na jejich další léčbu (Steklá, 1996).

### **Schizofrenie, schizotypní poruchy a poruchy s bludy**

Schizofrenní onemocnění patří k nejzávažnějším psychickým poruchám. Vyskytuje se přibližně v 1% populace na celém světě. Vzniká převážně v mladém věku (16–25 let) (Zvolský, 1996).

#### Schizofrenie

„Schizofrenie je duševní porucha všeobecně charakterizovaná fundamentálním a charakteristickým narušením myšlení a vnímání, přičemž emotivita neodpovídá situaci nebo je oploštělá.“ (Smolík, 2002, 153 s.).

Schizofrenní onemocnění oslabuje jedince v základních funkcích, které poskytují normálnímu jedinci pocit osobitosti, jedinečnosti a sebekontroly. Nemocný má často pocit, že většina jeho intimních myšlenek, pocitů a činů je známa jiným osobám. Mohou se rozvinout bludy, vysvětlující tento pocit jako následek působení přirozených nebo nadpřirozených sil, které ovlivňují myšlenky nebo činy jedince bizarním způsobem. Během onemocnění se vyvine často kognitivní deficit. (Smolík, 2002).

Základní typy schizofrenie:

*Paranoidní schizofrenie* – psychická porucha, při níž jsou dominantní relativně stále paranoidní bludy obvykle doprovázeny halucinacemi, převážně sluchovými, mohou se objevit i jiné poruchy vnímání (Smolík, 2002).

*Hebefrenní schizofrenie* – začíná obvykle v adolescenci nebo v rané dospělosti, při níž jsou dominantní emotivní změny, kterou jsou velmi proměnlivé, bývají přítomny nesystemizované bludy a halucinace, nevhodné a nepředvídatelné chování a časté manýrování (Smolík, 2002).

*Katatonní schizofrenie* – schizofrenní porucha, při níž jsou dominantní rušivé psychomotorické příznaky, které se mohou střídavě měnit mezi dvěma extrémy, jako jsou hyperkineze a stupor, nebo mezi povelovým automatismem a negativizmem (Smolík, 2002).

*Simplexní schizofrenie* – onemocnění, které se vyvíjí plíživě, postupně se rozvíjí podivínské chování, neschopnost plnit požadavky sociálního okolí a vede k celkovému poklesu osobního výkonu. Vyvíjejí se charakteristické negativní rysy psychotického onemocnění, aniž by byly přítomny jakékoli zjevné psychotické příznaky (Smolík, 2002).

Rehabilitační metody včetně terapeutického ježdění je možné aplikovat až po odeznění akutní fáze choroby a po příslušné léčbě psychofarmaky. Po odeznění akutního stavu mohou přetrvávat defekty v myšlení a projevovat se nápadné změny chování. V této situaci jsou pak na místě pokusy o navázání kontaktu, o rozbití negativismu, odstranění autismu a zařazení do terapeutického ježdění. Nemocný však většinou ještě užívá udržovací dávky psychofarmak, která vedou samy o sobě k tělesnému a duševnímu útlumu, s čímž je nutno počítat. Terapeutické ježdění lze provádět i přes přetrvávající ortostatickou hypotenzi a tzv. extrapyramidový syndrom (Hollý, Hornáček, 1998).

Kůň se může v tomto okamžiku stát vhodným prostředníkem k navázání vztahu s klientem. Klienty je nejprve důležité psychoterapeuticky připravit, hovořit s nimi individuálně nebo ve skupině. Nabízet jim tuto formu terapie a odstranit zjevnou nebo latentní úzkost. Někdy je nutné na klienta působit velmi dlouho a trpělivě. Pomalu ho přimět, aby navazoval dotykové a slovní kontakty s koněm. Samozřejmě není vyloučen nezdár tohoto působení, neboť nemocný může zareagovat negativisticky. Když se podaří zařadit klienta k jízdám, jsou výsledky někdy velmi překvapující (Klík in Kulichová, 1995).

Je zřejmý terciálně preventivní význam proti tzv. ústavním demencím. Kůň se stává v životě klienta silně emočně významným. Pod jeho vlivem dokáží klienti terapeuticky pracovat, aniž by si terapeutický proces uvědomovali. Svým dominantním vlivem dokáže kůň alespoň po dobu cvičení potlačit poruchy myšlení a vnímání jednoduchým biochemickým mechanismem, který se nazývá kompetitivní inhibice (Hollý, Hornáček, 1998).

M. Scheidhackerová z kliniky v Haaru hovoří o jízdách na koni ve smyslu zlepšení na několika úrovních. Zlepšení ve vztahu k okolí, v tělesné kondici, v emocionalitě a v sociálním chování. Schizofrenik dle autorky často naváže snadněji vztahy ke koni než k lidem a tímto mechanismem ve smyslu společných zážitků si vytvoří příznivý postoj k terapeutovi. Udává, že tento způsob terapie má kladný vliv na takzvanou minus symptomatiku, což dokazuje na výsledcích hodnotících testů. Terapeutický program byl rozvržen na osm týdnů od navazování kontaktu s koněm a jeho ošetřování až k samotným jízdám. Za přelomové období považuje pátou a šestou hodinu, kdy došlo k aktivnímu samotnému řízení jízdy klientem. Zlepšily se především symptomy v oblasti úzkosti, deprese, poruch myšlení a hostility. Též nemocní sami se cítili subjektivně lépe, jak bylo zjištěno v dotaznících (Klik in Kulichová, 1995).

Z. Kováč, uvádí u klientů se schizofrenním onemocněním zhoršenou schopnost sociálního fungování a velmi slabé schopnosti řešit sociální problémy a konflikty. Hospitalizovaní klienti vykazují ještě zhoršení těchto schopností. Zařazení podpůrné terapie se zvířaty u hospitalizovaných schizofrenních klientů vykazovalo zlepšení adaptačních schopností a sociálního fungování (Kováč, 2004).

I. N. Barel, uvádí ve své studii výzkum s klienty se schizofrenním onemocněním. Stanovuje si hypotézu, že asistovaná zvířecí terapie může u těchto klientů zlepšit jejich anhedonii, která je jedním s negativních symptomů schizofrenního onemocnění a je často odolná proti léčbě. Výzkum prováděl s deseti chronickými schizofreniky, kteří se účastnili 10 týdenních interaktivních setkání asistované zvířecí terapie. Byly posuzovány s kontrolní skupinou, která se těchto setkání neúčastnila. Nálada byla měřena Hamiltonovou škálou. V závěru uvádí, že skupina klientů, která se zúčastnila setkání zvířecí asistované terapie, vykazovala zlepšení nálady, aktivnější trávení volnočasových aktivit a pokrok v motivaci. Celkově asistovaná zvířecí terapie u klientů s chronickým schizofrenním onemocněním přispívá k psychosociální rehabilitaci a zlepšení kvality života (Barel, 2005).

Z vlastní zkušenosti s klienty s psychotickými poruchami vím, že indikovanou skupinou psychotiků, jsou pouze ti, u kterých se nachází pozitivní vztah ke zvířatům. Potvrzují myšlenku J. Klika, že se v mnoha případech nepodaří klienty s psychózou úspěšně zapojit do hodin terapeutického ježdění pro jejich odpor, nesoustředění nebo negativismus.

Mezi klienty jsou i tací, kteří po nezdařeném pokusu zapojit je do terapeutického ježdění, se sami po nějaké době ozvou, že by chtěli znovu za koňmi chodit. Dále se nám velmi osvědčilo přizvat klienty z pouze stimulačně aktivačních důvodů a nechat je pozorovat ostatní zkušenější klienty, absolvovat s nimi procházku pěšky vedle koně, nebo je zapojit pouze do některých pomocných prací úzce nesouvisejících s koňmi. Každá stimulace klientů s psychotickým onemocněním je důležitá pro léčbu a rehabilitaci jejich onemocnění.

### **Afektivní poruchy**

Nejdůležitějšími projevy poruch nálady jsou změny nálady nebo afektu ve smyslu snížení (deprese doprovázená úzkostí nebo bez ní) nebo zvýšení (hypománie, mánie). Tyto změny nálad bývají doprovázeny změnou celkové úrovně aktivity a další příznaky jsou druhotné. Většina poruch nálady má tendenci k pravidelnému opakování. Začátek jednotlivých epizod bývá často spojen s kritickými životními situacemi (Smolík, 2002).

Základní typy afektivních poruch:

*Manická epizoda* - Mánie je charakteristická zvýšením nálady nezávisle na okolnostech, ve kterých se jedinec nachází. Intenzita zvýšení nálady může přecházet od neomalené žoviálnosti až po nekontrolované vzrušení. Manický stav je doprovázený zvýšenou energií, což vede k hyperaktivitě, zvýšené hovornosti a snížené potřebě spánku. Ztrácí běžné sociální zábrany, které mohou vést k nezodpovědným, nevhodným nebo příliš riskantním činům, které neodpovídají okolnostem ani běžnému charakteru jedince. Vzrušení může přecházet v agresivitu nebo zuřivost (Smolík, 2002).

*Bipolární afektivní porucha* – Jedná se o poruchu, která se vyznačuje dvěma nebo více epizodami, při nichž je nálada a aktivita pacienta narušena. Toto narušení nálady a aktivity spočívá ve střídání zvýšení nálady, vzrůstu energie a aktivity, nebo naopak jindy v poklesu nálady a úbytku energie a aktivity. Epizody bývají ohraničené buďto přesmykem do opačné nebo smíšené polarity, anebo remisí (Smolík, 2002).

*Depresivní epizoda* - Depresivní epizoda je chorobný stav, který se projevuje dlouhodobým snížením nálady (Smolík, 2002).

Spolupráce s depresivními klienty je velmi náročná. U depresivní poruchy hrozí nebezpečí sebevraždy. V akutních fázích se psychoterapeutické a rehabilitační metody mívají účinkem. Pokusy o umělé zlepšení nálady vyvolávají u depresivních nemocných

pravý opak a mohou skončit tragicky. Terapeutické ježdění je v tomto období kontraindikováno. Po odeznění akutní fáze se dá terapeutické ježdění použít ve formě rekreačního a kondičního ježdění k upevnění zdravotního stavu a získání pocitu vyrovnanosti. U lehčích depresí reaktivního – exogenního rázu – se podle některých autorů terapeutické ježdění s úspěchem využívá (Klik, 1995).

U depresivního klienta i po úspěšné léčbě antidepresivy přetrvává ještě poměrně dlouho stav, kdy jsou jeho mentální i tělesné pochody zpomalené. V této době již může terapeutické ježdění pomoci klientovi se zlepšením sebehodnocení a sebevědomí (Hollý, Hornáček, 1998).

U manického klienta je zvýšené sebevědomí a také má zvýšené sebehodnocení. Proto je často k hranicím svých schopností nekritický. Jeho psychomotorické tempo je urychlené. Během terapeutického ježdění má možnost ověřit si reálné hranice svých schopností. Na koni rychle zjistí, že se musí ke koni chovat určitým způsobem, jinak ho kůň neposlechne. Maničtí klienti v nekritickém sebehodnocení se snaží překotně dostat do sedla a hned jezdit sami. Pro tyto typy klientů je vhodný temperamentnější kůň, který dá takovému to klientovi zřetelně najevo, kde jsou hranice jeho schopností (Hollý, Horáček, 1998).

Terapeutické ježdění s depresivními klienty má dle mého názoru velký význam z hlediska komplexní stimulace organismu, která je u této diagnózy při jejím léčení a rehabilitaci nezbytná. V naší praxi se velmi dobře osvědčuje právě tím, že klienti jsou přirozeně vybídnuti k tělesné, emoční, sociální i kognitivní stimulaci, která je většinou dobře podněcována motivací být s koňmi. Klienti cítí, že jsou méně nuceni terapeutem do aktivity, jako při terapii vedené na oddělení klasickým způsobem.

U manických klientů se snažíme usměrňovat neúměrné nároky na sebe. Kůň svými reakcemi poskytuje klientovi zpětnou vazbu. Tato forma zpětné vazby bývá pro tyto klienty srozumitelná a jednoznačná. V případě, že se klient chová nevhodně, kůň s ním odmítá spolupracovat a dá mu to svým chováním jasně najevo. Pokud chce klient v kontaktu s koněm pokračovat, musí své nároky usměrnit.

### **Neurotické poruchy, poruchy vyvolané stresem a somatoformní poruchy**

„Neurotické poruchy, poruchy vyvolané stresem a somatoformní poruchy jsou heterogenní skupinou psychických poruch, u kterých bývá úzkost a její somatické

koreláty dominantním fenoménem. V klasifikaci jsou zařazeny do společné kapitoly vzhledem k předpokládané souvislosti s psychologickými příčinami a s ohledem na svou historickou souvislost s pojmem neurózy., (Höschl, 2002, 482 s.).

Neuróza, termín W. Cullena z roku 1779, je duševní porucha vyvolaná psychogenně. Porucha úzce souvisí se situací, ve které se člověk nachází a vnímá ji jako stresující. Pro všechny neurotické poruchy je charakteristická vysoká míra úzkosti a pacientův zachovalý náhled na chorobnost (Hartl, Hartlová, 2000).

Základní typy poruch:

*Fobické úzkostné poruchy* – Dominantní pro tyto poruchy je úzkost, která často přechází v paniku a je vyvolávána pouze určitými dobře specifickými situacemi, které v daném okamžiku nejsou nebezpečné. Výsledkem tohoto mechanismu je vyhýbání se takovým situacím nebo jejich překonávání se silnými obavami a strachem (Smolík, 2002).

*Úzkostné poruchy* – Jsou to psychické poruchy, u nichž jsou hlavními příznaky projevy úzkosti, které nejsou zaměřeny na žádnou určitou situaci (Smolík, 2002).

*Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení* – znamená jakýkoli konflikt se zevním prostředím, který způsobuje narušení životního stylu, jako je změna návyků, zahájení nebo ukončení studia, změny nebo selhání v zaměstnání, významné konflikty nebo narození a úmrtí v rodině. Tyto události mohou být příčinou začátku nemoci (Smolík, 2002).

*Somatoformní poruchy* – Jsou poruchy vjemů, funkcí a chování, které nejsou způsobeny somatickými poruchami a vegetativním nervovým systémem. Porucha je omezena na určité systémy nebo části těla a nesouvisí časově se stresovými událostmi nebo problémy s minulostí. Charakteristickým znakem jsou opakované stížnosti na tělesné příznaky, spolu s opakovanými požadavky na lékařská vyšetření, navzdory opakovaným negativním nálezům (Smolík, 2002).

Neurotické poruchy patří mezi časté duševní poruchy, u nichž se terapeutické ježdění hojně využívá.

„Hiporehabilitace by měla vést k abreakci, k přesmyku chorobných symptomů, k odstranění úzkosti a k získání sebevědomí. Příznivý vliv emotivního sblížení s mediem, s koněm, a použití jeho vlastností spolu s psychoterapií u neuróz převážně



používanou, může velmi účinně zasáhnout do patogenetického řetězce a postupně odstraňovat jednotlivé příznaky.“ Klik (in Kulichová, 1995, 95 s.).

Jízda na koni u neurotických klientů zlepšuje proces komunikace mezi klientem a jeho terapeutem, rovněž oživuje i skupinovou dynamiku. Klienti se stávají v přítomnosti koně uvolněnější a relaxovanější. Vhodné je u neurotických klientů organizovat terapeutické ježdění výhradně skupinově, před i po samotné práci s koněm je důležité probrat očekávané i prožité pocity ve skupině. Při samotném terapeutickém ježdění je vhodné provádět i koncentrované meditativní cvičení (prožívání pohybu koně, imaginace), dále lze provádět skupinovou voltiž, která upevňuje vzájemnou spolupráci klientů a sociální vztahy ve skupině. (Hollý, Hornáček, 1998).

Pro klienty, z oddělení pro léčbu neuróz, je terapeutické ježdění začleněno do týdenního terapeutického plánu činnosti psychoterapeutické komunity. Klienti absolvují za svůj pobyt v terapeutické komunitě v průměru čtyři až šest účastí při terapeutickém ježdění. V metodickém plánu terapeutického ježdění, pro toto oddělení, je kladen důraz na trénink fyzické kondice klientů, který pobyt ve stáji a činnost s koňmi přináší. Tělesná stimulace neurotických klientů je dle mého názoru velmi důležitou součástí léčby. Podporuje tělesnou zdatnost, která působí kladně na komplexní odolnost organismu a v neposlední řadě podporuje uvolňování endorfinů pozitivně ovlivňujících náladu. Proto se snažíme při pobytu ve stáji klienty stimulovat rozličnými cvičeními na hřbetě koně, činnostmi spojenými s péčí o koně nebo jen pouze doprovodem jezdících klientů na procházce mimo léčebnu.

Atmosféra těchto hodin bývá uvolněná a terapeuticky významná proto, že se klienti chovají převážně spontánně a nedochází k takové cenzuře jako při jiných programech probíhajících přímo na oddělení v terapeutické místnosti.

Často se samozřejmě setkáváme u klientů s neurotickými diagnózami, s fobiemi z koní nebo obecně ze zvířat. S klienty, s tímto problémem pracujeme ve skupině tak, že se nemusí zúčastňovat přímých aktivit spojených s koňmi, tzn. čištění, vodění, ježdění na koni, ale zúčastňují se všech ostatních aktivit: pomoci při přípravě pomůcek, proběhnou si překážkovou dráhu pro koně s jezdcem sami bez koně, pomáhají při terapii jako pomocníci, např. při házení míčů jezdcům do sedla atd. Mnozí z těchto klientů si po různě dlouhé adaptaci v terapeutických hodinách zvolí cíl, čeho by chtěli za dobu svých návštěv u koní dosáhnout. Někteří klienti si zvolí, že si koně pohladí, jiní že mu dají pamlsk, jiní, že si na koně sednou. Poté, postupnými kroky pod vedením

terapeuta, který vždy reflektuje s klientem jeho pocity před započítáním hodiny, co si volí za cíl v dnešní hodině a po skončení co se mu podařilo nebo nepodařilo a co ho čeká příště. Klient postupuje ke svému cíli. Tyto kroky reflektuje spolu s terapeutem při úvodních a závěrečných skupinách, které patří ke struktuře každé terapeutické jednotky. Od doby zařazení terapeutického ježdění do struktury terapeutického plánu oddělení pro léčbu neuróz prošlo tímto programem asi 5 klientů s fobickými problémy a všichni byli více či méně schopni pracovat na svém pocitu strachu a po ukončení pobytu měli radost z toho, co v rámci terapeutických hodin v hipocentru dosáhli. Velmi záleží na osobnosti terapeuta, jakým způsobem pojme vedení takovýchto klientů, které by mělo být nedirektivní, ale podpůrné, stimulační a motivující. Dále je pro tyto klienty důležitým faktorem skupina klientů okolo něj, v nichž vidí podporu a vzor.

### **Behaviorální syndromy spojené s fyziologickými poruchami a somatickými faktory**

#### Poruchy příjmu potravy

*Mentální anorexie* – Dlouhodobé ubývání na hmotnosti úmyslně vyvolané a udržované pacientem, které podporují obavy z tloušťky a ochablosti tělesných kontur jsou neustále v popředí pozornosti nemocného v podobě neodbytné a ovládací myšlenky. Nemocný nekriticky usiluje o nízkou hmotnost, jejímž následkem je obvykle podvýživa, různé endokrinní, metabolické změny a narušení tělesných funkcí (např. amenorea). Mezi příznaky patří nepřiměřená dietní omezování, nadměrné cvičení, vyprovokované zvracení a průjmy, užívání anorektik a diuretik. Porucha se nejčastěji vyskytuje u adolescentních dívek a mladých žen, ale mohou být postiženy i starší ženy po menopauze, nebo adolescentní chlapci (Smolík, 2002).

*Mentální bulimie* – Vyznačuje se opakovanými záchvaty přejídání a nadměrným zabýváním se kontrolou tělesné hmotnosti, která vede k typickému přejídání se, s následným zvracením nebo užíváním projímadel. Opakované zvracení vyvolává často elektrolytické poruchy a somatické komplikace. Před mentální bulimií se může vyskytnout v průběhu několika měsíců až let epizoda mentální anorexie (Smolík, 2002).

G. Leimerová poukazuje na dobré výsledky terapeutického ježdění při léčbě mentálních anorexií a bulimií. Mentální anorexie a bulimie jsou vážné psychické

poruchy. Objevují se u mladých dívek a žen, které začínají odmítat jídlo, v důsledku toho snižují svoji tělesnou váhu někdy až do extrémních hodnot. Motivace k tomuto chování není dosud zcela objasněna. G. Leimerová se zabývala rozboru rodinné konstelace v dětství. Na základě těchto rozborů tvrdí, že jde o narušení ve vazbě identity a o frustraci ve vztahu k matce. Při konfrontaci děvčete s rozvojem sexuality a vývojem ženy nastává určitá regrese, děvče chce být opět malým dítětem podle (Klik in Kulichová, 1995).

### **Poruchy osobnosti a chování u dospělých**

„Porucha osobnosti je podle DSM-IV (APA, 1994) přetrvávající vzorec nebo profil vnitřní zkušenosti a chování, který se výrazně odchyluje od toho, co očekává a vyžaduje příslušná kultura a společnost, je stabilní a vede k vnitřním potížím, nepohodě a tísní či všeobecnému funkčnímu poškození.“ (Höschl, 2002, 528 s.)

Základní poruchy osobnosti:

*Paranoidní porucha osobnosti* – Projevuje se nadměrnou citlivostí k nezdarům, neodpouštění urážek, podezíravostí a tendencí chápat zkresleně skutky jiných jako hostilní nebo opovržlivé, přestože jsou vůči jedinci neutrální nebo přátelské. Charakteristické jsou i tendence k tvrdošíjnému boji za lidská práva. Může se objevovat i sklon k patologické žárlivosti nebo nepřiměřenému vyzdvihování vlastní významnosti a sebechvále. Zahrnuje expanzivně-paranoidní, fanatickou, kverulantní a senzitivně-paranoidní osobnost jiných klasifikací (Smolík, 2002).

*Schizoidní porucha osobnosti* – Stažení se od emočních, sociálních a jiných kontaktů, s upřednostňováním fantazie, samotářství (Smolík, 2002).

*Disociální porucha osobnosti* – Tato porucha je typická lhostejností k společenským pravidlům a závazkům, nedostatkem citu a chladného nezájmu o ostatní. Objevuje se velký rozpor mezi chováním a danými společenskými normami. Chování nelze dostatečně ovlivnit zkušeností, včetně trestu. Nemocní mají nízkou zátěžovou toleranci a nízký práh pro agresivní chování (Smolík, 2002).

*Emočně nestabilní porucha osobnosti* – Projevuje se emoční nestálostí a nedostatečnou kontrolou impulzivity. Pod emočně nestabilní poruchou osobnosti ještě

řadíme: Hraniční typ emočně nestabilní osobnosti – U tohoto typu je přítomno několik charakteristik emoční nestálosti, časné jsou nejasné nebo narušené představy o sobě samém, vlastních cílech a vnitřních preferencích (Smolík, 2002).

*Histriónská porucha osobnosti* – Tato porucha osobnosti je typická mělkou a labilní emotivitou, projevy dramtizace, teatrálnosti, nadměrným vyjadřováním emocí, sugestibilitou, koketérií, egocentričností, neustálou touhou po ocenění, vzrušení a pozornosti (Smolík, 20002).

#### Poruchy sexuální preference (parafilie)

*Fetišismus* – Podnětem pro sexuální vzrušení a uspokojení je předmět, např. obuv, vlasy, šaty. V některých případech jednoduše slouží tyto objekty ke zvýšení sexuálního vzrušení dosaženého obvyklým způsobem (Smolík, 2002).

*Fetišistický transvestitismus* – Nošení šatů opačného pohlaví nejčastěji za účelem dosažení sexuálního vzrušení a vytvoření dojmu, že se jedná o jedince opačného pohlaví. Fetišistický transvestitismus se liší od transexuálního transvestitismu tím, že je spojen se sexuálním vzrušením a touhou svléknout oděv, jakmile je dosaženo orgasmu a sexuální vzrušení odezní (Smolík, 2002).

*Exibicionismus* – Opakovaná a trvalá tendence k odhalování genitálu před cizími lidmi, nejčastěji opačného pohlaví nebo před lidmi na veřejných místech bez nabízení nebo zamýšlení bližšího kontaktu. Obvykle, nikoli však nezbytné, je sexuální vzrušení v době expozice, a konání je často provázeno masturbací (Smolík, 2002).

*Voajérství (skoptofilie)* – Trvalá tendence k pozorování sexuálního styku nebo intimní činnosti jiných osob, jako je např. svlékání. Pozorování je prováděno bez vědomí sledovaných osob a obvykle vede k sexuálnímu vzrušení a masturbaci voajéra (Smolík, 2002).

*Pedofilie* – Sexuální aktivita a schopnost uspokojení je zaměřena na děti, obvykle prepubertálního nebo časného prepubertálního věku (Smolík, 2002).

*Somasochismus* – Preference sexuální aktivity, které obsahují omezování osobní svobody, působení bolesti, podřizování si sexuálního partnera nebo jeho pokořování. Jestliže subjekt raději takovou sexuální stimulaci přijímá, jde o masochismus, jestliže ji sám provádí, jedná se o sadismus (Smolík, 2002).

Poruchy osobnosti a chování u dospělých mohou být dobře indikovány pro terapeutické ježdění. Terapeutické ježdění se stává v těchto případech vhodným prostředkem pro formování rysů osobnosti. Vhodné je to především u dětí, kde se projevují nějaké poruchy chování. Takovéto děti mohou dostat prostřednictvím terapeutického ježdění správný směr k dalšímu duševnímu a povahovému vývoji, ve smyslu preventivní medicíny. U dospělých klientů trpících poruchami osobnosti mluvíme o pozitivním působení v době zhoršení projevů (období dekompenzace) (Klik in Kulichová, 1995).

K uvedenému J. Klikovu přehledu připojuji názor H. Hermanové na využití terapeutického ježdění u klientů se sexuálními deviacemi. Klienti, kteří se podrobují dlouhodobé ochranné léčbě na psychiatrii, jsou zařazováni do programu terapeutického ježdění, jejímž úkolem je resocializace, poté co prošli delším pobytem ve vězení (Hermanová, 1995).

Osobně ze své praxe mám vlastní zkušenosti se zařazováním klientů se sexuálními deviacemi do terapeutického ježdění a pracovní terapie v hipocentru. Je nutné podotknout, že do psychiatrických léčeben se dostávají převážně klienti s diagnózou sexuální deviace spojenou často ještě s nějakou formou poruchy osobnosti. Práce s těmito klienty je komplikovaná. Tito klienti mají velmi často potíže se seberegulačními mechanismy. V případě, že mají motivaci pro tento typ programu a nalézají v koních zálibu, získává terapeut možnost pozitivně ovlivňovat jejich chování. Méně často se dopouštějí přestupků proti řádu oddělení, protože by v rámci trestu nesměli do hipocentra docházet. Dále u nich vztah ke koním může přerůst v zálibu, která je může provázet při návratu do běžného života. Návrat do běžného života bývá pro tyto klienty velmi obtížný. Potýkají se, se sociálním odmítáním, často nejsou materiálně zabezpečeni.

Při samotné terapii se mi velmi osvědčil kůň jako zrcadlo chování těchto klientů. Prostřednictvím koně si tyto klienti uvědomují některé svoje negativní chování, protože kůň je na ně upozorňuje svými reakcemi. Reakcím koně jsou ochotni tyto klienti spíše uvěřit, než zpětné vazbě od terapeuta nebo spolupacientů, protože mají pocit, že kůň na rozdíl od lidí není zmanipulovatelný. V rámci terapie s těmito klienty je vhodné zaměřovat se na stimulaci a rozvoj sociálně únosného chování. Terapeut může sloužit

jako vhodná přirozená autorita k pozitivní nápodobě. Velkou roli u těchto klientů hraje obdiv klienta k terapeutovi, protože s koňmi umí něco více než klient sám. Toto je velmi dobrý krok k navázání kvalitního terapeutického vztahu.

K. Hollý a K. Hornáček hovoří v této souvislosti o nácvičku správných vzorců chování, kuň v tomto případě hraje roli tzv. katalyzátoru mezi vztahem klienta a terapeuta (Hollý, Hornáček, 1998).

Praktické zařazení klienta s poruchou osobnosti do terapeutického ježdění závisí na bližší diagnostické specifikaci. Při vedení hodin terapeutického ježdění je důležité, aby se tito klienti co nejdříve dostali do blízkého kontaktu s koněm, který bezprostředně reaguje na jejich chování. Klienti nebývají proti zpětné vazbě směřované od koně předpojatí. Lépe se učí kontrolovat své agresivní tendence, neboť na rozdíl od lidí koně nemají tělesné tresty zakázané. Proto cíleně vybíráme temperamentnější koně, se kterými musí klient dobře kontrolovat své chování. S těmito typy klientů můžeme postupovat jako při normálním jezdeckém výcviku (Hollý, Hornáček, 1998).

## Praktická část

Dlouholeté soužití s koňmi mi umožnilo dlouhodobě sledovat jejich přirozené projevy a chování k člověku. Následné studium psychologie a posléze práce psychologa mi umožnilo více sledovat duševní projevy lidí při kontaktu s koňmi. V rámci diplomové práce při ukončení studia psychologie jsem představila relaxační metodu provádějící se na hřbetě koně. Tuto relaxační metodu stále úspěšně využívám při práci s klienty Psychiatrické léčebny Kosmonosy. Při dlouhodobé práci s klienty psychiatrické léčebny mě stále častěji napadalo, že kvalitnímu provádění terapeutického ježdění stále chybí ucelená metodika, která by umožňovala profesionální přístup při provádění této formy alternativní terapie. Tato forma terapie je stále spíše na mnohých místech naší republiky prováděna intuitivně, mnohdy využíváním metody pokus a omyl. Proto jsem vypracovala ucelenou metodickou studii, která by pomohla sjednotit celý systém provádění terapeutického ježdění a dala tomuto terapeutickému přístupu jednotný ráz. Zatímco ostatní odborníci zabývající se terapeutickým ježděním uvažují o oblastech stimulace na obecné úrovni. Ve své práci podrobně rozpracovávám tyto oblasti na jednotlivé složky. Toto podrobné členění umožňuje lepší zacílení jednotlivých postupů pro efektivnější terapeutické působení. Nadále jsem pokračovala v intenzivním studiu odborných publikací z oblasti psychoterapie, hiporehabilitace zaměřené na psychologické vedení klientů a v neposlední řadě i etologie koní. Dále jsem absolvovala několik odborných praxí v oblasti hiporehabilitace v psychologii, specializační kurs léčebně pedagogicko-psychologického ježdění a sbírala jsem poznatky a cenné zkušenosti při práci s pacienty psychiatrické léčebny.

Během pěti let aktivní činnosti v hipocentru Psychiatrické léčebny v Kosmonosech a sbírání informací z odborných publikací, praxí a seminářů jsem zformulovala své myšlenky o základních stimulačních oblastech, které hiporehabilitace v psychologii nabízí a vytvořila tak soubornou metodiku, kterou nyní předkládám v rámci své rigorózní práce.

## 1. Zaměření terapeutického ježdění podle základních oblastí stimulace

V rámci provádění terapeutického ježdění s klienty psychiatrické léčebny se zaměřujeme na čtyři základní oblasti stimulace: stimulaci prožívání, stimulaci tělesnou, stimulaci kognitivních funkcí a sociální stimulaci. Všechny tyto oblasti stimulace se při provádění terapeutického ježdění prolínají.

Každý hospitalizovaný klient má při pobytu v nemocnici své potřeby, některé z těchto potřeb bývají často ošetřujícím personálem a blízkými členy rodiny opomíjeny a zanedbávány. Při dlouhodobém pobytu na psychiatrickém oddělení dochází často k zanedbávání psychických a sociálních potřeb klientů.

J. Vymětal uvádí, pacienti by měli mít pocit, že jsou personálem a spolupacienty akceptováni, potřebují pocit soukromí a necítit se osamělí. Dle zdravotního stavu potřebují podněty a aktivitu (pohyb). Nežádoucím účinkem neuspokojování těchto potřeb jsou sensorická a informační subdeprivace (Vymětal, 1994).

Na psychiatrickém oddělení se velmi často setkáváme s podnětovými a emočními deprivacemi, které bohužel velmi často vedou k projevům hospitalismu. Terapeutické ježdění je jedním z programů, který v sobě obsahuje stimulaci pohybovou, podnětovou, emoční i sociální.

V tomto smyslu uvádí J. Křivohlavý, biopsychosociální model nemoci. Tato myšlenka přináší tzv. multifaktoriální pojetí vzniku nemoci. Každá nemoc ve své etiologii má jak somatické, tak i psychologické faktory (Křivohlavý, 2001).

Můžeme tedy říci, že terapeutické ježdění patří mezi praktické terapeutické metody, které ve svém jedinečném terapeutickém procesu obsahují komplexní přístup k léčbě, zahrnující jak oblast tělesnou, tak i duševní.

F. Véle uvádí, při jízdě na koni se uplatňují aktivní řídicí pochody CNS, proto je terapeutické ježdění vhodné pro různé formy poruch řídicích funkcí CNS, tedy i pro poruchy vyšší úrovně řízení, tj. na úrovni psychických funkcí. Proto se terapeutické ježdění, jako jedna z forem hiporehabilitace, začala uplatňovat i v psychiatrických zařízeních. (Véle in Kulichová, 1995).



<b>Stimulace prožívání</b>	<b>Tělesná stimulace</b>
a) emoční aktivizace	a) svalová stimulace a relaxace
b) relaxace	b) stimulace dechu
c) příjemné sensorické a motorické podněty (taktilní, vizuální, sluchové, čichové a motorické)	c) stimulace správného držení těla a vnitřních orgánů
d) odpoutání pozornosti	d) pozitivní vliv na správnou biochemickou regulaci organismu
	e) trénink koordinace pohybů
	f) trénink rovnováhy
<b>Stimulace kognitivních funkcí</b>	<b>Sociální stimulace</b>
a) stimulace paměti	a) podpora zdravého sebevědomí a správného sebehodnocení
b) stimulace pozornosti	b) sebereflexe a zpětná vazba
c) stimulace exekutivních funkcí	c) stimulace vůle, motivace a zájmů
d) stimulace orientace v prostoru	d) formování interpersonálních vztahů ve skupině (asertivita, zpětná vazba, kooperace)
	e) pozitivní sociální učení nápodobou a posilováním
	f) stimulace kreativity

Schéma oblastí stimulace v hiporehabilitaci:

Terapeutické ježdění podporuje jak pohybovou soustavu, tak působí i na duševní procesy. Jízda na koni má obrovský fyzický i mentální účinek (Irwin, 2004).

V terapeutickém ježdění každý klient sleduje cíl naučit se zacházet s koňmi, takže je u něj přirozeně podporována mobilizace myšlení, emocí a aktivity, které pozitivně působí na rozvoj vůle a seberegulace.

„Sledování cíle vyžaduje koordinovanou mobilizaci myšlenek, citů a akcí.“  
(Brichcín, 1999, 37s.).

Proto můžeme říci, že terapeutické ježdění je komplexní terapeutický přístup při léčbě a rehabilitaci duševních funkcí. V rámci provádění terapie závisí jen na terapeutovi, na které oblasti stimulace, u jednotlivých pacientů, proces terapeutického ježdění zaměří.

## 1.1 Stimulace prožívání

Jednou z důležitých oblastí stimulace v rámci hiporehabilitace v psychiatrii je stimulace prožívání. Představuje veškeré emoční reakce, které kůň a prostředí stáje vyvolávají. Je důležité si uvědomit, že na mnoho lidí zapůsobí kůň a zvířata obecně velmi silným dojmem. V. E. Frankl uvádí základní principy hodnot z existenciálně analytického pohledu. Vedle hodnot tvůrčích a postojových hovoří o hodnotách prožitkových. Jsou to takové hodnoty, které jsou realizovány přijímáním světa, vnímáním krásy přírody, hudby aj. Hovoří o plnosti smyslu prožitkových hodnot, které by se neměly podceňovat. Aktuální smysl lidského bytí může být naplněn pouhým prožíváním. Uvádí příklad muzikanta, hrajícího v koncertním sále svou oblíbenou symfonii a prožívající tuto chvíli na plno. V případě, že bychom mu položili otázku, zda má jeho život smysl. Odpověděl by, že ano, již jen pro ten okamžik (Frankl, 1996). Slova V. E. Frankla podtrhují význam prožitkové stimulace v rámci terapeutického ježdění. Klient bývá často naplněn tak silným prožitkem, že je schopen, alespoň krátkodobě, prožívat naplnění a smysl.

Pod oblast emočního prožívání řadíme emoční aktivizaci, relaxaci a příjemné senzorické podněty. Uvádím některé výroky, které s prožíváním klientů úzce souvisí: „*Kůň je nádherné zvíře.*“, „*Ty koničci jsou takový hezcí.*“, „*Já mám takový krásný pocit, když se toho koně dotýkám.*“, „*Nejraději koně v hipocentru hladím a čistím.*“, „*Když přicházím ke stáji, cítím už tu příjemnou vůni koní.*“, „*Když sedím na koni, je mi příjemně, houpe to jako na lodi*“, „*Když na koni jezdím je to takový uvolňující pocit.*“, „*Když odcházím ze stáje, cítím se taková očištěná.*“ Pomocí stimulace prožívání se také klienti blíže seznamují se svým tělem, s tím co cítí, když se koně dotýkají a co cítí, když se na koně dívají.

Pozitivní emoční reakce u klientů po pobytu v hipocentru vedou k příjemným pocitům, že něco zvládli, byli oceněni, něco se jim povedlo. V rámci principu pozitivního emočního podmiňování bude mít klient pravděpodobně tendenci prožívat podobný pozitivní prožitek při další návštěvě hipocentra a bude jej již očekávat. Proto je pravděpodobné, že bude tento pozitivní prožitek vyvolán snadněji. V počátečních hodinách terapeutického ježdění je velmi důležité, aby klienti odcházeli z terapie s příjemným pocitem a aby měli další motivaci v terapii pokračovat. Proto je důležité počáteční hodiny terapeutického ježdění zaměřovat více na pozitivní prožívání a

v žádném případě nepřeceňovat možnosti klientů začínajících s tímto programem. Podrobněji viz kapitola 2.3. Struktura terapeutické hodiny.

#### **a) Emoční aktivizace**

Kontakt s koněm, prostředí stáje a i samotný pobyt mimo oddělení sám o sobě vzbuzuje pozitivní emoční reakce, je to příjemné zpestření pobytu v léčebně. Jízda na koni vzbuzuje euforické prožitky, které napomáhají uvolňování endorfinů a tedy pozitivně ovlivňují náladu klientů. Pobyt ve stáji je také pro mnohé dlouhodobě hospitalizované klienty prevencí proti hospitalizmu. Většina klientů, přicházejících do stáje se smíšenými pocity, po krátké době nachází zalíbení v některých činnostech týkajících se koní, i když si třeba netroufají se na koně posadit.

U mnoha klientů může kůň vybízet k pozitivním emocím. Mnohem lépe než lidi nebo v našem případě zdravotní personál, který je vůči pacientovi v pozici silné autority. Uvedme si příklad z oblasti sociální psychologie. Naruší-li intimní zónu dospělého člověka jiný cizí dospělý člověk, dochází většinou u člověka s narušenou intimní zónou k nepříjemnému pocitu. Naruší-li tuto intimní zónu malé dítě nebo nějaké zvíře, např. pes nebo kůň, člověk to ve většině případů přijímá kladně a objevují se u něho dokonce i pozitivní emoce. Tento příklad velmi dobře demonstruje vznik pozitivních emocí při kontaktu se živým tvorem a současně ukazuje pomůcku pro navázání vztahu člověka s člověkem, tolik potřebnou pro práci psychologa.

Emoční rozpoložení člověka a pocitové pole koně se vzájemně propojují. Kůň pozná velmi rychle aktuální emoční rozpoložení člověka, který k němu přistupuje nebo na něm jezdí (nejistotu, strach, agresivitu) (Klik, 2000).

„Hipoterapie má regulativní vliv také na emotivní změny. Oslabenou emotivitu oživuje, ale nadměrnou tlumí hranicemi dovoleného chování ke koni.“ (Hollý, Hornáček, 2005, 41 s.).

Pobyt u koní a kontakt s koňmi, v případě, že působí na člověka pozitivně, pomáhá rozptýlit negativní myšlenky i pocity vzteku. Člověk se soustředí na něco jiného, příjemného a jeho negativní myšlenky ztrácejí svojí intenzitu. Vše co je prožíváno příjemně tzn. je spojeno s příjemnými emocemi, se snadněji vrývá do paměti a tedy působí stimulačně pro celkové prožívání člověka. Toto úzce souvisí i se stimulací kognitivních funkcí, podrobněji popsáno v kapitole 1.3. Stimulace kognitivních funkcí.

## b) Relaxace

Kontakt s koněm a jízda na koni působí na psychiku člověka relaxačně – odpoutání pozornosti od vlastních problémů, příjemný emoční prožitek, pocit tepla (kůň má tělesnou teplotu vyšší o 1 °C než člověk) a dále při jízdě na koni rytmické střídání svalového napětí a uvolnění. Přímo na hřbetě koně provádíme i souborné relaxační cvičení, které vychází z autogenního tréninku a relaxačně imaginační metody manželů O. C. a M. Simontonových..

O včlenění relaxace do terapeutického ježdění nebylo zatím mnoho publikováno. Z dostupných zdrojů J. Klik, uvádí relaxační jízdy se zavřenýma očima nebo s tělem rozhozeným na koňském hřbetě, tzv. rucklings, a dále pak o možnostech relaxace na bázi autogenního tréninku. (Klik, 1995).

Z důvodů nedostatku odborné literatury a publikování článků je velmi obtížné tuto problematiku v hiporehabilitaci dostatečně definovat

„Relaxace znamená uvolnění, povolení, uklidnění, v užším smyslu pak uvolnění tělesného (kosterního) svalstva. Tělesný a duševní stav jsou spolu vzájemně spojeny. Duševní napětí vyvolává napětí svalové a svalové uvolnění může způsobit uvolnění a uklidnění duševní. V každém jedinci jsou tři velké oblasti, a to oblast psychická, oblast tělová (svalová a kosterní) a oblast vegetativní (cévy a vnitřní orgány). Všechny tyto tři oblasti spolu funkčně úzce souvisejí (díky mnohočetnému nervovému propojení) a změna v každé z nich se odráží i v ostatních. Jestliže těžko dokážeme (vědomě) ovlivnit a přivést do potřebného klidu svou psychickou složku a ještě méně oblast vnitřních orgánů, můžeme se o to pokusit jednodušším zásahem, tj. relaxací svalstva. ... Pomocí relaxace si dokážeme přivodit uvolnění a odpočinek tělesný i duševní, osvěžující a obnovení sil, psychické zklidnění a harmonizaci vnitřních funkcí. Relaxace je obzvláště účinná na uvolnění „rozpuštění“ tenzí – napětí úzkostných, zlobných i nutkavých.“ (Vojáček, 1989, 1-2 s.).

Pro zařazení relaxačních prvků do terapeutického ježdění mne inspirovala metoda autogenního tréninku J. H. Schultze. Tato metoda byla pro mne pouhou inspirací pro formulaci relaxačního textu.

### Specifika problematiky hiporelaxace:

Hiporelaxace je založena na zintenzivnění pozitivních emocionálních prožitků na bázi sugesce. Při hiporelaxaci se člověk nesoustředí pouze na sebe, na rozdíl od autogenního tréninku, ale soustředí se i na koně, na jeho pohyb, teplo a taktilní kontakt. V hiporelaxaci se neobjevují pocity tíže, které J. H. Schultz považuje za stěžejní východisko pro autogenní trénink (Vojáček, 1988). V této formě relaxace je kůň prostředkem, který jezdce nutí přirozeně se koncentrovat na koně samého a na své vnitřní prožívání. Není to tak náročné na koncentraci, jako při relaxování v některé relaxační poloze. Kůň sám o sobě přirozeně vybízí člověka k soustředění se na něj. Samozřejmě tato forma relaxace má i své nevýhody - náročné technické zázemí, rušivé okolní vlivy, nácvik (ten je nutný i u autogenního tréninku) aj. Hiporelaxaci na rozdíl od autogenního tréninku nelze provádět samostatně.

Autogenní trénink je inspirativní v těchto několika bodech:

1. Pocity tepla, které jsou při relaxování na koni ještě umocňovány tím, že kůň má tělesnou teplotu přirozeně vyšší než člověk a jezdce přirozeně zahřívá. „Tělesná teplota zvířete, která je o 1°C vyšší než u člověka, může v určitých případech pozitivně ovlivnit uvolnění svalového napětí a relaxaci.“ (Vyhnálek, Kůrková, 1995, 15 s.).

2. Sugestivní představa svěžího pocitu na čele v podobě příjemného vánku. Jízda na koni dobře přispívá k registrování příjemného vánku, kůň v pohybu rozráží vzduch.

3. Podobně, jako to uvádí J. H. Schultz, jsem na konec cvičení relaxace na koni zařadila hluboký nádech a výdech.

Další relaxační technikou, která mne inspirovala pro vytvoření metody hiporelaxace, je relaxační a imaginační metoda podle manželů O. C. a M. Simontonových. Tuto techniku vyvinuli pro těžce nemocné pacienty, např. rakovinou. Lze ji použít i u osob zdravých nebo trpících jinými chorobami. Tato metoda je zaměřena na imaginaci, představení si nemoci a její zdolávání. Z této metody jsem použila po vzoru O. C. a M. Simontonových procházku krásnou krajinou a sugesci pocitu svěžesti, síly a energie. Dále mne inspiroval závěr tohoto cvičení - pomalé nadlehčování očních víček, pomalá příprava na otevření očí (Nešpor, 1998).

Pro smysluplnost provádět relaxaci na koni mluví několik faktorů, o kterých bych se nyní ráda zmínila.

1. Velmi důležitým faktorem při provádění hiporelaxace je již zmiňovaný pocit tepla. Díky tomu, že je tělesná teplota koně vyšší než běžná lidská tělesná teplota, je pro člověka sedícího na koni jednodušší si sugerovat pocit tepla. Pocit tepla je velmi důležitý i při jiných typech relaxace. Uvádím jeden příklad pacienta, který po hiporelaxaci prohlásil: *„Při tomhle je mi aspoň příjemně teplo, ne jako když relaxujeme na baráku.“*
2. Kůň je živý tvor, který vyzařuje energii živého tvora, tzv. bioenergii, kterou každý člověk sedící na koni vnímá. Při relaxačním cvičení ji vnímá o to více, jelikož se na koně přímo soustředí, na jeho pohyby, srst a teplo, které vydává. Domnívám se, že touto formou je možné zintenzivnit prožívání pozitivních vjemů, které kůň nabízí každému, kdo si na něj sedne.
3. Dalším faktorem jsou biomechanické účinky; trojrozměrný pohyb koňského hřbetu uvolňuje pohybové reakce člověka sedícího na koni. Celým relaxačním cvičením se prolíná soustředění na rytmické houpání koňského hřbetu.
4. Na závěr nesmíme zapomenout na emoce. Vojáček uvádí, čím je citový náboj větší, tím je silnější účinek (Vojáček, 1995). Dále C. J. Tissot uvedl: *„Ve všech případech, kdy chce člověk obnovit své duševní zdraví prostřednictvím cvičení, musíme volit pokud možno takové prostředky, které se mu nejvíce líbí a jeho mysl obveselují.“* (podle Vyhnálek, Kůrková, 1995, 15 s.).

V rámci své diplomové práce Rynešová uvádí, metodu hiporelaxace a pomocí mapující studie se pokouší ověřit a zjistit její možnosti pro využití v běžné praxi. Provedla mapující studii na vzorku 17 mužů a 13 žen. Polovina probandů byli klienti psychiatrické léčebny a druhá polovina klienti soukromé stáje. Účinky byly ověřovány pomocí standardizovaného dotazníku pro měření úzkosti a úzkostnosti, metodou rozhovoru a sebesuzovací škálou. Z výsledků provedené studie je zřejmé, že se probandi při tzv. hiporelaxaci cítili uvolněně s celkovým pozitivním vnitřním prožíváním. Bezprostředně po skončení relaxace byly jejich pocity pozitivní a probandi se cítili příjemně a svěže.

Pozitivní účinky hiporelaxační metody dobře demonstruje stručná kasuistika klientky, která byla součástí výše uváděné studie.

Jedná se o mladou ženu středního věku, na kterou jsou kladeny vysoké pracovní nároky. Pracuje jako ekonomka. Má potíže se zvládnutím rychlého životního stylu ve velkoměstě a často se cítí hodně vysílená. Jana je často nemocná, má narušenou imunitu. Často jí bolí hlava a nohy. Jana začala docházet do stáje pravidelně jednou týdně na relaxační cvičení. Při jízdě na koni je pro ni důležitý rozhovor s jejím terapeutem a relaxační cvičení, které jí uklidňuje. Velmi dobře reaguje na sugesci pozitivních prožitků. Při rozhovorech po relaxačním cvičení se často objevují věty typu: „*Mám takový povznesený pocit, odtržení od země, od reality, od denních starostí. Cítím se příjemně uvolněná.*“ Účinky aplikace této alternativní formy relaxace na tuto klientku byly celkově pozitivní. Jana vnímala relaxaci intenzivně v obou případech cvičení, které byly zařazeny do mapující studie. Její pozitivní emocionální ladění se změnilo o dva steny k lepšímu (Tzn. z 3 na 1). Posuzovací stupnice v obou případech nepřilíš přesně dokládá změnu k lepšímu. Po půl ročním docházení na hiporelaxaci při rozhovoru uvádí, že její odolnost vůči stresu je v době bezprostředně po relaxaci a ještě asi den, dva po té lepší, než ve zbývajících dnech v týdnu. Po relaxaci odchází ze stáje usměvavá a uvolněná. Můžeme tedy celkově říci, že tato forma relaxace je pro Janu vhodná (Rynešová, 2001).

### **c) Příjemné smyslové a motorické podněty**

Příjemnými smyslovými a motorickými podněty rozumíme veškeré podněty působící pozitivně na smysly a pohybový prožitek člověka.

V případě terapeutického ježdění mezi ně řadíme taktilní podněty, vizuální



podněty, sluchové podněty, čichové podněty a motorické podněty.

- *Taktilní podněty* – taktilní podněty pozitivně působí na lidské prožívání přes smyslové receptory, v tomto případě nervová zakončení na různých místech povrchu lidského těla. Kůň je příjemně hebký, měkký a teplý. Nejčastěji se jedná o doteky rukama, hýžděmi a dolními končetinami, někdy také obličejem.

Pro člověka v evoluci byly dotekové kontakty velmi důležité. V současnosti jsou lidé na dotykové komunikaci méně závislí. Odklon od dotykové komunikace může mít vztah k citovému odtržení (Fraňková, 1997).

Doteky při terapeutickém ježdění mohou přispívat k emoční stimulaci a snižovat pocity emocionálního odtržení.

- *Vizuální podněty* – vizuální podněty pozitivně působí skrze zrakové receptory. Vnímáním koně, prostředí stáje nebo přírody, ve které se právě s koněm nachází, velmi pozitivně působí na pozitivní lidské prožívání. Kůň je obecně lidmi vnímán jako krásné, majestátní a ušlechtilé zvíře s elegantními pohyby.

- *Sluchové podněty* – koně mezi sebou komunikují systémem mnoha vokálních projevů, různé intenzity (frkání, hrdelní řehtání nebo hlasité řehtání), které mohou mít pozitivní vliv na člověka z hlediska prostého poslechu, ale i pro porozumění různým komunikačním projevům koní. Porozumění různým komunikačním projevům koní posiluje emoční pouto klientů ke koním, se kterými při terapeutickém ježdění přicházejí do styku. Koňské projevy a zvuky, charakteristické pro prostředí stáje, pokud jsou pozitivně vnímány, mohou mít podobný emoční doprovod, jako prožitky při relaxačně zvolené muzikoterapii.

- *Čichové podněty* – charakteristická vůně koně a prostředí stáje, pokud je pro klienty příjemná, může mít skrze čichové receptory velmi pozitivní vliv na prožívání člověka.

- *Motorické podněty* - příjemnými pohybovými podněty rozumíme prožitky ze samotné jízdy na koni, při které kůň svým charakteristickým pohybem zprostředkovává pozitivní pohybové impulsy, které člověk sedící na koni vnímá (vnímá tzv. prožitek z pohybu). Tyto pohybové impulsy jsou charakteristické a nezaměnitelné. S. T. Quellmalz (1647 - 1758), který jako první analyzoval pohyb jezdce na koni, a i G. Zandera se pokusili nahradit koňský pohyb umělými přístroji nahrazujícími pohyb koně podle (Zahrádka in Kulichová, 1995). Ani jeden z přístrojů se dlouhodoběji neuplatnil, jelikož pohyb koně a vše co s koněm souvisí, je nenahraditelný. Nejčastěji je tento pocit přirovnáván k příjemnému houpání nebo jízdě na lodi. Dle C. Klüvera je tento pocit přirovnáván k pozitivnímu kolébání z raného dětství. M. Mehlem uvádí, kývavé a houpavé pohyby

během jízdy vzbuzují vzpomínky na život v děloze (podle Klik, 1995). Z toho tedy můžeme usuzovat, že u člověka plně uvolněného a adaptovaného na pohyb koně, by měl tento pohyb ve většině případů vyvolávat pozitivní a uklidňující prožitky.

Obecně všechny smyslové i motorické podněty, které nám jsou prostřednictvím koně umožněny, dokreslují příjemné prožitky, které nám terapie s koňmi nabízí. Při samotné práci s klienty je důležité o těchto prožitcích mluvit a tím klientům zprostředkovávat intenzivnější prožitek přímo při terapii nebo po jejím skončení. Je to důležité, protože tyto prožitky jsou často vnímány jen okrajově nebo jako samozřejmost a tím můžeme často přicházet o dostatečně silný terapeutický efekt. Vedením klientů k intenzivnějšímu prožívání vlastních pozitivních prožitků a ke schopnosti si vlastní prožitky pomocí introspekce dostatečně uvědomit, umožňuje terapeut klientům získat širší pohled na vlastní prožívání a schopnost lépe porozumět svým prožitkům i v jiných běžných situacích.

Terapeut vede klienty k popisu toho, jaké pocity prožívají, když se koně dotýkají, když ho hladí, když ho slyší, cítí, když se na něj dívají a když na něm jedou. Důležité je vést klienty k introspekci prožívání tady a teď, aby si svůj pocit, prožitek uvědomili a tím zintensivnili jeho efekt. Používáme k tomu řadu technik, např. objetí koně ze země nebo ze sedla, leh na záď zády nebo čelem a uvědomění si toho co vnímám, co prožívám (tzn. uvědomovat si pohyby koně, jeho dech, záchvěvy kůže, jeho teplo, tep aj.).

Do tohoto zahrnujeme i umění radovat se z maličností, což se v současné době při vysokých nárocích na člověka z naší společnosti vytrácí. Považuji toto umění za velmi důležitý aspekt psychoterapie obecně. Příjemné senzorní a motorické podněty využíváme intenzivně při práci s klienty, kteří ke svému duševnímu onemocnění trpí i smyslovým handicapem. Tito lidé mívají většinou silně rozvinuté vnímání smysly, které nemají poškozené, a to jim umožňuje intenzivně prožívat podněty, zprostředkované koňmi, prostřednictvím těchto dobře fungujících smyslů.

#### **d) Odpoutání pozornosti**

Vlivem příjemných emočních zážitků a zaměřené pozornosti na činnost s koněm dochází v mnoha případech k úplnému odpoutání pozornosti od negativních myšlenek, často spojených s duševní nemocí nebo prožitkem hospitalizace na psychiatrii. Velmi často klienti při závěrečných skupinách hovoří o tom, že na chvíli zapomněli na své problémy, že je hodně překvapilo, jak si až v závěru hodiny vzpomněli na to, proč jsou

vůbec tady. Někteří hovoří o tom, že se celou dobu při terapeutickém ježdění cítili jako v jiném světě.

### **Metody užívané při stimulaci prožívání.**

Při cvičení pro stimulaci prožívání je vždy kladen důraz na příjemné a relaxační prožitky klientů. Mělo by při jejich provádění docházet k celkovému tělesnému a duševnímu uvolnění, odpoutání pozornosti od negativních myšlenek, které při běžném prožívání klienti pocítují. Úkolem těchto cvičení je načerpat pozitivní prožitky, které povzbuzují prožívání ještě po skončení cvičení a při vzpomínkách na hodinu terapeutického ježdění. Jednotlivá cvičení jsou dělena na metody při vlastním programu s dalším podrobnějším dělením do třech základních kategorií a na metody při závěrečné skupině. Cvičení úvodní, které mají za úkol pomoci klientům adaptovat se na prostředí stáje a koně. Adaptace klientů na tuto specifickou terapeutickou situaci je velmi důležitým momentem celého průběhu terapeutického ježdění. Kvalitní adaptace umožňuje klientům maximální využití možností, které hodiny terapeutického ježdění nabízejí, tzn. uvolňuje se prožívání, klienti se stávají spontánnější, více se psychicky uvolňují, zlepšuje se pozornost a celkově přijímání informací. Další kategorií jsou cvičení kontaktní, které napomáhají navázat vztah mezi klientem a koněm, který je důležitý pro terapeutický proces, aby mohl kuň svými projevy klienta pozitivně ovlivňovat. Kontaktní cvičení rozvíjejí prožívání a uvědomování smyslů a lepšímu porozumění projevům koně. Poslední kategorií jsou cvičení relaxační, která slouží k maximálnímu duševnímu a tělesnému uvolnění. Klienti by se měli prostřednictvím těchto cvičení uvolnit, načerpat energii, nasměrovat myšlení pozitivním směrem a obohatit své prožívání o příjemné zážitky. Metody při závěrečné skupině jsou zaměřené na zintenzivnění a oživení prožitků při kontaktu s koněm. Měly by dopomáhat klientům k prohloubení a prodloužení pozitivního prožívání. Mohou být zaměřeny přes projektivní vyjádření na sebepoznání, a také na rozvoj tvořivého myšlení.

Uvádím podrobné dělení metod pro stimulaci prožívání a několik konkrétních příkladů jednotlivých metod.

#### Dělení metod užívaných při stimulaci prožívání:

### **1. Metody při vlastním programu**

- a) Cvičení úvodní, kontaktní**
- b) Cvičení relaxační**

## 2. Metody při závěrečné skupině

### 1. Metody při vlastním programu

#### a) Úvodní, kontaktní cvičení.

##### 1. Pohled na koně - co se mi na koních líbí nebo nelíbí, co na koni obdivuji.

**Počet klientů ve skupině:** 2 - 12

**Pomůcky:** Kůň stojící v boxu, v ohradě nebo je vyvázaný v uličce.

**Časový rozsah:** 5 - 10 minut, záleží na počtu klientů ve skupině

**Zaměření:** Úvodní cvičení zaměřené na adaptaci ve stáji a navázání kontaktu s koněm i personálem. S mentálně schopnějšími klienty tzn. (závislosti, sexuální deviace, neurózy) můžeme vést diskusi hlouběji v tom duchu proč se jim toto na koni nelíbí nebo naopak líbí ve vztahu k jejich dynamice osobnosti, tzn. že cvičení může vést k hlubšímu sebepoznání.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Vhodné pro všechny klienty s psychiatrickými diagnózami, samozřejmě s ohledem na jejich mentální schopnosti a schopnosti introspekce.

**Popis cvičení:** Při cvičení máme k dispozici buď více koní, nebo pouze jednoho koně v boxu, vyvázaného v uličce nebo ve výběhu. Pracujeme ve skupince, terapeut vede klienty k tomu, aby sdělovali své pocity a postřehy o tom co se jim na koních líbí nebo naopak nelíbí.

**Poznámky:** Toto cvičení lze využít, jako projektivní pro sebepoznání klientů.

##### 2. Hlazení a seznámení s koněm.

**Počet klientů ve skupině:** 2 - 4 v případě většího počtu rozdělení do skupin.

**Pomůcky:** Jeden kůň pro 2 - 4 klienty.

**Časový rozsah:** 2 - 5 minut

**Zaměření:** Cvičení má adaptační charakter, je zaměřené na kontakt s koněm a naladění se na spolupráci s koněm a pozitivní prožívání doteků s koněm. Pomáhá zvládat počáteční rozpaky a napětí. Cvičení má uvolňující a relaxační charakter, prohlubovaný taktilním kontaktem s koněm.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro všechny typy klientů, s ohledem na to, s kterými pacienty právě pracujeme.

**Popis cvičení:** Skupinka 2 až 4 pacientů stojí s terapeutem v blízkosti koně. Terapeut musí nejdříve seznámit klienty s koněm. Řekne jeho jméno a také může říci něco o něm. To velmi dobře působí na rozpuštění počátečního napětí. Každý z klientů si ho pak může pohladit a seznámit se s ním. Někteří klienti se mu mohou buď představit a říci ahoj, nebo si ho jen pohladit. Cvičení můžeme doplnit tím, že se klientů ptáme, co v dané chvíli cítili, když se s koněm zdravili a dotýkali se ho.

**Poznámky:** Cvičení můžeme použít pouze při úvodní hodině terapeutické skupiny, nebo ho můžeme využívat s malými obměnami a přizpůsobené situaci každou hodinu. Nenutíme všechny klienty se koni představovat. Rádi se koním představují klienti s lehčími a těžšími psychiatrickými onemocněními.

### 3. Přivolání koně.

(převzato z kurzu LPPJ od Dany Münichové PL-Bohnice)

**Počet klientů ve skupině:** 2 – 4, v případě většího počtu rozdělení skupin.

**Pomůcky:** Jeden kůň nauzděný se spojkou na udidlo a vodítkem, pro 2 - 4 klienty, kteří se budou střídat při vodění, uzavřený prostor - jízdárna, hala.

**Časový rozsah:** 10 - 15 minut

**Zaměření:** Kontaktní cvičení (komunikace mezi člověkem a koněm), pohybové cvičení (koordinace pohybů). Synchronizace verbální a neverbální komunikace. Klienti si zkouší svou schopnost komunikace, která je natolik výrazná, že koně zaujme.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Cvičení je vhodné pro všechny klienty průměrně mentálně a pohybově zdatné.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je stojící kůň. Klient má za úkol stoupnout si před koně na délku vodítka a jakýmkoli způsobem ho k sobě zavolat tak, aby kůň ke klientovi přišel. Zakázané je pouze koně tahat silou za vodítko k sobě.

**Poznámky:** Cvičení provádíme s koněm v kroku. Při závěrečné skupině můžeme s klienty hovořit o tom, jak bylo cvičení pro ně těžké, co jim šlo a co jim nešlo. Jak si myslí, že je kůň poslušal. Jak bylo těžké se s koněm dorozumět. Jakou jim kůň poskytoval svým chováním zpětnou vazbu.

#### *b) Relaxační cvičení při vlastní hiporehabilitaci.*

##### **1. Souborné relaxační cvičení na hřbetě koně (hiporelaxace).**

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň s madly nebo podle počtu klientů, relaxační text, ohraničený prostor jízdárna nebo hala.

**Časový rozsah:** Samotné relaxační cvičení trvá 10 - 15 min.

**Zaměření:** Relaxační cvičení (uvolnění svalové, duševní, podpora pozitivních prožitků pomocí imaginace).

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Cvičení je vhodné pro průměrně pohybově zdatné klienty, kteří již docházejí nějakou dobu do hodin terapeutického ježdění a jsou dobře adaptovaní na hřbetě koně. Vždy cvičení zařazujeme a přizpůsobujeme tak, aby vyhovovalo klientům, s nimiž právě pracujeme. U relaxačních cvičení je nutné opatrně volit vhodné klienty, cvičení neprovádíme s klienty s psychotickým onemocněním ve floridním stadiu onemocnění a ve stadiu remise, kdy je nutné provádět relaxační cvičení velmi opatrně.

**Popis cvičení:** Relaxace probíhá v několika fázích:

1. Seznámení s koněm, jeho hlazení, čištění a připravení pro vlastní relaxaci, tzn. nauzdění a nasazení voltižního pásu s madly a lehkou dečkou. Při samotné relaxaci je důležitý kontakt jezdce se hřbetem koně (intenzivní vnímání tepla a pohybů koně).
2. Nasednutí na koně, usazení se na koňském hřbetě a adaptování se na pohyb koně, 2 - 4 minuty.
3. Vlastní relaxace, kdy terapeut jdoucí vedle koně předřikává relaxujícímu standardní relaxační text, zaměřený na tělesné a psychické uvolnění relaxující osoby. Text je formulován srozumitelně, s často se opakujícími relaxačními formulacemi zaměřenými na prožívání pocitu tepla, pohybu koně, imaginaci a sugesci.
4. Doznívání relaxace na hřbetě koně, 2 - 4 minuty.
5. Sesednutí, oduzdění a sejmutí voltižního pásu. Rozloučení relaxujícího s koněm.
6. Poslední fází je rozhovor s terapeutem provádějícím relaxaci o prožitcích, vzniklých při relaxačním cvičení.

Důležité je nevynechat žádný z výše popsaných bodů, protože každý má svůj nezastupitelný význam.

#### *Vlastní hiporelaxační text*

- 1. Příjemně se usadte a uvolněte, lehce se přidržujte madel a vnímejte klid, který se ve vás rozlévá. 5 s*
- 2. Můžete si klidně na chvíli zavřít oči. Vnímejte plynulé a rytmické houpání koňského hřbetu. Jste tak uvolnění, že si připadáte jako součást koně, který vás nese. 5 s*
- 3. Vnímejte teplo, které kůň vydává, odspodu přes vaše lýtka, stehna a hýždě do vás vstupuje příjemné teplo a rozlévá se do celého vašeho těla. Vnímáte teplo a plynulé rytmické pohyby vašeho koně. Plynule a uvolněně se houpáte v rytmu koňského kroku. 5 s*
- 4. Vaše pánev je uvolněná a plynule se kývá zezadu, dopředu, úplně uvolněně jak vás houpe kůň. Vnímáte teplo a plynulé rytmické pohyby koňského hřbetu. Plynule a uvolněně se houpete v rytmu koňského kroku. 5 s*
- 5. Sáhnete si pravou rukou na koňský krk, jen tak daleko kam pohodlně dosáhnete, tak aby vám to bylo příjemné. Vnímejte jeho hebkou a měkkou srst a teplo, které prochází do vašeho těla. Spolu s tímto teplem cítíte energii, kterou vám kůň předává. Je vám příjemně teplo a vnímáte plynulý houpavý pohyb vašeho koně. Plynule a uvolněně se houpete v rytmu koňského kroku. 5 s*
- 6. Nyní můžete nechat vaši ruku na koňském krku nebo se chytit oběma rukama madel. Udělejte si pohodlí tak, jak je vám to příjemné. Vnímáte teplo a příjemné rytmické pohyby koňského hřbetu, cítíte se svěže a vyrovnaně, pomalu se ve vás rozlévá příjemný pocit, že jste silní a připravení pro běžné problémy. Vnímáte teplo a plynulý houpavý pohyb koňského hřbetu. Plynule a uvolněně se houpete v rytmu koňského kroku. 5 s*
- 7. Vaše hlava je chladná, ovívá ji příjemný vánek, vnímáte příjemné houpání koňského kroku a svěží pocit ve vaší hlavě, kterou vám ovívá nepatrný vánek. 5 s*
- 8. Vnímejte neustále příjemné houpavé pohyby vašeho koně a přitom si můžete představit malebnou krajinu, kterou právě se svým koněm procházíte. Slyšíte zpěv ptáků a šumění vánku. Ještě chvíli v této krajině zůstaňte.... 20 s ...Pomalou se vraťte zpátky do všedního světa, cítíte se výborně, máte skvělý pocit a s čerstvými silami se pustíte do další práce. 5 s*
- 9. Nyní se pomalu připravte na otevření očí, velmi pomalu oddalujte víčka od sebe. Stále vnímáte příjemný houpavý pohyb koňského hřbetu a teplo, kterým vás kůň zahřívá. 5 s*
- 10. Pomalu se připravte na ukončení naší příjemné jízdy a vy si odnesete příjemný pocit, budete se cítit skvěle, plni energie a svěží. Zhluboka se nadechněte a vydechněte a ještě jednou, nádech a výdech.*

#### **Komentář k hiporelaxačnímu textu:**

- 1. První bod relaxačního textu má navodit příjemný pocit uvolnění a klidu.**
- 2. Druhý bod vybízí relaxující k zavření očí, ovšem nedirektivně, je to pouhá nabídka. Zavření očí má násobit ještě pocit soustředění na sebe, na své vnitřní pocity a na koně, živou teplou bytost nabízející člověku pohodlí a teplo. Celou relaxací se prolínají věty: „Vnímáte plynulé rytmické houpání koňského hřbetu. Plynule a uvolněně se houpete v rytmu koňského kroku.“ Tyto věty stimulují relaxující v soustředění se na koně, na jeho příjemný houpavý pohyb a na uvolnění, které jim kůň prostřednictvím pohybu nabízí.**

3. Třetí bod relaxačního textu je zaměřen na vnímání pocitu tepla. Kůň je přirozeně o 1°C teplejší než člověk, vydává sám od sebe příjemné teplo, které člověk jednoduše přijímá. Nemusí si pocit tepla složitě sugerovat.
4. Čtvrtý bod se zabývá uvolněním pánve, která je pro přenos plynulých pohybů koně nezbytná ve stavu uvolnění.
5. Pátý bod je zaměřen znovu na vnímání tepla při položení ruky na koňský krk, ale je ještě spojen s vnímáním pozitivní energie, kterou kůň člověku předává. Dále je zde pozitivní moment kontaktu ruky s příjemnou koňskou srstí.
6. Šestý bod nabízí relaxujícímu setrvání ruky na koňském krku se zaměřením na pohodlí relaxujícího. Stěžejní částí šestého bodu relaxačního textu je sugesci: „Cítíte se svěže a vyrovnaně, pomalu se ve vás rozlévá příjemný pocit, že jste silní a připravení pro běžné problémy.“
7. Sedmý bod je inspirován autogenním tréninkem, chladná hlava, svěží pocit v hlavě. Osvěžení myslí.
8. Osmý bod je zaměřen na imaginaci „procházka malebnou krajinou“, kde je časový prostor pro možnost vybavení vlastní krajiny každého relaxujícího. Závěr osmého bodu je věnován návratu z malebné krajiny a opět sugesci: „Cítíte se výborně, máte skvělý pocit a s čerstvými silami se pustíte do další práce.“
9. Devátý bod má za úkol připravit relaxujícího na otevření očí velmi nenásilnou formou inspirovanou relaxační a imaginační metodou O. C. a M. Simontonových. Je zde kladen důraz na podržení příjemných pocitů i při otevření očí, zdůrazněním stálého vnímání houpavých pohybu koňského hřbetu a vnímáním tepla, kterým kůň relaxujícího zahřívá.
10. Poslední desátý bod relaxačního textu obsahuje opět sugesci svěžesti a energie a závěr je inspirován opět autogenním tréninkem, ze kterého jsem použila hluboký nádech a výdech před úplným ukončením relaxace.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět pouze na koni v kroku. Výborné je pokusit se minimalizovat okolní rušivé vlivy, terénní nerovnosti a prudké obraty koně. Klienti se mohou na koni vystřídat např. v případě, že máme na relaxaci 9 klientů, potřebujeme 3 koně a třikrát klienty na koni střídáme. V tomto počtu se dá provést toto relaxační cvičení v 90 minutové terapeutické hodině.

## 2. Obejmout koně kolem krku.

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň s madly nebo podle počtu klientů (lze provádět i v sedle).

**Časový rozsah:** 1 - 2 min

**Zaměření:** Relaxační cvičení – tělesné a duševní uvolnění, stimulace pozitivního prožívání pomocí imaginace, stimulace rovnováhy, svalů břicha, zad a rukou.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Cvičení je vhodné pro všechny typy klientů.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je uvolněný, ale vzpřímený sed na koni. Klient se nakloní dopředu a uvolněně si lehne hrudníkem na krk koně a při tom ho obejmě. Při objímání koně instruuje klienty k příjemným prožitkům. Vnímání jak je kůň teplý, jakou má srst, jestli slyší či cítí jeho tep aj. Cvičení můžeme zařadit na závěr řady cviků na posilování tělesné kondice a využít jeho relaxační možnosti v úplném závěru celého souboru cviků, aby došlo k celkovému uvolnění organismu.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku. Cvičení může být zařazeno jako cvičení posilovací i relaxační nebo můžeme obojí kombinovat.

### **3. Obejmout koně kolem krku ze země.**

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý se svým koněm.

**Pomůcky:** 1 kůň

**Časový rozsah:** 1 - 2 min

**Zaměření:** Relaxační cvičení - uvolnění, stimulace pozitivního prožívání, stimulace taktilní stimulace svalů rukou.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Cvičení je vhodné pro méně pohybově zdatné klienty, převážně pro ty, kteří si na koně nemohou nebo se bojí sednout. Dále samozřejmě pro všechny typy klientů, individuálně přizpůsobené.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha, klient stojí z boku čelem k pleci koně a rukama koně objímá kolem krku. Při objímání koně instruuje klienty k příjemným prožitkům. Vnímat jak je kůň teplý, jakou má srst, jestli slyší či cítí jeho tep aj. Cvičení můžeme zařadit na závěr ježdění na koni po sesednutí nebo pouze jako kontaktní cvičení s koněm ze země.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět pouze vedle stojícího koně.

### **4. Lehnout na zád'.**

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň s madly nebo podle počtu klientů.

**Časový rozsah:** 1 - 2 min

**Zaměření:** Cvičení na relaxaci, tělesné a duševní uvolnění, podporované imaginací, taktilní stimulace. Zároveň má toto cvičení vliv na trénink koordinace pohybů, rovnováhy a stimulace svalů břicha, zad, nohou a rukou.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Cvičení je vhodné pro průměrně pohybově zdatné klienty. U klientů s psychózou volíme lehčí formu relaxace, nikdy je nenutíme do imaginace v případě, že jim to není příjemné.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je uvolněný, ale vzpřímený sed na koni. Klient se pomalu pokládá zády na zád' koně, kde zůstává chvíli uvolněně ležet. U méně pohybově zdatných klientů můžeme při pokládání na zád' a vstávání zpět do sedu dopomáhat. Pomocník stojí ze strany koně v úrovni klienta a přidržuje jej. Při položení na zád' koně můžeme klienta instruovat k prožívání tělesného tepla koně, jeho dechu tepu a vůbec k jeho projevům. Dále můžeme zařadit instrukci imaginace příjemné krajiny, ve které se klient právě se svým koněm nachází aj.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni a na koni v kroku. Cvičení může být zařazeno jako cvičení posilovací i relaxační nebo můžeme obojí kombinovat.

## **2. Metody při závěrečné skupině.**

### **1. Co prožívám při kontaktu s koněm.**

**Počet klientů ve skupině:** 2 -14

**Pomůcky:** Posezení v klubovně nebo venku pod širým nebem.

**Časový rozsah:** 5 - 10 minut

**Zaměření:** Tato technika je zaměřená na zintenzivnění a oživení prožitků při kontaktu s koněm. Měla by dopomoci klientům k prohloubení pozitivního prožívání.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Technika je vhodná pro všechny klienty průměrně mentálně a pohybově zdatné, přizpůsobené klientům, se kterými momentálně pracujeme.

**Popis cvičení:** Na závěr hodiny při skupině pokládáme klientům otázku, co prožívali při kontaktu s koněm, když se ho dotýkali, když se na něj dívali, když ho poslouchali, když



cítili jeho vůni a když na něm jeli. Můžeme se ptát na to, k čemu by nejlépe tyto pocity přirovnali.

**Poznámky:** Techniku provádíme při závěrečné skupině. Otázky můžeme obměňovat, záleží na tvořivosti terapeuta, který skupinu vede.

## **2. Kůň jako symbol.**

**Počet klientů ve skupině:** 2 - 14

**Pomůcky:** Fixy nebo křída + tabule.

**Časový rozsah:** 5 - 10 minut

**Zaměření:** Zaměření na rozvoj prožívání, tvořivého myšlení. Toto cvičení může být také přípravou na podrobnější rozbor osobnosti jednotlivých klientů, vycházíme s odpovědí, co pro jednotlivé klienty znamená kůň. Klienti často v těchto odpovědích projektivně sdělují důležité znaky vlastní osobnosti.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Cvičení je vhodné pro mentálně průměrně zdatné klienty, kteří jsou schopni porozumět instrukci.

**Popis cvičení:** Při závěrečné skupině klientům položíme otázku: "Co pro vás symbolizuje kůň". Klienti se vyjadřují, říkají jednotlivé možnosti symboliky koně a terapeut je zapisuje na tabuli. Po té všechny symboly terapeut společně s klienty prochází a hovoří o nich, jak je mysleli, proč to tak cítí, na kterém slovu se shodlo nejvíce lidí atd.

**Poznámky:** U mentálně zdatnějších klientů je možné rozebírat jejich vidění koně jako symbolu z hlediska projektivního vidění sama sebe, tzn. co já mám společného s koněm, co mu závidím, co nemám, po čem toužím.

## 1.2 Tělesná stimulace

Vedle všech důležitých psychologických aspektů, které pozitivně působí na člověka při kontaktu s koněm, nesmíme opomenout, že kůň pomáhá člověka stimulovat i po stránce tělesné. Víme, že tělesná stimulace, a pohybová aktivita vůbec, je jedním z velmi důležitých prostředků při léčbě duševních onemocnění. Hovoříme o uvolňování endorfinu, které pozitivně působí na náladu člověka nebo o narůstání fyzické kondice, která zajišťuje organismu větší odolnost proti vlivu tělesných nebo duševních onemocnění.

Cvičení a tělesný pohyb obecně má pozitivní vliv na psychiku člověka. Pozitivně působí na projevy deprese, úzkosti. Zvyšuje kladné sebehodnocení a posiluje psychiku pro boj se stresem (Křivohlavý, 2001).

„Bylo zjištěno, že psychiatričtí pacienti trpí v důsledku déletrvajících obtíží celkovou svalovou ochablostí. Pocit neustálé unavenosti a zvýšené nebo snížené dráždivosti vyvolává obavy z další námahy, a proto se jí vyhýbají.“ (Blahutková, 2003, 7 s.).

F. Véle, hovoří o přednostech hiporehabilitace, které dává přednost před jízdou na horském kole, která více trénuje svalstvo nežli pochody řízení a pohybovou koordinaci. Spojení pozitivního psychického a tělesného působení hiporehabilitace můžeme nazvat jako radost z pohybu (Véle in Kulichová, 1995).

Pravidelný tělesný pohyb působí pozitivně na kardiovaskulární systém, je prevencí srdečních mrtvic, snižuje cholesterol, může mít vliv na zabránění zrodu některých druhů rakoviny, může kladně ovlivňovat projevy diabetu, samozřejmě pomáhá redukovat nadváhu a působí kladně na psychiku (deprese, úzkost, sebehodnocení a zvládání stresu) (Křivohlavý, 2001).

Uvádím výčet základních působících mechanismů pohybu člověka na jeho organismus.

- zvyšuje svalovou sílu, rozsah a koordinaci pohybu,
- přispívá k ekonomice cirkulace při zátěži střední a submaximální intenzity,
- působí jako nejméně škodlivý prostředek regulace stresu a napětí,
- udržuje optimální tělesnou hmotnost a snižuje podíl nadměrného tuku,
- snižuje riziko vzniku vertebrogenních syndromů a arterosklerózy,
- omezuje odvápnění kostí a snižuje riziko zlomenin (Jamborová, 2000).

### **a) Svalová stimulace a relaxace**

Jak již bylo zmiňováno výše, kuň svým rytmickým pohybem i u pasivního jezdce vyvolává střídavě svalové napětí a uvolnění, dopomáhá k posilování oslabených svalů a vytažování zkrácených svalových struktur (Frantalová, 1995).

Přenos pohybů z koně na jezdce se děje pomocí pánve. Tento pohyb pomáhá stabilizovat svalstvo břišní, zádové, sedací a stehenní a tímto je stimulováno (Kulichová, Zahrádka, 1995).

Sed na koni umožňuje uvolnění přitahovačů stehen a uvolňování a protahování Achillových šlach (Nerandžič, 2006).

Při terapeutickém ježdění nám jde spíše o nácvik pohybové adaptace a mírné cvičení svalového výkonu, které není tak intenzivní jako při cílené sportovní aktivitě (Kulichová, Casková, 1995).

Jízdou na koni, ale i manipulací s ním, zapojujeme většinu svalových partií. Pro cílenou stimulaci svalstva u našich klientů používáme různá cvičení přímo na hřbetě koně: např. při jízdě na koni klienti upažují, vzpažují, dělají cviky na rotaci trupu, leh na záď koně a zpět, natahování do hřívy aj.

### **b) Stimulace dechu**

Rytmizace koňského kroku přirozeně vybízí jezdce ke stejně rytmickému dýchání, zapojením mezilopatkových a zádových svalů dochází ke vzpřímení polohy těla a tím nastává prohloubené dýchání. Rytmizace dýchání může přispívat při edukaci řeči (Kulichová, 1994).

Správným držením těla při sezení na koni, je hrudní krajina volná a tím je umožněn hluboký nádech. Po usednutí klienta na koně, jej vždy vybízíme k opakovanému hlubokému nádechu a výdechu, aby došlo k rychlejšímu, celkovému uvolnění jezdce na hřbetě koně. Systematičtěji se na dech zaměřujeme při relaxačních cvičení na koni.

### **c) Stimulace správného držení těla a vnitřních orgánů**

J. Kulichová popisuje, systematicky zaměřenou hiporehabilitaci s klienty s kardiovaskulárním onemocněním. Jízda na koni vystavuje jezdce určité fyzické zátěži, která pozitivně podporuje i správnou funkci kardiovaskulárního systému. Dynamická zátěž má pozitivní vliv na kardiovaskulární aparát vzhledem k vlivu tréninku na centrální a periferní adaptaci. Při jízdě na koni dochází celkově k lepšímu prokrvení

orgánů, což má příznivý vliv na jejich funkci, např. (příznivě je ovlivňována funkce zažívacího traktu - peristaltika žaludku, střev a močového ústrojí). Jízda na koni usnadňuje vzpřímené držení těla, které pozitivně působí na páteř. Při vzpřímeném držení těla se uvolňuje dýchání.

Cvičení, tělesný pohyb, snižuje krevní tlak, srdeční tep, zvyšuje množství krve, které srdce vhání do krevního oběhu či zvyšuje množství kyslíku při dýchání (Křivohlavý, 2001).

#### **d) Pozitivní vliv na správnou biochemickou regulaci organismu**

Jízdou na koni a cvičením na něm mírně klesá hladina cholesterolu, snižuje se procento tělesného tuku a vzrůstá svalová hmota. Zvyšuje se citlivost tkání k inzulínu z důvodu zvýšené potřeby glukózy ve svalech a zvyšuje se kalorický výdej (Kulichová, 1995).

#### **e) Trénink koordinace pohybů**

V oblasti koordinace pohybů se při vážných duševních poruchách, hlavně psychotického charakteru, objevují časté dysfunkce. Motorické pohyby jsou u klientů s psychózou vykonávány neefektivně a pomaleji, pohyby jsou přerušovány, objevuje se snížená schopnost učit se s chyb a korigovat je, dále se objevují perseverační vzorce, snížená je i schopnost změny chování. Na pozorovatele klientova motorika působí jako nešikovnost, neschopnost opakovat pohyb podle předlohy a pozorovatel má dojem, že klient není v dobrém kontaktu se svým tělem. U klientů se projevuje rovněž snížené psychomotorické tempo. Je nutné brát v potaz nejen příznaky duševního onemocnění, ale i vliv medikace, která v případě léčby psychóz má vedlejší účinky projevující se sníženou schopností koordinace pohybů (Trávníčková, 2002).

Jízda na koni je pro trénink koordinace pohybů ideální, protože neustále klade požadavky na synchronizaci pohybů, stimuluje jezdce a nutí ho k neustálému přizpůsobování těžišti koně, uvolňuje ztuhlé svalové partie aj.

„Vnímat a hodnotit pohyb koně a umět jeho pohyby předvídat je důležitý prvek řízení, který stimuluje nervovou soustavu člověka ke zvýšené činnosti.“ (Kulichová, Casková, 1995, 40 s.).

Nácvik koordinace pohybů znamená nácvik více funkcí za různých podmínek. Význam má mnohostrannost a různorodost. Z tohoto hlediska je terapeutické ježdění výborné, protože neustále stimuluje každou část těla jezdce. D. Raide uvádí, že tělo

jezdce za minutu vyprodukuje až 100 různých hybných impulsů. V případě, že je klient schopen přijmout tuto bohatou motorickou nabídku, to znamená, že je schopen vstoupit do pohybu koně a akceptovat jeho rytmus. Pak vzniká pohybová harmonie, pohybový dialog a s tím i proces koordinace, kterým se obohacuje klientovo motorické spektrum (podle Kulichová, Zahradka, 1995).

Pro trénink koordinace pohybů je ideální i pouhé sezení na pohybujícím se koni. Dále zařazujeme další speciální cvičení pro stimulaci koordinace pohybů. Mezi cvičení patří mnohá voltižní cvičení: např. kolotoč (otočení celého těla jezdce na hřbetě koně o 360°), dámský sed, ruce křížem (pravá dotknout levého kolena, levá pravého), dále cvičení s míči na hřbetě koně, házení míčů do sedla a zpět pomocníkovi na zem nebo házení s míči mezi dvěma jezdci sedícími na koni, jezdecké pobídky (pobídka do kroku, klusu, zastavení) aj.

#### **e) Trénink rovnováhy**

Sezení na pohybujícím se koni samo o sobě u jezdce stimuluje držení rovnováhy tzv. obrané reakce proti pádu zapojováním posturálního svalstva (Frantalová, 1995).

Kůň přirozeně vychyluje těžiště jezdce a jezdec je přirozeně nucen se mu neustále přizpůsobovat. Při sezení na pohybujícím se koni se každým krokem mění kontaktní plocha hřbetu a pánve, s následným rušením a znovu nalézáním rovnováhy. Oba, jezdec i kůň, se snaží podvědomě v každé fázi udržet obě těžiště v jedné rovině. Je to možné pouze stálým, jemně koordinovaným balancováním (Zahradka in Kulichová, 1995).

Rytmus pohybu člověka a koně je rozdílný, když si sedne jezdec na koně, začíná okamžitě proces adaptace a přizpůsobování jezdce koňskému hřbetu, to vyžaduje aktivní činnost mozku. Člověk musí v každém okamžiku držet rovnováhu (Nerandžič, 2006).

Pro trénink rovnováhy používáme podobných cvičení, jako pro trénink koordinace pohybů, protože s tímto úzce souvisí např. házení míčů do sedla, dámský sed, úklony, záklony, leh na záď koně, předklony např. obejmutí koně kolem krku aj.

## **Metody užívané při tělesné stimulaci**

Při práci s klienty s psychiatrickými onemocněními klademe důraz na stimulaci a posilování tělesné stránky. U většiny klientů s psychiatrickými onemocněními vlivem dlouhodobé léčby a specifík psychického onemocnění dochází k oslabení tělesné výkonnosti. Pomocí cvičení využívaných při terapeutickém ježdění dochází k posilování tělesné kondice, které pozitivně přispívá ke komplexní léčbě psychických onemocnění. Při tělesné stimulaci dochází k uvolňování endorfinu, které má pozitivní vliv na psychiku člověka a v neposlední řadě tělesná zdatnost a zvládnuté výkony pozitivně formují sebehodnocení klientů. Při docházení do skupin terapeutického ježdění je stimulována tělesná stránka různými způsoby. Využíváme běžných činností spojených s péčí o koně nebo přímo zaměřených tělesných cvičení na cílené posilování jednotlivých tělesných oblastí.

Při tělesné stimulaci na hřbetě koně je obecně dané pro všechna cvičení, že stimulují: správné držení těla, které má pozitivní vliv na správné sebevědomí, dále trénink rovnováhy, koordinaci pohybů, zkvalitňování a prohlubování dýchání, které má kladný vliv na celkové relaxační uvolnění organismu.

Základní pravidla platící převážně pro všechna cvičení zaměřená na tělesnou stimulaci:

1. Stále dbáme na správné provádění cviku, aby mělo cvičení požadovaný efekt.
2. Všechna cvičení, kde klienti při cvičení jakkoliv mění polohu těla, stimulují držení těla a rovnováhu.
3. Při cvičeních, zaměřených na prohlubování dýchání, dbáme na to, aby klienti nadechovali hluboce, nádech až do břicha.
4. Při rytimizaci cvičení s dýcháním, vždy připomínáme s výdechem uvolnění.

Uvádím podrobné dělení metod pro tělesnou stimulaci a několik konkrétních příkladů jednotlivých metod.

### Dělení metod zaměřených na tělesnou stimulaci:

#### **a) Běžné činnosti spojené s chodem stáje a péče o koně**

Mezi tyto metody patří místování stájí, příprava krmení, uklízení sena a podestýlky a veškeré práce spojené s chodem stáje. Mezi tyto činnosti můžeme zařadit i čištění koně, vodění a přivádění koní z výběhu. Tyto dvě poslední činnosti ještě úzce souvisí s kontaktním cvičením v rámci stimulace v oblasti prožívání.

## **b) Veškeré tělesné aktivity při účasti na terapii**

Mezi tyto metody řadíme pomoc při přípravě pomůcek, doprovod při procházce s koňmi, role pomocníka, např. při házení míčů do sedla, nebo jiné pomoci při cvičeních při vlastní terapii.

## **c) Konkrétní cvičení zaměřené na stimulaci konkrétních tělesných oblastí**

### **1. Cvičení na madlech**

- a) **Běžná cvičení určená pro začínající a průměrně pohybově zdatné klienty.**
- b) **Středně těžká cvičení pro mírně pokročilé, průměrně pohybově zdatné klienty.**
- c) **Obtížná cvičení určená pro pokročilé a tělesně zdatné klienty.**

### **2. Cvičení v sedle**

- a) **Běžná cvičení určená pro začínající a průměrně pohybově zdatné klienty.**
- b) **Obtížná cvičení v sedle určená pro pokročilé a tělesně zdatné klienty.**

### *1. Cvičení na madlech*

#### *a) Běžná cvičení určená pro průměrně pohybově zdatné klienty*

##### **1. Poplácání koně po krku.**

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň s madly nebo podle počtu klientů (lze provádět i v sedle).

**Časový rozsah:** 1 - 2 min

**Zaměření:** Cvičení je zaměřené na adaptaci na koni, na pomalé odpoutání od stálého držení madel (odpoutání pozornosti a soustředění se na cvičení). Podporuje rozvoj sebevědomí (zvládám sezení na koni a nedržím se) a důvěry ke koni. Dále tímto cvičením podporujeme koordinaci pohybů, trénink rovnováhy, trénink pravolevé orientace, posilování svalů horních končetin.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Cvičení je vhodné pro všechny typy klientů, kteří jsou schopni se pustit alespoň jednou rukou madel.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je uvolněný, ale vzpřímený sed na koni. Klient má za úkol jednou rukou poplácat koně po krku. Můžeme střídat pravou a levou ruku při podpoře tréninku pravolevé orientace a ztížit cvičení střídáním pravé a levé strany krku koně např. „*Poplácejte pravou rukou koně po jeho levé straně krku.*“ Cvičení provádíme max. 3x na obě strany.

**Poznámky:** U tohoto cvičení je výhodou, že se klient může vždy jednou rukou přidržovat. Pro bojácné nebo začínající klienty je příjemné, když mají ještě stále v jedné ruce oporu držení za madlo, než se odváží pustit úplně. Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku. Dalším vývojem je možné zařadit cvičení poplácání koně po zadku.

## 2. Natáhnout se do hřívky až mezi uši.

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň s madly nebo podle počtu klientů (lze provádět i v sedle).

**Časový rozsah:** 1 - 2 min

**Zaměření:** Cvičení je zaměřené na adaptaci na koni, na pomalé odpoutání od stálého držení madel (odpoutání pozornosti a soustředění se na cvičení). Dále podporuje rozvoj sebevědomí a důvěry ke koni (zvládám se na koni nedržet). V případě střídání rukou cvičení podporuje pravolevou orientaci, posilování a protahování svalů horních a dolních končetin, zad, břicha, uvolňuje a protahuje páteř. Cvičení působí velmi stimulačně na rovnováhu. Používá se k nácviku stehenního sedu.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Toto cvičení je vhodné pro všechny klienty, kteří jsou schopni se pustit alespoň jednou rukou.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je uvolněný, ale vzpřímený sed na koni. Klient má za úkol natáhnout se co nejdál do hřívky, jakoby chtěl koni dosáhnout mezi nebo na uši. Můžeme cvičit střídavě natahování pravou a levou rukou pro podporu pravolevé orientace u bojácnějších nebo hůře pohyblivých klientů. U zdatnějších a lépe adaptovaných klientů můžeme cvičení provádět oběma rukama současně. Cvičení opakujeme 2-3x, dle zdatnosti pacientů. Zdůrazňujeme pravidelné dýchání.

**Poznámky:** U tohoto cvičení je výhodou, že se klient může vždy jednou rukou přidržovat. Pro bojácné nebo začínající klienty je příjemné, když mají ještě stále v jedné ruce oporu držení za madlo, než se odváží pustit úplně. Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku.

## 3. Vzpažení (vytažení z trupu a protřepání prsty).

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň s madly nebo podle počtu klientů (lze provádět i v sedle).

**Časový rozsah:** 1 - 2 min

**Zaměření:** Toto cvičení stimuluje svaly zad - protažení svalstva podél páteře (paravertebrální svaly), dále mezilopatkové svaly a svaly horních končetin. Protahuje páteř, stimuluje správné držení těla a rovnováhu. V případě, že zařadíme k cvičení důraz na pravidelné dýchání, dochází k prohloubení a zkvalitnění dýchání.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Cvičení je vhodné pro všechny typy klientů, kteří jsou schopni se při jízdě na koni pustit oběma rukama.

**Popis cvičení:** Klienti sedící uvolněně a vzpřímeně. Vzpaží paže nad hlavu a snaží se vytáhnout co nejvíce z pasu. Důležitá je instrukce propnutí rukou až do konečků prstů a prsty poté protřepat, říkáme klientům: „*Protřepejte prsty, tak jako byste chtěli česat třešně.*“ Pak necháme paže spadnout uvolněně podél těla a zase je možné je protřepat. Cvičení provádíme 5x. Cvičení můžeme obměnit střídavě pravou a levou rukou protahujeme směrem nahoru: „*Jako byste jednou rukou chtěli utrhnout jablko, které vám visí přímo nad hlavou.*“ Tato instrukce je pro klienty obecně dobře pochopitelná. V případě, že při cvičení klademe důraz na dech, cvičíme: „*S nádechem vzpažíme a protřepeme prsty, s výdechem spustíme ruce podél těla.*“

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku. U pokročilých a zdatných klientů lze provádět při voltižním cvičení, na koni vedeném na lonži v kroku i klusu.



#### **4. Dámský sed vlevo, vpravo (velmi oblíbené cvičení u našich klientů).**

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň s madly nebo podle počtu klientů (lze provádět i v sedle).

**Časový rozsah:** 2 - 5 min

**Zaměření:** Cvičení podporuje trénink koordinace pohybů, posiluje svaly nohou a rukou, stimulaci rovnováhy, pravolevé orientace v případě, že klientům programově říkáme na kterou stranu se mají posadit. Podpora správného držení těla a v neposlední řadě podpora sebevědomí a důvěry ke koni.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Toto cvičení je vhodné pro průměrně pohybově zdatné klienty.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je uvolněný, ale vzpřímený sed na koni. Klient se otáčí na hřbetě koně o 90° na bok koně. Může začínat vlevo nebo vpravo, dle toho, na kterou stranu se to zdá cvičícímu snadnější. V případě, že cvičení začínáme vpravo, levou nohu zvedneme současně s hlubokým nádechem. Pak kmihem přešvihneme nohu přes krk koně na druhou stranu, při dosednutí hluboce vydechneme. Stejně též provádíme s druhou nohou. Celé cvičení opakujeme 2-4 x pokaždé na jinou stranu a dle schopností našich klientů. Při jednom cvičení většinou vystřídáme obě strany. Při nácviku tohoto cvičení začínáme v zastavení a pak se teprve s klientem rozjedeme a minutu nebo dvě necháme klienty v tomto sedu na koni jdoucím v kroku posedět. Vždy se před započítím cvičení s klientem domluvíme na varovném signálu, který klient užije v případě nepříjemného pocitu z cvičení, aby mohl terapeut okamžitě koně zastavit. U klientů, kteří cvičení již znají a dobře zvládají, můžeme tento cvik zadat v kroku. Kládeme důraz na uvolněné a pravidelné dýchání. Klienti toto cvičení mají velmi rádi, protože je dostupné téměř všem klientům, působí sice složitě, přitom je relativně snadné a sezení na boku koně je pohodlné. Madla poskytují dostatečnou oporu pro přehozenou nohu, tzn. přehozená noha je položena na madle a klienti se mohou oběma rukama přidržovat, takže cítí pocit jistoty a stability. Při cvičení pravolevé orientace velíme klientům na jakou stranu mají nohu přehodit. Klienti si při tomto cvičení připadají velmi vznešeně, hlavně dámy. Cvičení můžeme emočně podbarvit větou: „*Tak ted' si budeme hrát na lady nebo na hraběnky.*“

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku. V sedle je toto cvičení obtížnější, sedlo neposkytuje takovou oporu pro ruce a přehozenou nohu. Pro zdatné klienty lze toto cvičení provádět i s koněm vedeném na lonži v kroku i klusu. Důležité je sedět ve směru jízdy a netočit se na bok. Klient musí mít stále pokrčenou nohu přehozenou kolenem přes madlo nebo přední rozsochu a opřenou koni o plec. Lze přidat i rotaci trupu na opačnou stranu než jsou nohy – pak je to ještě velmi účinné cvičení na uvolnění a mobilizaci bederní a hrudní páteře.

#### **c) Obtížná voltižní cvičení pro tělesně zdatné a pokročilé klienty.**

Všechna obtížná voltižní cvičení vedle posilování tělesné kondice a zlepšování koordinace pohybů, mají vliv na podporu sebevědomí klientů a důvěry ke koni.

##### **1. Stříž vzad, vpřed.**

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň s madly nebo podle počtu klientů.

**Časový rozsah:** 1 - 2 min

**Zaměření:** Podpora koordinace pohybů, rovnováhy, svalová stimulace (posiluje velké svalové skupiny – hlavně zádové svaly). Správné držení těla. Toto cvičení při úspěšném zvládnutí velmi dobře působí jako podpora sebevědomí.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro klienty tělesně velmi zdatné a pokročilé v ježdění na koni.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je uvolněný, ale vzpřímený sed na koni. Klient je oběma rukama pevně opřen o madla, lehce se předkloní, švihne nohama nad zádi koně, kde nohy překříží a dosedne na hřbet obráceně čelem k zádi koně. Zdůrazňujeme pravidelné dýchání.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni. U velmi zdatných klientů v kroku.

## **2. Klek na koni.**

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň s madly nebo podle počtu klientů (lze provádět i v sedle).

**Časový rozsah:** 1 - 2 min.

**Zaměření:** Podpora koordinace pohybů, rovnováhy, svalová stimulace. Správné držení těla a kvalitní dýchání.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro klienty tělesně zdatné a pokročilé v ježdění na koni.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je uvolněný, ale vzpřímený sed na koni. Klient pokrčí nohy, vzepře se na rukou a klekne si na strany hřbetu koně. Cvik může klient doplnit rozpažením rukou. Zdůrazňujeme pravidelné dýchání.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku.

## **3. Stoj na koni.**

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň s madly nebo podle počtu klientů (lze provádět i v sedle).

**Časový rozsah:** 1 - 2 min.

**Zaměření:** Podpora koordinace pohybů, rovnováhy. Správné držení těla (stimulace paravertebrálního a posturálního svalstva) a kvalitní prohloubené dýchání. Podpora sebevědomí a důvěry v koně.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro klienty velmi tělesně zdatné a pokročilé v ježdění na koni.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je uvolněný, ale vzpřímený sed na koni. Klient pokrčí nohy, vzepře se na rukou a klekne si na strany hřbetu koně. Z kleku pokračuje postupně do dřepu na koni, kdy se klient stále přidržuje madel a na závěr se pokusí postavit bez držení rukou. Cvik může klient doplnit rozpažením paží. U tohoto cvičení je důležitý klid, dobrá stabilita a pomalé rozvážené pohyby při provádění cvičení. Zdůrazňujeme pravidelné dýchání.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni. U velmi zdatných klientů v kroku.

## **2. Cvičení v sedle**

### ***a) Běžná cvičení určená pro začínající a průměrně pohybově zdatné klienty.***

#### **1. Vytahování a povolování paty.**

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň se sedlem nebo podle počtu klientů (lze provádět i na madlech).

**Časový rozsah:** 1 - 2 min.

**Zaměření:** Toto cvičení posiluje svaly lýtky, protahuje vazy a šlachy dolní části nohy, mobilizuje a uvolňuje kotníky. Podporuje trénink koordinace pohybů, rovnováhy a správné držení těla.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Toto cvičení je vhodné pro průměrně pohybově

zdatné klienty. Cvičení individuálně přizpůsobujeme.

**Popis cvičení:** Vycházíme se vzpřímeného a uvolněného sedu. Klient střídavě vytahuje patu směrem vzhůru a střídavě jí povoluje, tak aby se stala nejnižším bodem těla. Cvičení opakujeme 10x.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku. Lepe je cvičení provádět v sedle, když má klient nohy ve třmenech.

## 2. Kroužení špičkami.

**Počet klientů:** 1 nebo více každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň se sedlem nebo dle počtu klientů (lze cvičit i na madlech).

**Časový rozsah:** 2 min.

**Zaměření:** Toto cvičení uvolňuje kotník a jezdce podporuje v nácvičku správného sezení na koni s prošlápnutými patami a stabilním sedem. Stimuluje posturální svalstvo zad a břicha. Dále toto cvičení podporuje trénink koordinace pohybů, pravolevou orientaci v případě, že střídáme nohy v kroužení a říkáme klientům, kterou nohou mají kroužit.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Cvičení jsou schopni zvládnout klienti průměrně pohybově zdatní. Vždy cvičení zařazujeme a přizpůsobujeme momentálním potřebám klientů.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je vzpřímený a uvolněný sed. Obě paty by měli tvořit nejnižší bod těla jezdce. Jezdec má za úkol kroužit oběma špičkami nohou s vnějšíku dovnitř, tedy směrem ke koni. Je možné střídavě kroužit nejdříve pravou a pak levou nohou nebo opačně, dle zdatnosti klientů.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku.

## 3. Nasunování třmenů.

**Počet klientů:** 1 nebo více každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň se sedlem nebo dle počtu klientů.

**Časový rozsah:** 2 min.

**Zaměření:** Toto cvičení podporuje rovnováhu, koordinaci pohybů, pravolevou orientaci, posiluje stehenní svalstvo a jemnější motoriku dolních končetin.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Toto cvičení jsou schopni zvládnout klienti průměrně pohybově zdatní.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je vzpřímený a uvolněný sed, levá ruka je opřena o zadní rozsochu, levá noha v normální poloze. Cvičení začínáme: „*Pravou rukou uchopíme pravý kotník a přitáhneme ho co nejvýše k zadní rozsoše, tak aby koleno zůstalo stále ve stejné poloze. Pak spustíme nohu do normální polohy podél těla koně a špičku vedeme tak, abychom jí vsunuli do třmenů, aniž bychom se dívali.*“ Cvičení je vhodné provádět 5-10x na každé straně. Je možné nohy střídat, zvedat je současně, cvičit méně krát, dle situace a schopností klientů, se kterými toto cvičení provádíme.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku. Cvičení lze zjednodušit pouze jednoduchým opakováním vyndáním nohou ze třmenů a zpět nasunutím.

## *b) Obtížná cvičení v sedle určené pro pokročilé a tělesně zdatné klienty.*

### **1. Zdvihání kolen nad sedlo.**

**Počet klientů:** 1 nebo více, každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň se sedlem nebo podle počtu klientů.

**Časový rozsah:** 2 - 4 min.

**Zaměření:** Toto cvičení je dobré na posilování břišního a zádového svalstva, dále svalstva stehen. Stimulaci korektního, pravidelného a prohloubeného dýchání. Podporuje rovnováhu.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Toto cvičení jsou schopni zvládnout klienti průměrně pohybově zdatní. Cvičení se dá usměrňovat dle schopností jednotlivých klientů, tzn. nemusí vydržet nahoře se zdviženými koleny nebo naopak u zdatnějších klientů klademe důraz na vydržení s koleny nahoře, až napočítáme do pěti.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha pro toto cvičení je korektní jezdecký sed s nohama bez třmenů. Jezdec má za úkol uvolnit sevření kolen a kolena nazdvihnout co nejvýše, při čemž se oběma rukama drží za zadní rozsochu sedla. Při zdvihání kolen by se měl jezdec zhluboka nadechnout a vydržet, až napočítá do pěti s koleny nahoře a pak s výdechem položit kolena do výchozí polohy. Cvičení provádíme 5 - 10x. Důležité je dohlížet na vzpřímené držení těla při provádění cvičení.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku.

### **2. Střídavě v předklonu se dotknout špiček a v záklonu leh na zád'.**

**Počet klientů:** 1 nebo více každý na vlastním koni.

**Pomůcky:** 1 kůň se sedlem nebo více dle počtu klientů, lze cvičit i na madlech.

**Časový rozsah:** 2- 4 min.

**Zaměření:** Cvičení podporuje posilování břišních a zádových svalů, trénink rovnováhy, stabilního sedu, koordinaci pohybů. Rytmizaci a prohloubení dechu.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Je vhodné pro průměrně pohybově zdatné klienty.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je korektní sed. Při tomto cvičení je důležité, aby byly prošlápnuty paty pro udržení rovnováhy. První část cvičení je předklon, při tom klient vydechne a pokusí se prsty dotknout obou špiček bot. Pak pomalu zvedne paže a při tom se nadechne, paže zdvihne vysoko do vzpažení a pak se pomalu zakloní tak, až se ramena dotknou zádě koně. Při tom uvolněně vydechne. Celé cvičení několikrát opakujeme 5 - 10x nebo méně dle schopností našich klientů.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku.

### **3. Lehký sed.**

**Počet klientů:** 1 nebo více každý na jednom koni.

**Pomůcky:** 1 kůň se sedlem nebo více dle počtu klientů.

**Časový rozsah:** 2 min.

**Zaměření:** Posilování stehenních svalů a svalů nohou obecně, dále svalstva břicha, koordinace pohybů, rovnováha. Stimulace správného sedu na koni bez držení.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Vhodné pro klienty dobře a průměrně pohybově zdatné.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je stehenní sed s nohama ve třmenech. Třmeny jsou zkrácené tak, aby koleno a celá noha s prošlápnutou patou pevně přiléhala k sedlu. Noha je mírně stočená ven, takže podrážka boty je ze strany trochu vidět. Holeň je tak daleko vzadu, že třmenový řemen je kolmý se zemí. Sklouzne-li holeň příliš dozadu, ztrácí jezdec rovnováhu v trupu a přepadá dopředu. Jezdec stojí se zdviženou hlavou ve třmenech, záda jsou bez strnulosti lehce vyklenutá, sedací část se za žádných okolností

nedotýká sedla.

#### **a) křídélka**

Klient obě paže v lehkém sedu s nádechem předpaží a pak s výdechem kmitně dozadu tak, že lopatky přiblíží k sobě a ruce jsou pokrčeny v loktech a tvoří tzv. křídélka. Cvičení opakujeme 5 - 10x, dle schopností našich klientů.

#### **b) zvedání do lehkého sedu a sedání zpět do sedla, při tom ruce zkřížené za zády**

V lehkém sedu zkřížíme ruce za zády a s výdechem sedáme do sedla a po nadechnutí se opět zvedneme. Cvičení opakujeme 5-10x a přizpůsobujeme ho schopnostem našich klientů. Můžeme ho usnadnit přitahováním za nákrční řemen.

#### **c) lehký sed a rotace rozpažených paží**

V lehkém sedu rozpažíme a celým trupem se otáčíme střídavě vpravo a vlevo. Hlavou sledujeme tento pohyb a přitom se volně nadechujeme a vydechujeme. Cvičení opakujeme 5 - 10x a přizpůsobujeme ho schopnostem našich klientů.

#### **d) lehký sed ruce křížem až na špičky (střídavě pravá a levá)**

V lehkém sedu se s vydechnutím klient předkloní a pokouší se pravou rukou dotknout špičky levé boty a opačně. Hlavu musí klient držet nahoře, protože jinak snadno ztratí rovnováhu. Cvičení opakujeme na každé straně 5-10x, můžeme cvičit nejprve na jednu stranu a pak na druhou nebo strany pravidelně střídát. Cvičení přizpůsobujeme schopnostem našich klientů.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku.

### **Příklad souborného cvičení na protažení celého těla (lze provádět v sedle i na madlech)**

1. kroužení hlavou
2. zdvihání ramen
3. rotace v zápěstích, loktech a celých pažích
4. vytažení paží nad hlavu + protažení prstů
5. ruce křížem na kolena nebo až na špičky
6. natažení do hřívky a pak leh na záď
7. zdvihání kolen
8. nasunování třmenů
9. kroužení v kotnících
10. vytahování a povolování pat
11. dámský sed nebo kolotoč
12. závěr relaxace (leh na záda, čelem na záď koně, obejmutí kolem krku)

**Poznámky:** Cvičení lze obměňovat, ale je dobré zachovat takovou skladbu cvičení, která zajistí protažení celého těla a jeho závěrečné uvolnění při některém s relaxačních cvičení.

### 1.3 Stimulace kognitivních funkcí

K. Trávníčková uvádí běžně užívané programy tréninku kognitivních funkcí, které se snaží pokrýt co největší šíři možností. Možnosti, jak a co u klientů trénovat či rehabilitovat jsou neúplné, protože zapojují kognitivní funkce přes omezený způsob percepce - obvykle zrakovou, nebo sluchovou. Tyto programy jsou většinou zaměřeny na cvičení rozličných druhů a typů paměti, pozornosti a dalších kognitivních funkcí, ale týkají se převážně vnímání a obvykle opomíjejí tělo jako významný faktor nejen ve vnímání, ale také v zapojení pozornosti, tělové paměti nebo při řešení problémů. Autorka hovoří o vlastním prožitku z jízdy na koni a o úvahách nad řešením neobvyklých a komplexních situací, ke kterým je lidský organismus jako celek (tedy psychika v součinnosti s tělesnými funkcemi) na hřbetě koně nucen. Při této činnosti, která je aktivní a vůlí ovládaná, se zapojují kognitivní funkce neobvyklým a komplexním způsobem, kterým lze dobře doplnit klasický způsob tréninku tužka-papír. Dále uvádí, že pro kvalitní trénink kognitivních funkcí je nutné mít na mysli tři základní přístupy. Za prvé *snadný praktický a opakovaný nácvik*. Za druhé *pomoc nemocnému nacházet a tvořit nové kognitivní strategie*, které mu pomohou jednotlivé funkce udržovat a zároveň rozvíjet učení řešení problémů. Za třetí je důležité *zprostředkování poznání klientům*, že fungování jejich kognitivních funkcí je otázkou jejich vlastní aktivity a vůle (Trávníčková, 2005).

Za důležitý poznatek pro trénink kognitivních funkcí považuji názor, že čím více je zapojeno oblastí mozku, tím nastává větší efekt pro trénink kognitivních funkcí. Například provádění některých zautomatizovaných činností (jako je např. nakupování, cesta do práce aj.) netradičním způsobem nebo při zapojení většího množství psychických funkcí. Základem této teorie je hypotéza, že při vykonávání rutinních činností není mozek tolik aktivován, jako při nutnosti zpracovávat a integrovat nové situace a informace. V případě, že mozek donutíme častěji vytvářet adaptační mechanismy na nové situace, zvyšujeme jeho kapacitu vyrovnávat se s nimi a podporujeme jeho rozvoj. Tím, že trénujeme naše kognitivní funkce, zvyšujeme nebo ve stáří udržujeme náš kognitivní výkon. Tuto myšlenku podtrhuje P. J. Howard, při neustálém stimulování a aktivizování mozku, zachováváme jeho funkčnost (Howard, 1998).

Je třeba k tomuto podotknout, že vždy je důležitá míra stimulace a v případě, že budeme klienty s jakýmkoli diagnózami stimulovat více, než v dané chvíli zvládnou,

účinek stimulace nebude žádný a veškerá vynaložená činnost bude působit spíše opačně a klienti zahlceni přemírou aktivity budou upadat do nezájmu a apatie.

„Celý proces učení se jízdě a řízení koně je spojen s vnímáním nesystematických vjemů, které vyžadují značný stupeň koncentrace, a tím i aktivizaci řídicího nervového systému.“ (Véle in Kulichová, 1995, 26 s.). Tento postup je odlišný od jiných forem terapie pro jeho aktivní zapojení klienta do procesu terapie, jak po stránce psychické, tak i po stránce tělesné. Klient si musí pomoci občas sám, nemůže spoléhat pouze na terapeuta. Kůň je živý tvor, který reaguje svými přirozenými projevy a tím vzniká volná soutěž dvou živých bytostí, která je bez aktivní účasti klienta nemožná (Véle in Kulichová, 1995). Proto ho lze úspěšně využít pro trénink kognitivních funkcí.

### **Základní východiska pro využití hiporehabilitace při tréninku kognitivních funkcí.**

1. Kontakt se zvířetem přináší pozitivní pocity a prožitky klientovi a vytváří nutnost adaptovat se na nové situace, aktivně vytvářet nové způsoby chování a jednání, podporuje klientovu motivaci ke změně svým pozitivním působením na psychiku a tím vytváří vhodný rámec k terapii.

2. Jízda na koni představuje pro klienta novou komplexní situaci, na kterou musí aktivně hledat odpovědi a nové adaptační mechanismy. Důležitý je fakt, že tato aktivita bývá podporována silnou subjektivní motivací pacienta uspět v nezvyklé situaci

3. Jízda na koni aktivuje řídicí procesy centrální nervové soustavy a tím podporuje zapojení kognitivních funkcí.

4. Vnímání, pozornost, paměť a exekutivní funkce jsou zaměřeny na jevy nesystematické povahy, takže se aktivují okruhy, které při běžné teoretické výuce zůstávají v pozadí. Zároveň klient musí zapojovat obvyklé způsoby vnímání (zrakové, sluchové) při kontrole a orientaci v prostředí a je nucen reagovat na podněty ze strany terapeuta. Klient se učí novým dovednostem a při tom zapojuje své kognitivní funkce komplexně a v součinnosti.

5. Jízda na koni a kontakt s koněm napomáhá klientovi k lepšímu porozumění vlastnímu tělu, klient reviduje své tělesné schéma a tím zvyšuje kontrolu nad vlastním tělem.

6. Pomocí jezdeckých pomůcek a naučeného zacházení s koněm jezdec získává možnost kontrolovat pohyby koně a řídit je. Tím získává neocenitelnou korektivní zkušenost, kterou se může pokusit zapracovat do svého života jako důležitou zkušenost

při řízení masivních procesů, které byly doposud mimo jeho kontrolu.

7. Úspěch, který zažívá klient při učení se jízdě na koni, pozitivně stimuluje jeho sebevědomí a motivaci ke zvládnání dalších životních situací (Trávníčková, 2005).

Ze zkušeností získaných z hodin terapeutického ježdění vyvozují, že aktivněji vedený trénink kognitivních funkcí, tedy vedený přímo při provádění terapeutického ježdění, má velmi stimulující efekt pro naše klienty. Klient se nachází v netradiční situaci a je přirozeně tělesně stimulován. Tělesná aktivita je stimulačním činitelem pro organismus celý, tedy i pro duševní činnost. A v neposlední řadě průběh tréninku v přirozeném prostředí pomáhá lepšímu uplatnění nabytých dovedností v běžném životě klienta. Při zařazení tréninku kognitivních funkcí do hodin terapeutického ježdění je velkým zdrojem úspěchu přirozená motivace klientů k této aktivitě. Samozřejmě je nutné brát ohled na typ onemocnění a aktuální stav jednotlivých klientů, aby nebyli velkými nároky ze strany terapeuta zahlceni a tak i případným neúspěchem odrazení od dalšího pokračování v této aktivitě. Vždy velmi záleží na osobnosti a vedení terapeuta, aby dokázal odhadnout, co bude pro daný typ klientů nejvhodnější.

Pro trénink kognitivních funkcí v rámci terapeutického ježdění je nejvýznamnější učení se jízdě na koni, což pro klienta znamená postupné získávání souboru psychologicko-motorických dovedností, které vedou k aktivnímu volnému ovládnutí koně. Jde o proces učení, ve kterém se podílejí jednotlivé kognitivní funkce, a který má svou strukturu a dynamiku (Trávníčková, 2004).

Dále pomocí učení jízdy na koni přirozeně podporujeme aktivní trénink orientace v prostoru v přirozených podmínkách. Také, jak již bylo zmiňováno výše, využíváme při stimulaci kognitivních funkcí trénink běžným způsobem tužka – papír, tematicky zaměřený na problematiku koní a jezdeckví, který bývá klienty dobře přijímán z důvodu silné motivace a zájmu o koně.

### **Základní fáze tréninku kognitivních funkcí při hiporehabilitaci:**

**1. adaptační fáze:** V první fázi se klient (začátečník) učí nejprve reagovat na novou posturální situaci. Učí se koordinovat své pohyby v souladu s pohyby koně, hledá stabilitu a jistotu, vypracovává a zabudovává nová motorická schémata. Zvyká si na změny ve smyslovém vnímání. Zvyká si na změnu ve zrakovém vnímání. Učí se reagovat na sluchové povely, které z jejich sémantické podoby převádí do reakcí bez



sémantického obsahu (změny ve své motorice). Zažívá nové taktilní podněty, kterým se učí rozumět. Tato fáze by měla být tak dlouhá, aby klient dosáhl pocitu jistoty na pohybujícím se koňském hřbetě a to nejprve v kroku. Tato fáze je velmi důležitá pro další průběh tréninku klienta, protože je rozhodující pro nalezení zálibení v této činnosti, tedy v získání klientovy motivace a zájmu pro tuto činnost.

**2. fáze samotného učení:** Minulá fáze adaptace se prolíná do pozdějších fází, vždy když přistoupíme k dalšímu novému učení. Ve fázi samotného učení je velmi důležitý nácvik a upevňování nabytých dovedností. Důležitý je citlivý přístup terapeuta při začleňování nových prvků do výuky a kladení takových požadavků, které odpovídají schopnostem cílové skupiny, se kterou je trénink prováděn (Trávníčková, 2004).

**3. fáze závěrečná:** Praktické zužitkování naučených dovedností a další upevňování těchto dovedností.

Stimulace kognitivních funkcí při terapeutickém ježdění je pozitivně podmiňována pozitivním emočním prožíváním. D. Goleman uvádí, že mechanismus zapamatování informací, spojených se silným citovým zážitkem je efektivnější. Z pohledu evoluce si tyto informace mozek lépe pamatuje z důvodu toho, aby si lidé snadněji zapamatovali, co je ohrožuje a co je jim příjemné (Goleman, 1997).

Na tomto principu stavíme efektivnější trénink kognitivních funkcí v prostředí stáje a při vlastním terapeutickém ježdění. Pro efektivitu zapamatování je samozřejmě vedle emočního nastavení důležitá i úroveň volních a motivačních mechanismů.

Nyní podrobněji uvádím jednotlivé oblasti stimulace kognitivních funkcí:

#### **a) Stimulace paměti**

Trénování paměti je prevence krátkodobých i dlouhodobých obtíží s různými funkcemi paměti. Při tréninku paměti je mnohem lepší schopnost využití plasticity mozkové činnosti. Dobře fungující paměť usnadňuje lepší orientaci v těžkých životních situacích a lépe zvládat úkoly, které život sebou přináší (Křivohlavý, 2001).

Stimulace paměti je podporována činností limbického systému, který je při jízdě na koni aktivizován. Limbický systém je spouštěčem volního pohybu, ovlivňuje emoce a každý pohyb má emotivní zabarvení (chci, musím). Limbický systém ovlivňuje práh

vnímání bolesti, určuje postoj k bolesti a má význam pro tvorbu paměťových stop (Frantalová, 1995).

Paměť znamená schopnost přijmout, udržet a znovu vybavovat minulé vjemy (Hartl, Hartlová, 2000).

U klientů s psychiatrickými onemocněními se nejčastěji setkáváme s poruchami pracovní paměti.

Pod pojmem pracovní paměť, se dle neurologů rozumí schopnost soustředit pozornost, která udržuje ve vědomí informace nezbytné pro vyřešení úkolu či problému z jakékoli oblasti lidského života (Goleman, 1997).

Klienti s potížemi v oblasti pracovní paměti si stěžují na problémy v sociální komunikaci, při každodenním fungování, např. nejsou si jisti tím, o čem se právě hovoří, nedokážou na rozhovor adekvátně navázat, obtížně se orientují v běžných situacích.

U klientů s onemocněním schizofrenního okruhu je relativně málo postižena schopnost motorického (procedurálního) učení – zlepšování motorického výkonu praktickým opakováním (Tůma, 1999). Proto můžeme užívat pro stimulaci kognitivních funkcí těchto pacientů pohybového učení jízdě na koni. Je nutné naproti tomu připomenout, že motorika u těchto klientů není úplně v pořádku. Nemocní mají často potíže s vykonáváním některých úkolů závislých na motorice. Motorické úkoly vykonávají neefektivně, pomaleji, pohyb je přerušován a mají sníženou schopnost učit se z chyb a korigovat je. Dále se v motorice objevují perseverační vzorce, snížená je schopnost flexibilní změny chování a schopnost započaté jednání ukončit (Tůma, 1999).

Pobyt ve stáji, jejím okolí a jízda na koni umožňuje nenásilné trénování paměti. V rámci hodin terapeutického ježdění je možné trénovat paměť mnoha způsoby. Přímo v rámci jízdy na koni trénujeme paměť pro jezdecké pomůcky při ovládní koně, paměť pro voltážní cvičení nebo pro celou voltážní sestavu, paměť pro překážkovou dráhu nebo pro jezdeckou úlohu. Dále lze trénovat paměť při postupu čištění koně, zapamatování názvů jednotlivých pomůcek na čištění koně. Dále cvičení na zapamatování částí postrojů, jména koní nebo hipologických výrazů. Dobré je i cvičení na zapamatování si obsahu příběhu s koňskou tematikou a zpětné dotazování na jednotlivé detaily příběhu. Zpětné dotazování lze použít i na důležité části proběhlé terapeutické hodiny.

## **b) Stimulace pozornosti**

Klienti hospitalizovaní na psychiatrii velice často trpí poruchami pozornosti, nemocní se cítí často rozptylováni, neschopní koncentrovat svou pozornost na podněty důležité. U psychóz se často setkáváme s poruchou pozornostního filtru, která má za následek obtíže v rozlišování významných a nevýznamných podnětů. (Trávníčková, 2004).

U neuróz se setkáváme s nedostatečným udržením pozornosti u jednoho tématu vlivem stálého odbíhání myšlenek k vlastním neurotickým potížím a subjektivně častým prožitkům pocitů únavy, úzkosti a stálého stresu.

S příchodem silných emocí, jako je silná úzkost, zloba, se může vytvořit psychický blok a dočasně ochromit pracovní paměť. Můžeme tedy říci, že dlouhotrvající stres může snižovat kognitivní výkonnost člověka (Goleman, 1997).

*Pozornost:* „Pozornost je komplexní psychologická funkce, na které se podílejí různé mozkové struktury. Úroveň pozornosti je ovlivněna několika jejími komponentami.

- *vigilitou (intenzita)* – schopnost zaměřit se právě potřebným směrem a zaznamenat podněty
- *tenacitou (trvalost)* – schopností dlouhodoběji udržet zaměřenou pozornost,
- *selektivitou (pružnost)* – schopností zaměřit pozornost na relevantní podněty (informace) a přitom ignorovat nepodstatné podněty,
- *distribucí (rozsah)* – schopností rozdělit pozornost mezi několik podnětů (informací) současně.“ (Tůma, 1999, 17s.).

Při tréninku pozornosti, stejně jako, při tréninku paměti, využíváme přirozenou motivaci a zájem klientů o činnost s koňmi. Pro práci s koněm je pozornost jedním z důležitých faktorů, klienti jsou přirozeně motivováni k soustředění pozornosti na koně a jeho signály. Učí se dlouhodobě zaměřit pozornost na koně a být flexibilní ke změnám, které činnost s koňmi přináší. Učí se prohloubit pozornost v situacích, které to vyžadují, např. při učení se novým cvikům a v neposlední řadě se učí obsáhnout svou pozorností i širší pole než jen věc, která je v dané chvíli stěžejní, ale i méně podstatné věci, které ovlivňují sled dalších událostí. Například klient se učí zaměřit na vysvětlování postupu pobídky koně a je schopen vnímat i koně a přizpůsobovat se pohybům a změnám, které kůň každou chvíli nabízí. Při tréninku pozornosti v terapeutickém ježdění je podstatný fakt, že kůň jako představitel citlivého, spontánně reagujícího živého tvora, velice rychle vycítí nesoustředěného jezdce a přestává s ním

spolupracovat. To je pro klienta nejcitlivější zpětná vazba. Citlivější než korekce chování terapeutem. Pro cílený trénink pozornosti využíváme při samotné práci s koněm cvičení s míčem, překážkové dráhy, jezdecké úlohy, čištění koní, vodění koní, ale i čtení příběhů s koňskou tematikou a zpětné dotazování na děj příběhu aj. Dalo by se říci, že veškerá činnost a manipulace s koňmi je tréninkem pozornosti, kterou kuň svými osobitými projevy okamžitě koriguje.

### **c) Stimulace exekutivních funkcí**

Exekutivní funkce, mezi něž řadíme plánování činnosti, účelné jednání, úspěšný výkon a vůli, jsou důležité pro běžné každodenní činnosti. Dále k exekutivním funkcím patří schopnost udržet kontextovou informaci.

Kontextová informace je taková informace, kterou je potřeba aktivně podržet v mysli, tak aby byla použitelná k přiměřené behaviorální odpovědi (Tůma, 1999).

Klienti psychiatrie mají vesměs problémy v sestavování a uskutečňování plánu, při řešení problému, zejména v situacích, kdy řešení není na první pohled zřejmé nebo je nutné kombinovat dosavadní znalosti (Trávníčková, 2002).

Péče o koně a učení se novým dovednostem rozvíjí u klientů snahu dosáhnout cíle, překonávat překážky i vytváření nových cílů. Podporuje přirozenou kreativitu při řešení nových problémů. Tím jsou kladeny požadavky na remotorizaci, rozhodnost, koncentraci pozornosti, celkově toto vše pozitivně působí na kognitivní funkce klienta (Hollý, Hornáček, 2005).

Na trénink těchto funkcí se zaměřujeme proto, aby klienti, kteří se po léčení vrací do běžného života, byli schopni přenést vzorce plánování a řízení činnosti, které se naučí v hypocentru, do běžného života. Pro klienty dlouhodobě hospitalizované trénink plánování a řízení činnosti znamená jejich kognitivní rozvoj, který je spolu s tréninkem dalších duševních funkcí prevencí proti hospitalismu. K tréninku exekutivních funkcí vybízíme klienty např. úkolem na sestavení vlastního voltižního cvičení, nebo překážkové dráhy. Některé klienty pod dozorem terapeuta necháme řídit část hodiny ostatních klientů. Přirozeným tréninkem exekutivních funkcí je řešení nepředvídané situace při manipulaci s koňmi. Metodami tužka - papír jsou například vymyšlení vlastního kvízu, hádanek a rébusů pro ostatní spoluklienty.

#### **d) Orientace v prostoru**

Spolu s pozorností, pamětí a exekutivními funkcemi, se při duševních onemocněních zhoršuje orientace v prostoru. Klienti jsou často zmatení a neví jak se orientovat. Kůň a práce s koněm nám nabízí velmi přirozené podmínky pro trénink orientace v prostoru. Orientaci v prostoru trénujeme pomocí např. stanovených jízdářských cviků (klienti buď samostatně jezdící na koni, nebo koně vodící po jízdárně, se pohybují podle jízdářských písmen umístěných na stěně jízdárny ve sledu, který určuje stanovená jízdářská úloha nebo jak určí terapeut). Dále orientaci v prostoru trénujeme dodržením trasy překážkové dráhy, dle stanovených a písmeny označených překážek. Při tréninku orientace v prostoru klademe důraz na povely vlevo a vpravo pro trénování pravolevé orientace aj.

Na závěr výkladu o tréninku kognitivních funkcí je nutné znovu podotknout, že tato činnost je pro terapeuta velmi náročná. Jde o velice pomalý proces, který může být lehce narušen. Tento proces velmi lehce poruší neúměrné nároky ze strany terapeuta, které pak vedou k selhání v této činnosti a poklesu motivace klienta. Terapeut musí velmi citlivě a trpělivě stupňovat proces tréninku u jednotlivých klientů.

#### **Metody užívané při tréninku kognitivních funkcí.**

Trénink kognitivních funkcí je další stěžejní oblastí stimulace klientů s psychiatrickými onemocněními. Pomocí různých cvičení aplikovaných, jak v prostředí klubovny tzv. klasické cvičení tužka-papír, nebo více atraktivních cvičení v terénních podmínkách, stimulujeme komplexně kognitivní funkce, které jsou u psychiatrických klientů většinou vlivem jejich onemocnění oslabovány. Podmínky a prostředí hodin terapeutického ježdění jsou pro trénink kognitivních funkcí výhodné jak z hlediska atraktivity samotného programu a s tím spojené výrazné motivace klientů, tak i z hlediska komplexnější stimulace při zapojení více smyslů, při provádění cvičení v terénních podmínkách. Kognitivní stimulace je pro kvalitní léčbu, rehabilitaci a schopnost klientů vrátit se do přirozených podmínek svého domácího prostředí důležitá, proto jí v hodinách terapeutického ježdění věnujeme patřičný prostor. Úspěchy při provádění cvičení kognitivních funkcí u klientů posilují sebehodnocení a často klienty motivují k zapojení volných a seberegulačních mechanismů k dosažení lepších výkonů. Uvádím podrobné dělení metod pro tělesnou stimulaci a několik konkrétních příkladů

jednotlivých metod.

Metody užívané pro trénink kognitivních funkcí:

- a) **Metody prováděné při závěrečných skupinách nebo při špatném počasí při pobytu v klubovně po většinu doby terapie (metody tužka - papír).**
- b) **Metody užívané při vlastním terapeutickém ježdění (metody terénní).**

a) *Metody tužka - papír.*

### 1. Popis uzdečky, sedla, koně, pomůcek na čištění koně.

**Počet klientů ve skupině:** 1 - 14 klientů.

**Pomůcky:** Klubovna nebo místnost určená ke skupině, která je v dané chvíli vymezená pouze pro skupinu, slepé mapy (uzdečky, sedla, koně, pomůcek na čištění) viz obrázky v textu, tužky.

**Časový rozsah:** 5 - 10 minut

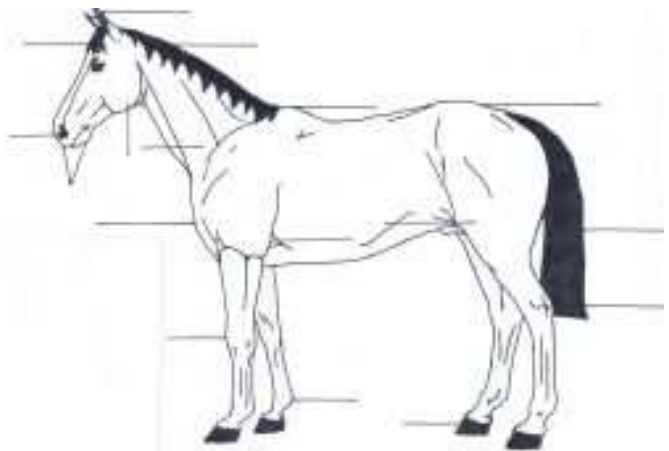
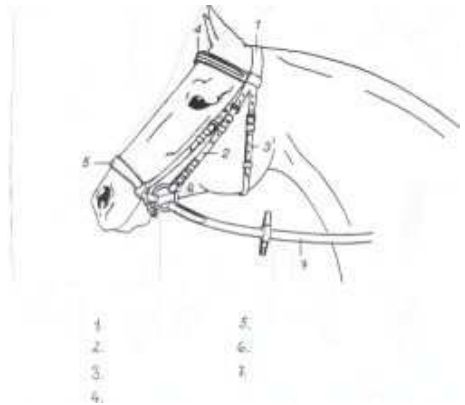
**Zaměření:** Na krátkodobou, dlouhodobou paměť a koncentraci pozornosti. Dále na stimulaci vůle a motivace.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro všechny klienty, kteří dokážou porozumět instrukci a psát. Cvičení lze přizpůsobit schopnostem klientů, se kterými momentálně pracujeme. S klienty, kteří nedokážou psát, můžeme opakovat názvy jednotlivých částí pouze verbálně.

**Popis cvičení:** Nejdříve s klienty vždy několikrát probereme části uzdečky, čištění na koně, sedla nebo koně. Z praxe považujeme za nejtěžší popis uzdečky a čištění, pak popis koně a za nejtěžší považujeme popis sedla. Je důležité popis každé věci s klienty několikrát zopakovat tak, aby si opravdu něco zapamatovali a později při doplňování nezažívali pocit selhání. Opakujeme s nimi pouze do té míry, aby neměli pocit, že podceňujeme jejich schopnosti. Důležitá je flexibilita a citlivost terapeuta, aby tuto situaci odhadl. Po stručném naučení přistoupíme k soutěži. Kdo správně vyplní slepou mapu (uzdečky, čištění, koně, sedla). Tato technika může probíhat formou soutěže na čas a body za každou správně zodpovězenou část nebo pouze jen jako snaha po ověření svých znalostí. Důležité je po skončení techniky, vždy s klienty cvičení probrat, opravit, znovu se vrátit k správnému popisu a ocenit jejich snahu a dosažené výsledky.

**Poznámky:** Cvičení je vhodné zadávat při závěrečné skupině po zopakování jednotlivých částí popisované věci. Je také možné

zadat cvičení jako domácí úkol na oddělení. Je nutné si uvědomit, že každá snaha klienta o vyplnění, byť i ve spolupráci jiného klienta, má efekt pro stimulaci paměti, vůle a motivace.



## 2. Vybarvování barev koní.

**Počet klientů ve skupině:** 1 - 14 klientů.

**Pomůcky:** Klubovna nebo místnost určená ke skupině, která je v dané chvíli vymezená pouze pro skupinu, formulář s předtištěnými koníky, pastelky, fixy, vodové nebo temperové barvy.

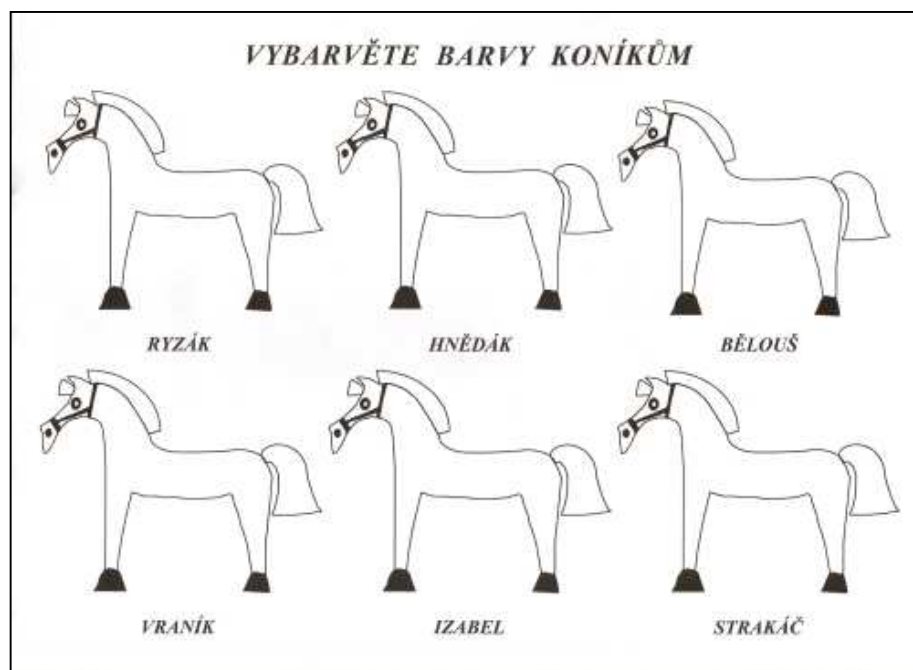
**Časový rozsah:** 5 -10 minut

**Zaměření:** Na stimulaci paměti, kreativity, jemné motoriky a pozornosti.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro všechny klienty, kteří jsou schopni porozumět instrukci a malovat. Cvičení lze přizpůsobit schopnostem klientů, se kterými momentálně pracujeme. (V Kosmonosích máme vyzkoušené, že lze toto cvičení při nižších nárocích provádět i s klienty z chronických a geronto oddělení).

**Popis cvičení:** Po zopakování nejčastějších barev koní, nejlépe dle barev koní ve stáji. V případě, že je ve stáji omezené barvové spektrum koní je možné použít obrázky s koňmi zbarvenými v základních barvách (bělouš, ryzák, hnědák a vraník), se schopnějšími klienty je možné zařadit i barvy méně známé: (strakáč, izabel). Poté jsou nabídnuty klientům různé druhy barev a formulář s předtištěnými nevybarvenými koníky a popsány jednotlivými barvami viz obrázků. Není nutné vybarvovat všechny koníky. Je možné použít jen nejčastější barvy nebo pouze jeden obrázek. Terapeut je vždy nápomocen a pomáhá klienty vést. Je důležité klienty vést tak, aby byli alespoň trochu úspěšní, a aby později při malování necítili pocit selhání nebo naopak a aby neměli pocit, že podceňujeme jejich schopnosti. Záleží na flexibilitě terapeuta, aby tuto situaci citlivě odhadl.

**Poznámky:** V PL-Kosmonosy klienti z těžších chronických oddělení a z geronto oddělení velmi rádi malují a vybarvují.



### 3. Vybavení a napsání všech jmen koní ve stáji.

**Počet klientů ve skupině:** 1 – 14 klientů.

**Pomůcky:** Klubovna nebo místnost určená ke skupině, která je v dané chvíli vymezená pouze pro skupinu, tužka + papír.

**Časový rozsah:** 2-5 minut

**Zaměření:** Stimulace krátkodobé a dlouhodobé paměti, koncentrace pozornosti, vůle a jemné motoriky.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro všechny klienty, kteří dokážou porozumět instrukci a psát. Cvičení, lze přizpůsobit schopnostem klientů, se kterými momentálně pracujeme. (V Kosmonosích máme vyzkoušené, že lze toto cvičení při nižších nárocích provádět i s klienty z chronických a geronto oddělení).

**Popis cvičení:** Nejdříve rozdáme tužky a čisté listy papíru. Poté zadáme instrukci: „Napište co nejvíce jmen koní, které si pamatujete z naší stáje.“ Po skončení hovoříme o tom kdo si na kolik jmen vzpomněl, na které naopak zapomněl, která jména koní se ve skupině nejvíce zapomínala a je možné hovořit o tom, proč se některá jména vyskytují často a proč jiná jsou spíše zapomínána.

**Poznámky:** Velmi oblíbené, rychlé a snadné cvičení. Dá se i opakovat. Klienti sledují své zdokonalování a kolik jmen si po určité době pobytu v terapeutických hodinách pamatují aj.

### 4. Křížovky a kvízy s koňskou tematikou. (lehké, střední a těžké)

**Počet klientů ve skupině:** 1 -14 klientů.

**Pomůcky:** Klubovna nebo místnost určená ke skupině, která je v dané chvíli vymezená pouze pro skupinu, předtisknuté kvízy a křížovky různé obtížnosti, tužky.

**Časový rozsah:** 5 - 20 minut

**Zaměření:** Stimulace paměti, koncentrace pozornosti, vůle, motivace, jemné motoriky. Při skupinové práci soutěživost a kooperace.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro mentálně průměrné a lehce podprůměrné klienty, kteří dokážou porozumět instrukci a psát. Cvičení lze přizpůsobit schopnostem klientů, se kterými momentálně pracujeme, dle jednotlivých obtížností (lehké, střední, těžké).

**Popis cvičení:** Klienti mají za úkol vyplnit kvíz nebo křížovku, buď při závěrečné skupině, nebo na oddělení v týdnu mezi terapiemi. Křížovky se mohou vyplňovat i skupinově, kdy je jeden velký kvíz nebo křížovka připevněná na tabuli a všichni pod vedením terapeuta pracují na jejím rozluštění.

**Poznámky:** U tohoto cvičení je důležité, aby terapeut vždy vybral optimální obtížnost techniky, aby klienty neodradilo od tohoto cvičení případné selhání. V PL-Kosmonosy dělíme kvízy a křížovky na lehké, středně těžké a těžké. Těžké křížovky s koňskou tematikou mají v tajence ukrytá koňská přísloví, se kterými se dá i nadále pracovat, např. při další skupině rozborem přísloví viz obrázek výše.





## 5. Čtení příběhu a zpětné dotazování.

**Počet klientů ve skupině:** 1 - 6 klientů.

**Pomůcky:** Klubovna nebo místnost určená ke skupině, která je v dané chvíli vymezená pouze pro skupinu, připravený příběh s koňskou tematikou a připravené otázky.

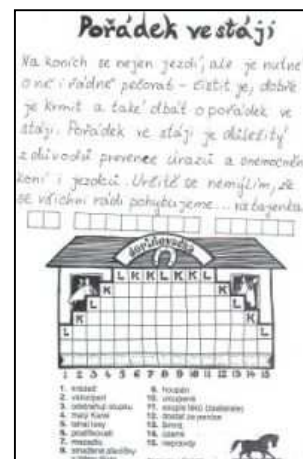
**Časový rozsah:** 5 - 10 minut

**Zaměření:** Stimulace koncentrace pozornosti, krátkodobé pracovní paměti a flexibility myšlení. Při skupinové práci soutěživost a kooperace.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro všechny klienty, kteří dokážou porozumět instrukci. Cvičení lze přizpůsobit schopnostem klientů, se kterými momentálně pracujeme.

**Popis cvičení:** Přečteme klientům příběh a následně se jich ptáme na předem připravené otázky. Klienti odpovídají buď všichni dohromady, jednotlivě se jich ptáme, nebo si mohou odpovědi zapisovat a pak je můžeme nahlas probrat. Samozřejmě, že někdy musí terapeut experimentovat, vložit jinou otázku nebo opatrně a nenápadně slevit se svých nároků, aby udržel zájem klientů a neodrazoval je v další činnosti momentálním selháváním.

**Poznámky:** Příběhy jsou různé obtížnosti. Uvádím příklad lehkého příběhu.



### ANIČKA

**ROZTOMILÁ KOŇSKÁ SLEČNA MALÉHO VZRŮSTU A KRÁSNÉ ŽLUTO - HNĚDÉ BARVY A BÍLÉ HŘÍVY SE JMENUJE ANIČKA NEBO SE JÍ TAKÉ ŘÍKÁ ANČA, ANDULA, ANKE. TOMUTO KRÁSNÉMU ŽLUTO - HNĚDÉMU ZBARVENÍ TĚLA S BÍLOU HŘÍVOU SE ŘÍKÁ IZABELA. ANDULKA JE PŘÍSLUŠNÍCÍ PLEMENE RAKOUSKÉHO HORSKÉHO KONĚ, KTERÉ SE NAZÝVÁ HAFLING. PRO VŠECHNY HAFLINGI JE TYPICKÉ ZBARVENÍ IZABELA. ANIČKA PŘIŠLA DO PL – KOSMONOSY V ČERVENCI 2003. DŘÍVE SLOUŽILA, JAKO SPORTOVNÍ PONY V DĚTSKÉMU SPORTU. SKÁKALA S DĚTMI PŘES PŘEKÁŽKY.**



1. JAK SE JMENUJE KŮŇ, O KTERÉM JSEM VÁM ČETLA?
2. JAKÉHO POHLAVÍ JE KŮŇ, O KTERÉM JSEM VÁM ČETLA?
3. JAK SE JMENUJE JEJÍ BARVA?
4. JAKÉHO JE ANIČKA PLEMENE?
5. JAKÉHO POHLAVÍ JE KŮŇ, O KTERÉM JSEM VÁM ČETLA?
6. V KTERÉM ROCE PŘIŠLA ANIČKA DO LÉČEBNY?
7. ČEMU SE VĚNOVALA ANIČKA DŘÍVE, NEŽ PŘIŠLA K NÁM DO LÉČEBNY?
8. PRO JAKÉ PLEMENO JE TYPICKÁ BARVA IZABELA?

## *b) Metody terénní.*

### **1. Třídění čištění.**

**Počet klientů ve skupině:** 2 - 14

**Pomůcky:** Pomůcky na čištění + bedýnky na čištění (2-3 sady čištění, 2-3 bedýnky na čištění, dle počtu klientů nebo skupin).

**Časový rozsah:** 5 - 10 minut.

**Zaměření:** Stimulace paměti, koncentrace a flexibilita pozornosti, exekutivních funkcí - vůle, řízení činnosti. Při práci ve skupině sociální stimulace, kooperace, soutěživost.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro všechny klienty, kteří dokážou porozumět instrukci. V případě, že cvičení upravíme dle schopností svých klientů, můžeme ho provádět prakticky se všemi klienty.

**Popis cvičení:** Klienti mají buď ve skupině, nebo každý sám roztrždit čištění na koně tak, aby v každé bedýnce byly potřebné pomůcky pro čištění (od každého typu jeden) tzn. gumové hřebílko, kovové hřebílko, kartáč jemný (lešták), háček na kopyta, hadr, hřeben na hřívu a rýžák. Cvičení může probíhat jako pouhý úkol roztrždit čištění, tedy zaměřený na trénink kognitivních funkcí, dále formou soutěže mezi dvěma klienty nebo skupinami klientů, kdo správně a nejrychleji čištění roztrždí.

**Poznámky:** Oblíbené a nenáročné cvičení na přípravu ani na čas. Cvičení provádíme po úvodní skupině, před vlastním čištěním koně.

### **2. Co nejvíce slov s koňskou tematikou.**

**Počet klientů ve skupině:** 1 - 14

**Pomůcky:** Osedlaní koně na vycházce.

**Časový rozsah:** 5 - 10 minut.

**Zaměření:** Stimulace dlouhodobé i krátkodobé paměti, koncentrace a flexibilita pozornosti.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro všechny klienty, kteří dokážou porozumět instrukci. V případě, že neklademe příliš vysoké nároky na výkon, můžeme ho provádět prakticky se všemi klienty.

**Popis cvičení:** Klienti mají za úkol, říkat co nejrychleji slova, které se tématicky týkají koní. Jediné omezení je v tom, že se slova nesmí opakovat, tzn. že žádný klient ze skupiny nesmí použít stejné slovo, které bylo již jednou v průběhu hry řečeno. Klienti říkají slova ve stanoveném pořadí, tak, že se všichni hráči pravidelně střídají ve vyslovování slov.

**Poznámky:** Do hry mohou být zapojeni klienti doprovázející koně pěšky, klienti sedící na koni a i terapeuti. Tuto hru lze hrát i v klubovně při závěrečné skupině. V PL-Kosmonosy ji nejčastěji hrajeme v terénu při procházkách s koňmi.

### **3. Cvičení s míči (velmi oblíbené cvičení u našich pacientů).**

**Počet klientů:** 1 - 2, každý na vlastním koni + 1 - 2 vodiči nebo pomocníci nejlépe z řad klientů.

**Pomůcky:** 1 - 2 koně s madly nebo podle počtu klientů (lze provádět i v sedle).

**Časový rozsah:** 2 - 5 min.

**Zaměření:** Stimulace koncentrace a flexibility pozornosti (postřeh), trénink pravolevé orientace, koordinace pohybů a rovnováhy. Tělesná stimulace - správné držení těla. Sociální stimulace - rozvoj kooperace mezi pacienty.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Toto cvičení je vhodné pro všechny klienty. Vždy cvičení zařazujeme a přizpůsobujeme tak, aby vyhovovalo klientům s nimiž právě pracujeme. Toto cvičení provádíme i s klienty z chronických a geronto oddělení.

**Popis cvičení:** Výchozí poloha je uvolněný, ale vzpřímený sed na koni. Cvičení na koni s míči může mít mnoho podob:

a) házení míčem v sedle - klient sedí na koni a pohazuje si s míčem nahoru a dolů nad svou hlavu. Cvičení můžeme ztížit tím, že k házení přidáme ještě vždy tlesknutí. Tedy klient si míč hodí nad hlavu, tleskne a pak ho chytí.

b) koulení míče za zády tam a zpět - klient sedí na koni a kutálí si míč za zády kolem pasu doprava nebo leva. Cvičení můžeme obměňovat změnou směru.

c) provlíknutí míče koni pod krkem - klient se předkloní a snaží se podvlíknout míč koni pod krkem. Obměňovat cvičení můžeme změnou strany podvlíknání nebo pravidelným střídáním stran.

d) házení míče pomocníkovi na zem a zpět na koně - klient sedí na koni, míč mu hází ze země pomocník. Klient hází a chytá. Je možné měnit strany házení, případně klient střídavě hází jednomu nebo druhému pomocníkovi na zemi (pomocníci mohou být na stejné straně koně nebo každý z jedné strany). Dále mohou na klienta házet střídavě dva pomocníci, každý pomocník má svůj míč, takže klient sedící na koni musí rychle míč chytit a hodit zpět, aby mohl chytit druhý míč. Pomocníci mohou být na stejné straně koně nebo každý na jedné straně. Pro rozvoj kooperace je vhodné volit za pomocníky klienty.

e) házení míče mezi dvěma jezdci na koni – pomocníci, také nejlépe ze strany klientů, vedou koně ve vzdálenosti 4 až 8 metrů od sebe, mají za úkol koně vést tak, aby jezdci na koni mohli mezi sebou pohodlně přehazovat míč. Toto cvičení může být zdrojem soutěže, která dvojice si vícekrát přehodí míč mezi sebou, aniž by spadl na zem. Klienti mohou ztížit cvičení ještě tlesknutím. Vždy když míč hodí, tlesknou.

f) házení dvou míčů mezi dvěma jezdci na koni - stejná výchozí pozice jako ve cvičení e) pouze ztížená tím, že si klienti mezi sebou hází dva míče a ještě mohou cvičení ztížit tlesknutím. Vždy když míč hodí, tlesknou a chytí míč házený od jezdce na druhém koni.

g) házení do koše - pomocník na zemi hází míč klientovi sedícímu na koni, ten má za úkol trefovat se míčem do koše umístěného na stěně jízdárny nebo někde na ploše jízdárny.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na stojícím koni nebo na koni v kroku. Ve vztahu k rozvoji kooperace mezi klienty je vhodné do role pomocníků při házení zapojovat klienty samotné.



#### 4. Jízdařenská úloha dle písmen. (s vodičem, bez vodiče, klient jako vodič)

**Počet klientů ve skupině:** 1 - 6

**Pomůcky:** jízdárna + jízdárenská písmena, kůň s madly nebo sedlem (nebo více koní dle počtu klientů ve skupině, max. však 3 koně)

**Časový rozsah:** 10 - 20 minut.

**Zaměření:** Stimulace orientace v prostoru, orientace vpravo, vlevo, stimulace paměti, koncentrace a flexibility pozornosti.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro mentálně zdatné klienty. Obtížnost cvičení vždy přizpůsobujeme schopnostem klientů, se kterými v dané chvíli pracujeme.

**Popis cvičení:** Cílem hodiny je seznámit klienty s dvěma až třemi jízdárenskými cviky. Toto cvičení je vhodné pro klienty, kteří již nějakou dobu do hipocentra dochází a jsou adaptováni na kontakt s koněm. Cvičení lze provádět v několika formách: klient koně po jízdárně vodí na ruce, klient na koni sedí a naviguje vodiče kam má jít, nejzdatnější klienti jezdí po jízdárně sami. Cvičení můžeme obměňovat tak, že k již naučeným jízdárenským cvikům přidáváme další. Vždy klademe důraz na to, aby byly požadavky na učení přiměřené klientům, se kterými pracujeme, tzn. aby měli klienti dostatek motivace pokračovat v učení úloh a zbytečně neprožívali pocity selhání. Nejčastěji začínáme dvěma cvičeními: 1. půl jízdárny a 2. po diagonále změnit směr. Nejdříve klientům srozumitelně vysvětlíme obě cvičení, po té s nimi cvičení prakticky několikrát projdeme s koněm (stěžejní je vysoká míra trpělivosti ze strany terapeuta). Po té co si klienti cvičení osvojili, můžeme jim zadat samostatné projetí úlohy o dvou cvicích, které se naučili. V případě, že klienti pokračují ve výcviku, zařazujeme k naučeným úlohám další a rozšiřujeme jízdárenské úlohy o další cvičení.

**Poznámky:** Při volbě tohoto cvičení je nutné, aby terapeut měl základní znalosti jízdárenských cviků a pravidel. Před zadáním tohoto cvičení je potřeba, aby byli klienti seznámeni se základními povely na jízdárně krokem vpřed, zastavit stát, na levou ruku, na pravou ruku a přímo. Už pochopení těchto povelů vyžaduje čas na jejich vstřebání. Je důležité dbát na to, aby nebyli klienti zahlceni přemírou informací! U zdatnějších klientů můžeme dále pokračovat paralelním ježděním nebo ježděním na hudbu. Při paralelním ježdění klienti jezdí paralelně stejné cviky, jen každý na jinou ruku na své straně jízdárny nebo vedle sebe. K ježdění na hudbu je ovšem nutné mít zdroj energie a potřebný zvukový doprovod. Jde to i s obyčejným magnetofonem umístěným u stěny jízdárny. Výborná pomůcka je náčrtek jízdárny na listu papíru, kde se dají jízdárenské úlohy vysvětlit klientům, ještě před zahájením vlastního cvičení např. v sedlovně.

#### **Popis jednotlivých jízdárenských cviků použitelných v hiporehabilitaci.**

##### **1 - půl jízdárny (se změnou směru)**

Cvik „**půl jízdárny**“ se velí v okamžiku, kdy jezdec projíždí obrat krátké stěny a dostává se na stěnu dlouhou, v půlce jízdárny odbočí z dlouhé stěny, buď v písmenu B, nebo E projede krátkou stěnu středem jízdárny a pokračuje ve stejném směru dále po jízdárně. V případě, že povel zní „**půl jízdárny se změnou směru**“, po projetí krátké stěny mezi písmeny B a E odbočuje klient ze směru, v kterém dosud jezdil na druhou ruku.

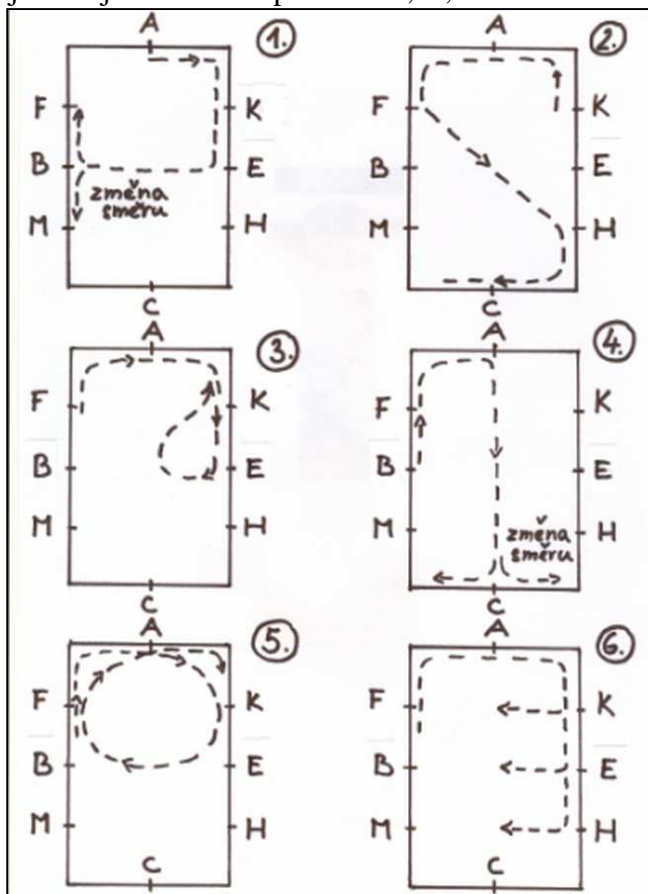
##### **2 - po diagonále změnit směr**

Cvik „**po diagonále změnit směr**“ se velí před obratem z dlouhé stěny na stěnu krátkou, začíná asi 6 metrů za obratem z krátké stěny buď v písmeni F, H, M nebo K. Po projetí obratu, např. v písmeni H, jezdec pokračuje diagonálně přímo přes jízdárnu do písmene F. V případě začátku cviku v písmeni F směřuje jezdec do H, záleží na tom

na jakou ruku právě jezdec jezdí, v případě, že jezdí na pravou ruku může po diagonále měnit směr, buď v písmeni M nebo K, v případě, že jezdí na levou ruku, může po diagonále měnit směr v písmeni F nebo H.

### 3 - obloukem změnit směr

Cvik „obloukem změnit směr“ může jezdec jezdit buď v písmeni B, E, F a H při ježdění na pravou ruku a při ježdění na levou ruku v písmenech E, B, K a M. Cvik velíme před projetím krátké stěny pro vykonání cviku v písmeni B nebo E, po projetí krátké stěny velíme cvik pro jeho vykonání v písmenech F, H, M a K. Před přijetím do písmene vede jezdec koně do obratu, jako by chtěl odbočit od stěny a obloukem v podobě kapky (kapka je velmi srozumitelný tvar pro představu klientů) se vrací do protisměru na stěnu.



### 4 - ze středu (ze středu se změnou směru)

Cvik „ze středu“ se jezdí buď v písmeni A nebo C. Velí se v polovině dlouhé stěny, aby měl jezdec čas se na cvik připravit. Jezdec odbočuje v půlce krátké stěny buď v písmeni A nebo C a jede přímo na protější krátkou stěnu do písmena C nebo A. V případě, že se cvik velí, se změnou směru odbočuje jezdec při projíždění písmena, na druhou ruku než dosud jezdil, např. když jede s C do A a jezdil dosud na pravou ruku, odbočuje v písmeni A doleva. Tento cvik je náročný při vedení koně středem jízdárny, je to dlouhá linie při, které musí jezdec dávat pozor, aby šel kuň rovně, protože nemá možnost opření o stěnu (Gotthardová, 1994).

### 5 - velký kruh

Cvik „velký kruh“ se jezdí buď v horní části jízdárny a začíná v písmeni A nebo v dolní části jízdárny a začíná v písmeni C nebo je možné velký kruh jezdit ve středu jízdárny mezi písmeny B a E. V případě, že velký kruh začínáme v písmenech A a C velíme tento cvik ještě na dlouhé stěně před odbočením na stěnu krátkou. V případě že jezdíme velký kruh ve středu dlouhé stěny, velíme tento cvik na krátké stěně. Velký kruh má průměr 20 metrů a jezdí se přes celou šířku jízdárny. Pro klienty je to těžký cvik, protože pro dobré provedení tohoto cvičení musí klient již dobře ovládat pomůcky pro vedení koně.

### 6 - na dlouhé stěně obrát dovnitř ve středu zastavit stát

Cvik „na dlouhé stěně obrát dovnitř a ve středu zastavit stát“ zařazujeme vždy na závěr terapeutické hodiny nebo při střídání klientů na hřbetě koně. Cvik velíme v okamžiku, když klienti projíždějí krátkou stěnu. Na dlouhé stěně všichni jezdci současně odbočí do středu jízdárny a ve středu jízdárny zastaví. Dále se velí vyjmout nohy ze třmenů a zášvihem seskočit. Při sesednutí s koně vždy bereme ohled na



schopnosti a zdravotní stav klientů, s nimiž momentálně pracujeme. V případech, kdy je nutné brát ohled na zdravotní stav klienta, povolujeme sesednutí přehozením pravé nohy (výjimečně i levé při sesednutí na druhou stranu) přes krk koně a s dopomocí sklouznutí po zadku z koně dolů.

Samozřejmě je možné volit další klasické jízdářské cviky, vybírám pouze ty základní a nejčastěji používané při hodinách terapeutického ježdění v PL-Kosmonosy.

#### **Příklad jízdářské úlohy**

- 1. Výchozí pozice ve středu jízdárny čelem na dlouhou stěnu**
- 2. krokem vpřed, na dlouhé stěně na pravou ruku, přímo**
- 3. z B do E půl jízdárny (ve stejném směru), přímo**
- 3. z M po diagonále změnit směr, přímo**
- 4. v C velký kruh jedenkrát kolem, přímo**
- 5. na dlouhé stěně obrat dovnitř a ve středu zastavit stát.**

#### **5. Překážková dráha (s vodičem, bez vodiče, klient jako vodič).**

**Počet klientů ve skupině:** 1 - 6

**Pomůcky:** Jízdárna, pomůcky pro postavení překážkové dráhy, kůň s madly nebo sedlem (nebo více koní dle počtu klientů ve skupině, max. však 3 koně).

**Časový rozsah:** 10 - 20 minut.

**Zaměření:** Stimulace orientace v prostoru, orientace vpravo, vlevo, stimulace paměti, koncentrace a flexibility pozornosti. Tělesná stimulace. Sociální stimulace - soutěživost, kooperace.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro průměrně mentálně zdatné klienty. Obtížnost cvičení vždy přizpůsobujeme schopnostem klientů, se kterými v dané chvíli pracujeme. Toto cvičení lze provádět i s těžšími chronickými klienty a s klienty z geronto oddělení, ale s mnohými omezeními a velmi nízkými požadavky na jejich výkony.

**Popis cvičení:** Sestavíme na jízdárně několik překážek, které označíme čísly, dle jejich pořadí jak je budou klienti absolvovat. Je nutné klientům důkladně vysvětlit pořadí překážek a formu jejich splnění. Nejčastěji stavíme překážkovou dráhu o 6 překážkách. Absolvování dráhy může být na čas a trestné body, pouze na trestné body nebo jen tak absolvovat. Dále mohou překážkovou dráhu absolvovat dvojice klientů, jeden první kolo jako vodič a druhý jako jezdec a v druhém kole se vystřídají, body a čas se jim můžou sčítat a pak je možné vyhlásit vítěznou dvojici.

**Poznámky:** Cvičení lze provádět na koni v kroku a klusu. Klienti mohou jezdit sami na koni, s vodičem nebo mohou koně mezi překážkami pouze vodit.

#### **Popis jednotlivých překážek použitelných při sestavování překážkové dráhy v hiporehabilitaci:**

##### **1. Vlnovka mezi kužely**

Pro tuto překážku je nutné mít 3 až 5 kuželů viz obrázek. Kužely se pokládají do vzdálenosti 3 až 4 metry do jedné linie za sebe. Z kuželů vznikne souvislá řada. Klienti mají za úkol mezi kužely

projet s koněm vlnovku. Není omezené, z které strany kuželů klienti vlnovku začnou.



## 2. Házení tenisových míčků

Pro tento úkol je potřeba 3 - 5 tenisových míčků a koš nebo ohrádka do, které se budou klienti snažit trefit. Koš umístíme do vzdálenosti 3 - 4 metrů od čáry, ze které budou klienti házet.

\* V PL-Kosmonosy se osvědčila drátěná čtvercová ohrádka vysoká asi 50 cm a 40 cm široká. Klienti se do ní lépe trefují z důvodu většího prostoru než u obyčejného koše. Ohrádka nemá dno, takže tenisáky dopadají do písku a nemohou se odrazit a vyskočit ven jako např. při házení do kýble nebo košíku s pevným dnem.



## 3. Klíčová dírka

Pro tuto překážku potřebujeme 4 - 6 bariér a jednu nejlépe kavaletu. Kavaletu lze nahradit také barierou. Z kavalety a bariér sestavíme úzkou uličku a rozšířený prostor na jejím konci, viz obrázek a nákres.

Klienti mají za úkol úzkou uličkou s koněm vejít

dovnitř do rozšířeného prostoru, tam se s koněm otočit a zase vyjít ven, tak aby, s koněm nepřešli přes položené bariéry ven z ohraničeného prostoru.



## 4. Přenášení panenky

Je nutné mít hadrovou panenku nejlépe 60 - 80 cm

vysokou viz obrázek (Kačenka při hrách) a buď dva košíky, které je možno zavěsit na překážkové stojany nebo alespoň

dvě židle, na které bude možné panenku položit.

Úkolem

klienta je vzít panenku z košíku nebo židle,

posadit si jí k

sobě do sedla, převést jí přes určenou vzdálenost,

a zase jí

posadit na druhou židli nebo do druhého košíku,

tak aby

nespadla.



\* V hipocentru PL-Kosmonosy je panenka Kačenka, kterou pojmenovali klienti léčebny pomocí ankety. Vybralo se jméno, které dostalo nejvíce hlasů.

## 5. Úzká ulička

Pro toto cvičení potřebujeme dva stojany a dvě bariéry. Stojany přistavíme podél stěny jízdárny na vzdálenost asi 1 metr od stěny, tak aby tvořily spolu se stěnou jízdárny úzkou uličku, kterou musí klient s koněm projít. Stojany s bariérami jsou sestavené jako kolmý skok.

## 6. Bariéry (překračování, vlnovka)

Pro sestavu této překážky potřebujeme 3 - 5 bariér, podle obtížnosti. Nejčastěji se využívají 3 bariéry, umístěné na 90 cm od sebe viz obrázek, tzn. na krok koně (v případě, že budou mít klienti za úkol bariéry překlusávat umístíme je na vzdálenost 120 cm od sebe). Klienti mají za úkol bariéry buď překračovat nebo překlusávat. Jiná alternativa, s takto umístěnými bariérami na vzdálenost 120 cm od sebe, je procházení mezi nimi vlnovkou.



## 7. Zastavení ve vyznačeném prostoru

Pro tuto překážku potřebujeme pouze 2 bariéry. Bariéry dáme podélně za sebe na vzdálenost 4 metrů. Klient má za úkol s koněm překročit bariéru a zastavit v 4 metrovém prostoru před druhou bariérou. Klient by měl s koněm zůstat stát ve vymezeném prostoru tak dlouho, než pomocný personál na jízdárně napočítá do pěti.

## 8. Obíhání balónu

Tento úkol vyžaduje jeden středně velký míč asi o průměru 20 cm, který umístíme na ploše překážkové dráhy tak, aby kolem něj klienti mohli udělat kruh a pak dále pokračovat v kurzu dráhy. Míč lze také použít jako bod, který musí klienti obejít, a tak přesně dodržet kurz a délku dráhy.

## 9. Koulení velkého balónu před sebou (převzato z metodiky hipoterapeutického centra při PL-Jihlava)

Pro tuto překážku potřebujeme jeden velký míč o průměru alespoň 50 cm a dvě bariéry. Balón je připraven na začátku mezi dvěma bariérami od sebe vzdálených 80 - 90 cm. Úkolem klientů je prokoulet balón mezi dvěma bariérami až na její konec, tak aby se nevykutálel z určené dráhy. V případě, že je u koně vodič, může balón koulet on. Nejtěžší varianta cvičení je, když klienti jezdí sami a musí přimět koně, aby do míče strkal nohou.

\* U tohoto cvičení je kladen důraz na připravenost koně, aby byl kůň zvyklý na míč a nebál se ho dotknout.

## 10. Branka

Pro tuto překážku potřebujeme dva stojany a dvě vodítka na koně. Za držáky na bariéry, které jsou umístěny na stojanech asi ve výšce 100 až 120 cm, upevníme vodítka



tak, aby se na jedné straně dalo lehce odepnout. Klienti mají za úkol odepnout vodítko, projít s koněm brankou, (mezi dvěma stojany) aniž by vodítko pustili, otočit se s koněm a branku zavřít tím, že navléknou vodítko zpět na držák, tak jak bylo upevněno původně. Branka je velmi obtížná překážka, v případě klientů samostatně jezdících tuto překážku zařazujeme pouze u klientů již velmi zdatných při ježdění na koni. Dále můžeme cvičení zjednodušit možností vodítko pustit na zem a po projití koně ho zvednout a dokončit zavření branky.

#### **Příklad sestavy překážkové dráhy:**

##### **Start**

- 1. Vlnovka mezi kužely**
- 2. Házení tenisáků**
- 3. Klíčová dírka**
- 4. Přenášení panenky**
- 5. Průchod úzkou uličkou**
- 6. Překračování barier**

##### **Cíl**

**Poznámky:** Při závěrečné skupině je dobré zeptat se klientů na kurz překážkové dráhy - jak šly jednotlivé překážky za sebou a jak se jmenují, pro podporu tréninku kognitivních funkcí. Nákres překážkové dráhy viz cvičení 4. v metodách pro sociální stimulaci.

#### **6. Zapamatování voltizní sestavy a její předvedení.**

**Počet klientů ve skupině:** 1 - 6

**Pomůcky:** 1 kůň s madly, lonž a lonžovací bič.

**Časový rozsah:** 10 -20 min.

**Zaměření:** Stimulace krátkodobé pracovní paměti, koncentrace a flexibility pozornosti. Stimulace koordinace pohybů, rovnováhy, orientace vpravo a vlevo.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro průměrně mentálně zdatné klienty. Obtížnost cvičení vždy přizpůsobujeme schopnostem klientů, se kterými v dané chvíli pracujeme.

**Popis cvičení:** Terapeut předvede klientům soubor 3 - 4 voltizních cvičení, později může přidat další cviky. Klienti mají za úkol si cvičení zapamatovat a zacvičit jej samostatně při lonžování koně v kroku. Terapeut je vždy připraven klientovi napovídat.

**Poznámky:** Terapeut vždy klade na první místo úspěch klienta pro jeho další motivaci při terapii. Proto s klienty při nácviku pracujeme po velmi malých krůčcích a s velkou mírou trpělivosti. Výjimkou jsou situace, kdy terapeut řízeným neúspěchem koriguje klienty s přehnaným nereálným sebevědomím. Cvičení provádíme v kroku a v klusu. Cvičení může probíhat na lonži, nebo s vodičem na jízdárně při skupině více jezdců.

#### **Příklad voltizní sestavy:**

- 1. Pozdrav, úklonem hlavy, sundání a nasazení jezdecké čapky.**
- 2. Rozpažit + rotace v trupu 2x na každou stranu.**
- 3. Vzpažit + protáhnout prsty.**
- 4. Ze vzpažení se natáhnout do hřívy, znovu vzpažit, leh na zád', zpět do sedu se vzpažením.**
- 5. Ruce podél těla.**
- 6. Dámský sed napravo, nalevo.**
- 7. Pozdrav úklonem hlavy, sundání a nasazení jezdecké čapky.**

## 1.4 Sociální stimulace

Prostřednictvím práce s koňmi a se skupinou klientů vytváříme prostředí pro přirozenou sociální stimulaci, kterou terapeut jen lehce usměrňuje, podobně jako v procesu dynamicky vedených skupin. Práce s koňmi často spontánně klienty zavádí do různých nepředvídaných situací, se kterými se musí vypořádat. Většinou se zde velmi dobře projevují charakteristické osobnostní vzorce těchto klientů, to znamená, že nedochází k takové cenzuře projevů klientů, jako při skupinách vedených na oddělení.

Prostřednictvím koně klienti získávají na krátký okamžik pocit sebevědomí, vítězství, moci, svobody a volnosti. Lidé sedící na koni zažívají pocit moci z ovládnutí takového významného a velkého zvířete. Člověk, sedící na koni, má pocit, že je někdo, nikdo ho nemůže přehlédnout, ani jen tak napadnout, má v dané chvíli pevné a málo zranitelné místo. Sedět na hřbetě koně znamená jedinečnost a odlišnost od ostatních.

### a) Podpora zdravého sebevědomí a správného sebehodnocení

Formování zdravého sebevědomí je jedním ze stěžejních faktorů při práci s klienty s psychiatrickými onemocněními. Již samotné sezení na hřbetě koně, pohled na svět z výšky podporuje pocit sebevědomí. Staré arabské přísloví říká: „Nejkrásnější pohled na svět je z koňského hřbetu.“ Mnoho klientů si užívá své, na chvíli „dominantní postavení“ nad terapeutem a celou okolní skupinou, která ve chvíli jeho ježdění zůstává na zemi pod ním. Často říkají: „*To se mi to na vás dívá pěkně ze shora, paní doktorko.*“ nebo „*Já se na tom koni cítím tak vysoko, tak důležité.*“ Kdybychom se na tuto problematiku podívali z pohledu sociální psychologie, jistě bychom došli k názoru, že postavení nahoře - dole je jedním z velmi důležitých aspektů neverbální komunikace v procesu nadřazený-podřazený v interpersonálním vztahu.

Jak jezdec vidí svět shora, má dojem, že ho ovládá, že je schopen řídit svůj vlastní osud. U klientů nechodících posiluje sebevědomí prožitek chůze, které nejsou za běžných podmínek sami schopni (Hollý, 1998).

Prožitky spojené s koňmi – pocity euforie, pohody, zvyšují sebevědomí, pozitivní sebehodnocení a pocity sebejistoty. Klienti mají pocit, že dokáží něco, co jen tak někdo neumí. Z práce s koňmi pro lidi často vyplývá pocit, že jsou tak schopní, že mohou koně ovládat a vidí v ježdění určitý cíl, kterého mohou postupně dosáhnout. Často se chlubí rodině, „*Já jsem jezdil (a) na koni. Zvládl (a) jsem to, a i jsem ho vodil (a) a čistil (a) mu kopyta.*“ Mnoho klientů získává pocit jistoty a podpory sebevědomí,

díky tréninku překonávání a zvládání strachu z koní a z řady nových neznámých věcí a situací. Často se tento fenomén objevuje při práci s klienty s neurotickými poruchami v terapeutické komunitě, kdy do hodin terapeutického ježdění dochází celá komunita bez výjimky, tedy i ti klienti, kteří by nejráději tento program vynechali. Konečné zpětné vazby jsou vesměs pozitivní: „*Jsem ráda, že jsem si ho dokázala pohladit, myslela jsem na začátku, že se k němu vůbec nepřiblížím.*“, „*Překonala jsem ten děsnej strach, kterej jsem měla na začátku a neutekla jsem.*“

Pomocí kontaktu s koněm můžeme ovlivňovat i přehnané, nereálné sebevědomí. Při této korekci nám pomáhá chování koně, nebo případný neúspěch při práci s koněm velmi dobře usměrnit přehnané sebehodnocení. V dobře vedeném terapeutickém procesu si terapeut může dovolit i intervence, ve kterých sám zinscenuje situaci, ve které klient selhává a terapeut pak využije nastalé situace pro citlivé formování zpětné vazby, vedoucí ke korekci sebevědomí.

Další důležitý aspekt formování zdravého sebevědomí a sebehodnocení vzniká při procesu skupinové interakce. Klienti se pozorují, srovnávají: „Umím to stejně dobře, lépe, nebo hůře než moji kolegové.“ Dále také v rodině a širším sociálním okolí. Klient získává v rodině obdiv za to, že dokázal jezdit na koni, není již jen v pozici duševně nemocného člena rodiny, ale i jako někdo, kdo dokázal něco speciálního, co nikdo jiný z rodiny neumí. Tím se zvyšuje klientova hodnota a postavení v rodině. Při dovolenkách a návštěvách klienta rodinou, zprostředkovávají zážitky z pobytu ve stáji i jiná (pozitivnější) témata hovoru, než jen o nemoci klienta.

## **b) Sebereflexe a zpětná vazba**

Kůň zrcadlí klientovo chování, dává okamžitou zpětnou vazbu k pohledu klienta na sebe samotného. Klienti mohou snáze, skrz projevy koně, reflektovat své chování, jednání a prožívání.

Je nutné, aby se klienti dobře seznámili s vlastním tělem: „S koňmi komunikujeme hlavně prostřednictvím vlastního těla, takže pokud nebudeme své tělo dobře znát, jen stěží se s nimi domluvíme.“ (Irwin, 2004).

S. Fraňková uvádí, je přirozený vývoj komunikace mezi rozdílnými živočišnými druhy, kteří jsou schopni, při dlouhodobém společném pobytu, naučit se mezi sebou vzájemně komunikovat (Fraňková, 1997).

To platí samozřejmě i pro člověka a zvíře, v našem případě koně. Klienti, aby

mohli s koňmi úspěšně pracovat, musí se učit rozumět jejich projevům. Motivací k tomuto učení je samotné chtění být s koňmi. Přes toto učení se u těchto klientů pomáhá posilovat sociální empatie a porozumění, které pak mimoděk využívají při sociálních kontaktech s lidmi.

Kůň velmi rychle přestává s člověkem komunikovat v případě, že nerozumí tomu co po něm člověk chce. Tedy můžeme říci, že nám kůň rychle zprostředkuje zpětnou vazbu, že nedokážeme ovládat své tělo a prostřednictvím těla s ním komunikovat.

Úspěšně se usměrňují pomocí koně pacienti hyperaktivní, agresivní nebo pasivní. Hyperaktivní klienty kůň nutí soustředit pozornost na to, aby z něj nespadli, aby jim kůň neutekl nebo prostě, aby měli jasnou představu o tom, jak se kůň v dané chvíli chová a co od něj může klient očekávat. U hyperaktivních klientů používáme např. hru na pozorování řeči koňského těla a porozumění koňským projevům. U agresivních klientů se snažíme prostřednictvím koně a jeho reakcí probouzet empatii ke zvířeti. Vedeme klienty k zamyšlení nad tím, jak se kůň pod vlivem jejich projevů asi cítí. Jak se ke klientovi kůň zachová, když se klient ke koni chová agresivně. Dále následuje rozbor těchto situací ve skupině a hledání možných přijatelnějších řešení, jak pro klienta, tak i pro koně. Pasivní klienty naopak nutí kůň svým přístupem k aktivitě. Já osobně se domnívám, že jakákoli aktivita pasivního klienta je krok kupředu. Tedy i zpočátku terapie, to, že je klient ochoten do hipocentra přijít a jen se dívat. I to má svůj velký význam pro jeho aktivizaci.

Ch. Irwin, uvádí problematiku psychologického přístupu ke koním. Hovoří o tom, že takový postoj, jaký má člověk sám k sobě se odráží v postoji, který má ke koni. Pokud je cílem člověka naučit koně to, aby mu věřil a aby ho respektoval, musí se i on sám naučit, jak respekt a důvěru demonstrovat. Pokud chce mít člověk vládu nad svým koněm, musí přijmout odpovědnost za koně, stejně jako moc nad ním. Kůň může lidem pomoci naučit se věci měnit, tak jak oni chtějí, protože jim okamžitě prostřednictvím svého chování odráží jejich postoje. Tato svá slova prezentuje na příkladu asi patnáctiletého chlapce, který byl v péči sociální instituce proto, že byl dítě ulice. Při práci s koněm se naučil pod vedením Ch. Irwina během krátké doby nalézt správnou rovnováhu asertivity a zdrženlivosti, takže byl schopen koně ovládat. Když se chlapce po skončení cvičení ptali, jak se cítil při práci s koněm, odpověděl: *“To je poprvé v životě, co jsem dostal něco, co jsem chtěl a nemusel jsem se kvůli tomu rvát.”* (Irvin, 2004).

### c) Stimulace vůle a motivace a zájmů

Skupina, pobyt ve stáji a kontakt s koněm jedince stimuluje k výkonu více, než kdyby byl jedinec sám a v běžném prostředí svého oddělení. Klienti vyvinou větší úsilí k určitému výkonu, který jim následně přináší pozitivní zpětnou vazbu, že něco dokázali. Dovednost zacházení s koňmi, je v naší společnosti vnímána jako velmi specifická schopnost, stejně je vnímána celou skupinou svých kolegů z oddělení. Velmi pozitivním stimulujícím činitelem jsou ostatní jezdící spoluklienti. Klienti často reflektují zpětně své prožívání slovy: „*Tak jsem si říkal, že když si na koně sedla Vlasta, proč bych to já taky nedokázala.*“ V rámci terapeutického ježdění sledujeme u klientů silnou emocionální odezvu ve vztahu ke koním, tato silná odezva přirozeně zvyšuje motivaci pro tuto činnost.

Motivace má emocionální podstatu. Všechno, co člověk dělá, jak z pohnutek fyziologických, jako je třeba hlad, nebo z pohnutek psychických, potřeba lásky, či duchovních, jako jsou morální zásady, dělá z důvodu nějakého emocionálního uspokojení (Nakonečný, 1998).

Pobyt ve stáji u některých pacientů vzbuzuje dlouhodobou motivaci pro zájmovou činnost. Někteří klienti po odchodu z léčebny vyhledávají kontakt s koňmi jako náplň volného času.

Zájmy jsou motivační síly, nutí člověka věnovat se určitým činnostem, předmětům a tím dosahovat uspokojení z činnosti a z důsledků s nimi spojených (Mikšík, 2001).

V případě, že se klient věnuje nějakému zájmu po skončení léčby, dosahuje pozitivního uspokojení a celkově je jeho duševní stav stabilizovanější.

Smékal, uvádí, pro zájem je charakteristická zainteresovanost. Zainteresovanost má své typické znaky: koncentrace pozornosti na určitý okruh předmětů a činností, stav zainteresovanosti je charakteristický příjemným emočním prožitkem, osobnost pociťuje touhu přiblížit se více k objektu zájmu, více se o něm dozvědět, často si osobnost uvědomuje i významnost zájmového objektu a hodnotí jej pro sebe jako důležitý (Smékal, 2002).

V tomto výčtu charakteristických znaků zainteresovanosti jako základního znaku zájmu vidíme pokračování v duchu stimulačních oblastí využívaných v rámci terapie. V případě, že se klient věnuje zájmu i v domácím prostředí, přirozeně stimuluje

kognitivní funkce, získává pozitivní emoční prožitky, musí vyvinout nějakou pohybovou aktivitu a často se tyto aktivity v případě, že se týkají koní, pojí i se sociálním kontaktem.

Během terapie také klienti rozšíří své znalosti o informace o koních, což nejen pozitivně stimuluje jejich kognitivní funkce, o kterých jsme již hovořili výše, ale ovlivňuje to i jejich sociální postavení v jejich přirozeném prostředí, např. doma, na pracovišti i jinde. Často od klientů slyšíme: „*Tak jsem jim doma vykládala o koních, co s nimi děláme, jak se chovají, kolik se dožívají let a ty doma koukali, vůbec nic z toho nevěděli.*“

#### **d) Formování interpersonálních vztahů ve skupině**

Pod formování interpersonálních vztahů ve skupině řadíme:

- *Stimulace kooperace* – společné aktivity ve dvojicích (sestavujeme i dvojice z klientů jinak znepřátelených). Spolupráce ve dvojicích rozvíjí empatii, zodpovědnost za druhého, důvěru aj. Pro rozvoj kooperace jsou vhodné metody zaměřené na práci ve dvojicích nebo ve větších skupinách. Například jeden jezdí, druhý vodí, překážková dráha ve dvojicích, překážková dráha pro dvě paralelní družstva, společná příprava koně pro ježdění aj.

- *Nácvik správné komunikace a asertivního chování* – rozebíráme vzniklé konfliktní situace a hledáme možná přijatelná náhradní řešení. Klienti se učí řešit situace tak, aby byly přijatelné jak pro ně samé, ale i pro protějšek se kterým do konfliktu vstoupili, ať je to spoluklient nebo kůň.

- *Zpětná vazba* - umožnění zpětné vazby od skupiny v netradiční situaci. Je důležité si uvědomit, že pobyt u koní umožňuje klientům spontánní projev a proto je skupinová zpětná vazba velmi cenná. Dobře se také dá využít získané zpětné vazby z hodiny terapeutického ježdění při závěrečné skupině, kdy nejenže se vyjádří klient, ale má možnost slyšet pohled členů skupiny i terapeuta.

Spontaneita koně může umožnit klientům chovat se uvolněně. Toho může dobře využít terapeut k navázání dobrého terapeutického vztahu. Formování interpersonálních vztahu ve skupině velmi pěkně demonstruje příběh dívky Scherri ze skupiny adolescentů odvykající drogám. Scherri měla za sebou sexuální zneužívání a ve skupině byla často šikanovaná. Při jedné hodině terapeutického ježdění terapeutka této skupiny přišla na hodinu později a při příchodu byla svědkem šikanování Scherri dětmi z její

skupiny. Terapeutka po svém příchodu rázně zakročila. Scherri se vlastně opět dostala do role oběti ve skupině, což už se jí stalo opakovaně v různých skupinách a byla úplně na dně. Terapeutka situace využila a vzala celou skupinu do kruhové ohrady. Chtěla po nich, aby pouze přesunuly koně z jednoho konce ohrady na druhý. Žádnému z dětí se to nepodařilo. Všechny děti, když se kůň obrátil proti nim, nedokázaly koně zastavit a vždy mu ustoupily. Jednoduše měly strach a neměly dostatečné sebevědomí. Jediné komu se podařilo úkol splnit byla Scherri. Scherri se pomocí tohoto cvičení naučila říci „ne“ nejen koni se kterým se přetlačovala, ale i ostatním dětem ze skupiny. Pro Scherri bylo toto cvičení bodem zlomu. Naučila se, že již nemusí být obětí (Irwin, 2004).

Na tomto příběhu zřetelně vidíme, že nejenže práce s koněm posiluje osobnost pacientů samotných, ale velmi napomáhá formování vztahů celé skupiny, která se v terapeutické situaci nachází.

#### **e) Pozitivní sociální učení nápodobou a posilováním**

Sociální učení je stěžejní druh lidského učení. V rámci sociálního učení si jedinec ve styku s druhým člověkem nebo se sociální skupinou osvojuje základní sociální dovednosti, návyky a postoje potřebné k přiměřenému fungování jedince v sociální skupině. Sociální učení jedince směřuje k přijímání sociálních rolí, morálních, estetických a jiných norem společnosti. Má vliv na formování jeho motivů a rysů. Rysy jak ve smyslu pozitivního společenského chování, smysl pro spolupráci, ohleduplnost, nebo naopak bezohlednost, agresivita vůči ostatním. Rozeznáváme dvě formy sociálního učení: Napodobování a učení sociálním posilováním. (Čáp, 1993)

Obě tyto formy sociálního učení v terapeutickém ježdění s psychiatrickými klienty využíváme. Sociální posilování (zpevňování) je založeno na užití odměny a trestu (Čáp, 1993). V případě provádění terapeutického ježdění je jednak odměnou pochvala terapeuta, která je založena na jasných prokazatelných výsledcích, které klient v té dané chvíli zvládl, např. pochvala za to, že dokázal samostatně vodit koně, přestože se jej ještě na začátku hodiny obával vyčistit. A dále taky odměna ze strany koně, který při správném a přiměřeném zacházení s klientem spolupracuje. Trest ve smyslu sociálního učení nacházíme v průběhu hodin terapeutického ježdění v různých podobách, např. klient nevhodně zachází s koněm při vodění, kůň s ním odmítá spolupracovat, v rámci skupiny se jedná o odmítnutí spolupráce s pacientem, který se prohřešuje proti daným sociálním pravidlům. Zde nastupuje důležitá role terapeuta, aby

situaci usměrnil, s klienty rozebral a našel vhodné řešení, které by mělo pozitivní terapeutický vliv. Při odmítnutí spolupráce s klientem, především pokud jde o odmítnutí ze strany skupiny, se jedná o velmi citlivou terapeutickou situaci, ve které hrozí klientovo stažení do obrany a uzavření proti terapeutickému procesu. Velmi se mi vždy osvědčilo empatické rozebrání situace z co největšího množství úhlů pohledu, tedy i z pohledu konfliktního klienta, porozumění tomuto chování a zaujetí stanoviska, které není primárně kritické vůči prohřešujícímu se klientovi.

Sociální učení napodobováním je vývojově velmi stará forma učení, nalézáme ji již u zvířat. Napodobováním se učí mimice, gestikulaci, řeči, živému či zdrženlivému projevu citů. Napodobením lze převzít i způsob života, způsob chování k ostatním lidem. Důležitou podmínkou nápodoby je přítomnost vzorů, modelů, které podněcují jedince k této formě sociálního učení (Výrost, Slaměník, 1998).

Při terapeutickém ježdění se snažíme využívat sociální učení pozitivní nápodobou ve smyslu napodobování zkušenějších kolegů v pozitivních pracovních činnostech ve stáji, nebo nápodobou terapeuta, kterého klienti obdivují, že něco umí, a snaží se to také dokázat. V tomto případě hraje velkou roli vztah k terapeutovi a motivace k činnostem, které se týkají koní. Sociální učení nápodobou lze velmi dobře cíleně využít u fobických klientů – klienti s problematikou fobických potíží většinou velmi dobře reagují na vliv sociální skupiny, která je přiměřeně a nenuceně podporuje k překonání strachu. Fobický klient vidí jiné, odvážnější kamarády, jak jezdí na koni. Přirozeně to těmto klientům pomáhá dodat si odvalu k vystavení se situaci, která je původcem strachu.

V rámci terapeutického ježdění se dále uplatňuje princip pozitivního nácviku, tzv. operačního podmiňování. Následuje-li za uskutečněnou reakcí pozitivní účinek, který je ještě kladně posílen (Kratochvíl, 1997). Například akceptací terapeuta nebo očekávaným chováním koně, je pravděpodobné, že při příští podobné činnosti se tato žádoucí reakce u klienta zopakuje. Princip operačního podmiňování je důležitý nejen při sociální stimulaci, ale i u všech ostatních stimulačních oblastí, jako součást komplexního přístupu k stimulaci klienta, zajišťující výsledný posilující efekt.

Na závěr zmiňuji princip identifikace s modelem a jeho napodobování.

Identifikace s modelem zahrnuje napodobování modelu, ale ještě tzv. zvnitřnění modelu. Jedinec se ve své fantazii stává vyzněným modelem a napodobuje ho, ale navíc přirozeně zvnitřňuje jeho způsoby jednání, názory, hodnoty a morální normy (Říčan, 2005).



I tento model se uplatňuje při terapeutickém ježdění, terapeut je někdy v pozici tohoto identifikačního modelu se svými schopnostmi a dovednostmi, které ovládá. Klient se s ním identifikuje a přejímá i další pozitivní vlastnosti.

#### **f) Stimulaci kreativity**

Pozitivních prožitků z kontaktu s koňmi využíváme i pro stimulaci kreativity. Prostředí stáje, koně a aktivita spojená s nimi, člověka přirozeně stimuluje k tvořivé činnosti jakéhokoli typu. Emoce obecně, jak pozitivní, tak negativní velmi aktivizují vnitřní prožívání k nějakému tvořivému sebevyjádření. V případě pobytu s koňmi více hovoříme o pozitivním prožívání, které stimulované přítomností koní a specifického prostředí kolem nich napomáhá k vyjádření toho, co cítí a co se v nich odehrává. Pomocí kreativní tvorby klienti často dovedou své prožitky k něčemu hmatatelnému, k nějakému sebevyjádření prostřednictvím uměleckého díla. Pro klienty je sebevyjádření pomocí uměleckého díla zdrojem intenzivnějšího uvědomění a prožití svých pocitů.

V neposlední řadě nesmíme zapomenout na skutečnost, že tvořivá činnost má pozitivní vliv na podporu sebevědomí. Ve smyslu: „Jsem hrdý na to, co jsem byl schopen vytvořit, mám z toho radost, mohu to někomu ukázat a tím se prezentovat.“ S tím se pojí i pocit jedinečnosti. „To jsem já, kdo to vytvořil a nikdo jiný by to takhle nevytvořil.“ Mnozí klienti jsou na závěr překvapeni, i z toho co byli schopni vytvořit, protože se na začátku domnívali, že ničeho takového jako je malování, modelování z keramiky nebo psaní básní a příběhů, nejsou schopni. Proto je bez výhrady na terapeutovi, jak je schopen flexibilně tohoto stimulačního momentu využít a začlenit ho do terapeutické hodiny.

Kreativitu stimuluje pomocí:

-*Využití nápadů a zážitků pro vlastní tvořivou činnost* – malování, keramika, básně, říkanky, příběhy aj.

-*Využití nápadů pro společnou činnost* - vymyslet společné cvičení (vymyslet kurz překážkové dráhy, voltážní sestavu, libovolnou jízdářskou úlohu) nebo se klienti podílejí na inovacích v oblasti zařízení a provozu stáje.

Důležité je poskytnout klientům důvěru a pocit důležitosti, že se mohou aktivně podílet na formování činnosti a aktivity, spojené s chodem stáje a s terapií jako takovou.

## **Metody užívané při sociální stimulaci.**

Přirozené prostředí stáje a dynamika vedení hodin terapeutického ježdění umožňuje našim klientům projevovat se spontánně s dobře patrnými přirozenými projevy jejich osobnostních charakteristik. Toto velmi napomáhá dynamice terapeutického procesu. Skupina klientů a kontakt s koněm vytváří mnoho netradičních a málo předvídatelných situací, které vytváří dobré prostředí pro terapeutické intervence formování kladných osobnostních vlastností tak, aby se klient mohl dobře zpět zařadit do svého přirozeného sociálního prostředí. Kůň a zacházení s ním umožňuje klientům podporovat přiměřené sebehodnocení, korigovat negativní vzorce chování a podporovat rozvoj kooperace. Pro větší přehlednost a orientaci jsou jednotlivá cvičení dělena na cvičení, která probíhají při samotném programu terapeutického ježdění a na cvičení, která probíhají při závěrečných skupinách v sedlovně.

Uvádím podrobné dělení metod pro sociální stimulaci a několik konkrétních příkladů jednotlivých metod.

### **Veškerá cvičení prováděná ve skupině dělíme:**

- a) **Metody užívané při vlastním terapeutickém ježdění**
- b) **Metody prováděné při závěrečných skupinách nebo při špatném počasí, při pobytu v klubovně většinu doby terapie**

#### ***a) Metody užívané při vlastní hiporehabilitaci***

##### **1. Rozdělení do skupin**

###### ***Formy losování***

(autorka Jitka Bergmannová, terapeutka PL-Kosmonosy)

- kartičky s obrázky např. kartáč, háček, podkova – klienti si rozdělí do skupin losují podle těchto kartiček, stejně tak si losují i koně.
- zvolit dva zkušené klienty jako vedoucí skupiny a ti si k sobě volí ostatní členy skupiny
- rozdělení podle toho kdo chce jít, k jakému koni do skupiny, po zvolení vedoucích – rozdělení ostatních členů (dobré pro náhodné spojení členů skupiny bez ovlivnění klientů i terapeuta)

##### **2. Řeč koňského těla. (Pozorujte koně, co dělá, co nám svým chováním říká.)**

(převzato z kurzu LPPJ od Dany Munichové PL-Bohnice)

**Počet klientů ve skupině:** 2 – 14

**Pomůcky:** Jeden kůň v těsné blízkosti lidí, buď uvázaný v boxu, v uličce nebo venku ho drží pomocník.

**Časový rozsah:** 5 - 10 minut.

**Zaměření:** Sociální stimulace - komunikace člověk - kůň, porozumění komunikačním mechanismům koně, empatie. Toto cvičení podněcuje schopnost vnímání projevů druhých. Stimulace i v oblasti prožívání - příjemné sensorické prožitky při pozorování koně.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro průměrně mentálně zdatné klienty.

**Popis cvičení:** Terapeut stojí s klienty ve skupině a pozorují stojícího koně. Terapeut klienty vyzve, aby se snažili podle jeho projevů posoudit, co nám kůň sděluje (záškuby srsti, ohánění ohonem, pohrabávání nohou, hra uší atd.). Terapeut má za úkol klienty vést, tak aby zjistili co nejvíce informací o komunikaci koně prostřednictvím svých aktivních výroků a odpovědí. Další část cvičení pokračuje doteky klientů na těle koně. Klienti testují, jak reaguje kůň na různé podněty (štipnutí, pohlazení, podrbání, tlak, poklepání), snaží se podle projevů koně usoudit co je koni příjemné, jak silně na to reaguje, naopak co moc nevnímá nebo co je mu nepříjemné a jak silně na to reaguje.

**Poznámky:** Toto cvičení lze provádět i individuálně.

### 3. Soutěž o nejlépe vyčištěného koně ve skupině.

**Počet klientů ve skupině:** 2 - 14 klientů ve skupině.

**Pomůcky:** 2 - 3 koně podle počtu klientů (2 - 3 skupinky), pomůcky na čištění koní

**Časový rozsah:** 10 - 15 minut.

**Zaměření:** Sociální stimulace - rozdělení kompetencí, spolupráce, objektivní hodnocení, umění prohrávat. Kognitivní stimulace - pracovní paměť, koncentrace a flexibilita pozornosti, schopnost řízení činnosti a účelné jednání. Tělesná stimulace.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro průměrně mentálně zdatné klienty. Obtížnost cvičení vždy přizpůsobujeme schopnostem klientů, se kterými v dané chvíli pracujeme. Toto cvičení lze provádět i s klienty z chronických a geronto oddělení, ale s mnohými omezeními a velmi nízkými požadavky na jejich výkony.

**Popis cvičení:** Klienti mají ve skupině nebo jednotlivě (dle klientů ve skupině) vyčistit koně jak nejlépe dovedou. Po ukončení čištění hodnotí úroveň vyčištěného koně druhá (é) skupina (y), (hodnotí každého koně na škále 1 až 5, při čemž 5 je nejvyšší možná známka a 1 nejnižší). Terapeut na základě součtů dosažených bodů každé skupiny na závěr vyhlásí vítěze.

**Poznámky:** Cvičení provádíme v úvodní části hodiny při čištění koně. Toto cvičení je dobře využitelné v situacích, kdy neprobíhá další část hodiny s koňmi mimo stáj a terapeut je nucen hodinu vést pouze ve stáji (nepříznivé počasí, jiná omezení). Cvičení lze provádět také s jednotlivci, každý klient má za úkol sám vyčistit co nejlépe svého koně. Cvičení lze dále rozšířit ještě o co nejlépe upraveného koně (zapletená hřívá, ocas) – u této alternativy je třeba mít více času (30-45 minut na práci s koněm).

### 4. Kůň jako štafeta. Soutěž v paralelní překážkové dráze dvou družstev na čas a trestné body.

**Počet klientů ve skupině:** minimálně 2 klienti max. 14, ideální je sudý počet klientů, který lze lehce rozdělit na dvě skupiny. V případě lichého počtu může jeden závodník absolvovat dráhu dvakrát nebo při dostatečném počtu pomocníků se může zapojit pomocník nebo terapeut.

**Pomůcky:** Jízdárna + pomůcky pro sestavení paralelní překážkové dráhy, stopky, 2 koně s madly nebo sedlem.

**Časový rozsah:** 10 -25 minut

**Zaměření:** Sociální stimulace - soutěživost, kooperace, důvěra, odpovědnost, smysl pro fair-play. Kognitivní stimulace - krátkodobá pracovní paměť, koncentrace a flexibilita

pozornosti. Dále tělesné stimulace.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro průměrně mentálně zdatné klienty.

**Popis cvičení:** Skupinu nejprve rozdělíme na dvě stejné skupinky, nejlépe se stejným počtem klientů. Po té vysvětlíme kurz překážkové dráhy a pravidla celé soutěže, tzn. všichni klienti ze skupiny, se musí vystřídat, při absolvování překážkové dráhy. Nejlépe je začínat tuto soutěž pouze klienti jako vodiči. V případě, že pracujeme s klienty, kteří jsou na dobré fyzické úrovni a docházejí do hipocentra již delší dobu, můžeme soutěž ztížit tím, že se střídají klienti na hřbetě a klienti jako vodiči tzn., že každý klient musí překážkovou dráhu absolvovat jako jezdec i jako vodič. S klienty, kteří se naučili koně v kroku e sedla vodit sami, můžeme tuto soutěž uskutečnit bez vodiče.

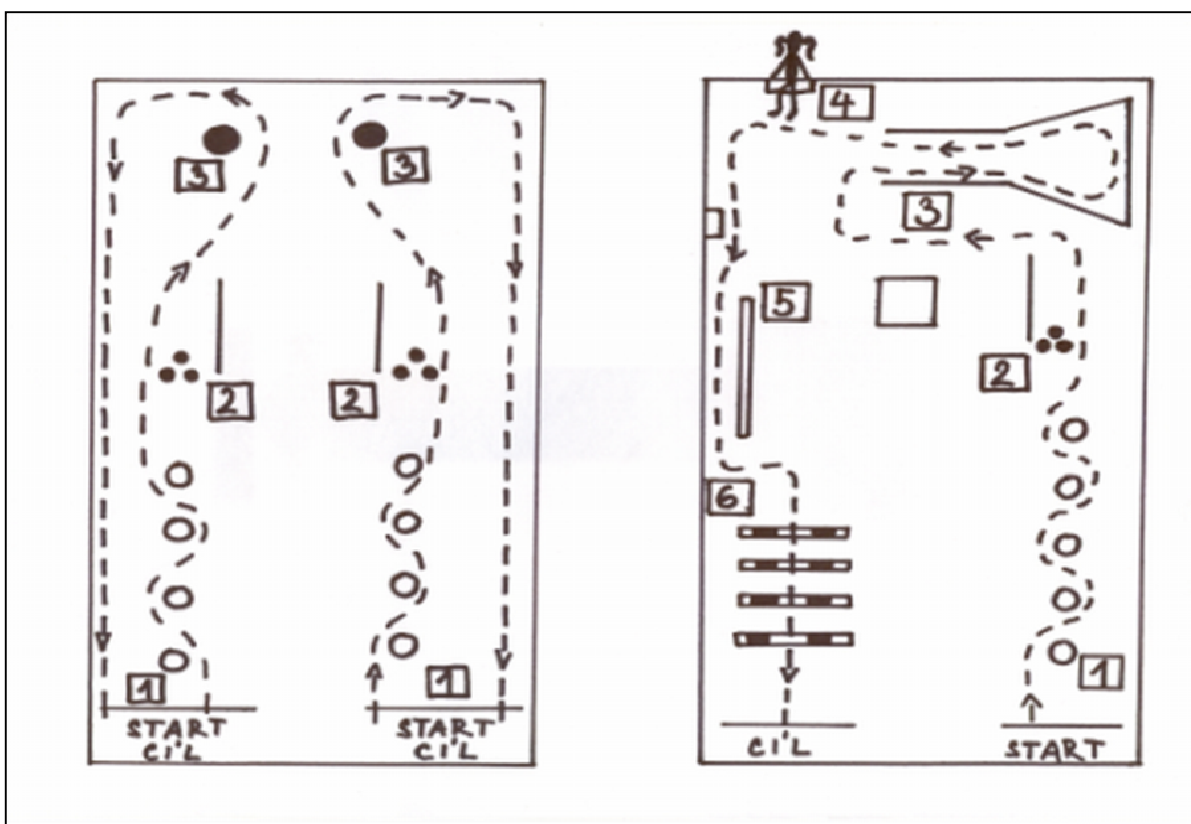
\* Je velmi málo obvyklé, že by se při skupině ježdění sešlo více klientů zvládajících samostatnou jízdu na koni v kroku.

**Poznámky:** V případě, že volíme alternativu každý jako jezdec i vodič, musíme počítat s tím, že klienti musí být schopni nasednutí na koně vyhozením přes holeň (tzn. bez použití rampy).

Rozmístění při paralelní překážkové dráze: Obě překážkové dráhy stojí vedle sebe po délce jízdárny. Jedno družstvo má levou dráhu, druhé pravou. Podstatné je upozornit jednotlivá družstva, po které straně jízdárny se vrací zpět do cíle. Pravé po pravé straně dlouhé stěny jízdárny a levé družstvo po levé, viz plánek.

**Typ paralelní překážkové dráhy:**

1. Vlnovka mezi kužely
2. Házení tenisáku na cíl (tři pokusy)
3. Oběhnutí kolem míče (metry zpět rovně podél stěny jízdárny)



## 5. Schovaná slova pod kužely.

(autorka Irena Nekolová terapeutka PL-Kosmonosy)

**Počet klientů ve skupině:** 4 - 6

**Pomůcky:** Jízdárna, 1 – 2 koně s madly nebo sedlem, 3 - 5 kuželů, 3 - 5 připravených slov nebo obrázků.

**Časový rozsah:** 10 - 15 minut.

**Zaměření:** Sociální stimulace - kooperace, důvěra. Stimulace kognitivních funkcí - krátkodobá pracovní paměť, koncentrace a flexibilita pozornosti). Tělesná stimulace.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro průměrně mentálně zdatné klienty. Ve velmi jednoduché podobě můžeme cvičení použít i pro klienty z chronických oddělení.

**Popis cvičení:** Pod kužely rozestavenými za sebou tak, aby bylo možné mezi nimi projíždět vlnovku, jsou schovaná na kartičkách napsaná slova (mohou to být i obrázky). Klienti pracují ve dvojicích, klient sedící na koni a klient, který ho vodí. Vodič má za úkol projít vlnovku, podívat se pod každý kužel a slova nebo obrázky, které uvidí, pošeptá svému spoluhráči sedícímu na koni, ten má za úkol si všechna slova zapamatovat (pod kužely neschováváme více než 3 až 5 slov). Na závěr hry musí jezdec ze dvojice říci slova, která si zapamatoval, vodič nesmí jezdcí radit. Vítězí ta dvojice, ze které si jezdec dokáže po skončení soutěže vzpomenout na nejvíce slov.

**Poznámky:** Kužely mohou být rozestaveny i do trojúhelníku, čtverce nebo kruhu. V tomto případě klienti chodí po jejich obvodu. Cvičení provádíme na koni v kroku. Cvičení můžeme zopakovat s jinými slovy, aby se vystřídali klienti vodící s klienty sedícími na hřbetě koně.

*b) Metody prováděné při závěrečných skupinách nebo při špatném počasí při pobytu v klubovně většinu doby terapie.*

### 1. Namaluj koně, dej mu jméno a napiš o něm příběh (pohádku).

(převzato z kurzu LPPJ od Dany Munichové PL-Bohnice)

**Počet klientů ve skupině:** 2 - 12

**Pomůcky:** Klubovna nebo místnost určená ke skupině, která je v dané chvíli vymezená pouze pro skupinu, papír, obyčejné tužky, barevné pastelky, fixy, vodové barvy, tempery.

**Časový rozsah:** 20 - 30 minut.

**Zaměření:** Projektivní technika - klient popisuje sám sebe, rozvoj kreativity.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Technika vhodná pro mentálně zdatné klienty, kteří jsou schopni dobře porozumět instrukci.

**Popis cvičení:** Klient má za úkol namalovat koně, po dokončení kresby dá koni jméno a napsat o něm příběh nebo pohádku. Po ukončení malování a psaní, klienti ukážou všem svůj obrázek a přečtou příběh. Ostatní ze skupiny se k němu vyjadřují. Je důležité vedení terapeutem, aby z obrázku a příběhu pomocí ostatních členů skupiny získal co nejvíce informací pro zprostředkování zpětné vazby autorovi příběhu a obrázku. Co vlastně o sobě projektivně napsal a namaloval.

**Poznámky:** V PL-Kosmonosích se osvědčilo zadání tohoto úkolu při závěrečné skupině. Klienti měli úkol do příště vypracovat a pak se podrobněji příběhy s obrázky rozebírali při závěrečné skupině. Tím, že necháváme klientům možnost obrázků a příběh vypracovat mimo skupinové sezení, se ochuzujeme o spontánní vyjádření bez přílišné cenzury a racionální kontroly. Z hlediska časových možností jezdecké terapie, je málo kdy možné tuto techniku zařadit celou do terapeutické hodiny.

\* Výborné zkušenosti máme v PL-Kosmonosích s tímto cvičením u klientů z oddělení pro léčbu neuróz.

## **2. Vzpomeňte si na nějaké koňské přísloví.**

**Počet klientů ve skupině:** 2 - 14

**Pomůcky:** Klubovna nebo místnost určená ke skupině, která je v dané chvíli vymezená pouze pro skupinu, tužka + papír.

**Časový rozsah:** 5 - 10 minut.

**Zaměření:** Sociální stimulace - soutěživost, rozvoj kreativity. Kognitivní stimulace - dlouhodobá paměť, koncentrace a flexibilita pozornosti.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro průměrně mentálně schopné klienty.

**Popis cvičení:** Při závěrečné skupině terapeut vyzve klienty k vymyšlení přísloví, která se vztahují ke koním. Po vymyšlení přísloví, si každý z klientů přísloví napíše na list papíru, terapeut dále vede klienty k rozboru přísloví. Co nám přísloví svým obsahem říká, proč si klienti myslí, že bylo užito právě koně v přísloví aj. V případě, že si klienti nemohou na žádné přísloví vzpomenout, pomůže jim terapeut přísloví vymyslet nebo jim nějaké přísloví přímo řekne. Nejjednodušší příklady přísloví: „*Darovanému koni na zuby nehleď.*“, „*Daruješ-li koně, daruj také uzdu.*“, „*Zlatou uzdu koně nevylepšíš.*“. Při shodě více přísloví ve skupině, vybereme pouze jedno, kterému se ve zbytku času skupina věnuje. Ostatním příslovím se může skupina věnovat příště, nebo když zbývá více času do konce skupiny.

**Poznámky:** Pro terapeuta je dobré, aby znal několik různých koňských přísloví. S příslovími lze pracovat i při vlastním terapeutickém ježdění, pouze v ústní podobě například při procházce s koňmi do terénu.

## **3. Skupinová hra se slovy.**

(autorka Jitka Bergmannová, terapeutka PL-Kosmonosy)

**Počet klientů ve skupině:** 2 - 14

**Pomůcky:** V sedlovně při závěrečné skupině nebo při špatném počasí, úzký a dlouhý list papírů (stačí polovina listu A-5), tužka pro každého hráče.

**Časový rozsah:** 10 -15 minut.

**Zaměření:** Sociální stimulace, spolupráce, kreativita. Kognitivní stimulace - pracovní paměť, koncentrace a flexibilita pozornosti, schopnost řízení činnosti a účelné jednání, uvolňující cvičení na sociální vztahy (humor).

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro průměrně mentálně zdatné klienty.

**Popis cvičení:** Celá skupinka si vezme dlouhý proužek papírů a tužku. Každý ze skupiny má za úkol napsat slovo s koňskou tematikou na papírek přeložit, tak aby slovo nebylo vidět a poslat papírek sousednímu hráči, pak píše další člen skupiny. Slova se píšou podle pravidla, např. 1. slovo podstatné jméno, 2. slovo spojka nebo předložka, 3. slovo zájmeno, 4. slovo spojka nebo předložka, 5. slovo podstatné jméno, 6. slovo spojka nebo předložka, 7. podstatné jméno aj. Slova se volí libovolná, ale dle pravidla. Je možné upravit pravidla, z praxe je dobré začít podstatným jménem. Na konec se celý seznam slov rozbálí a přečte se, co z něj vzniklo.

**Poznámky:** Výsledná věta bývá vždy příjemným zpestřením závěrečné skupiny, při které se klienti většinou zasmějí a odreagují.

## **4. Popis charakteru koní, se kterými jsme v terapii pracovali.**

**Počet klientů ve skupině:** 2 - 14

**Pomůcky:** Klubovna nebo místnost určená ke skupině, která je v dané chvíli vymezená pouze pro skupinu.

**Časový rozsah:** 5 - 10 minut.

**Zaměření:** Sociální stimulace - rozvoj emoční inteligence, empatie, rozvoj slovní zásoby.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro všechny klienty s takovou mentální úrovní, že jsou schopni porozumět instrukci.

**Popis cvičení:** Při závěrečné skupině pokládáme klientům otázky typu: „*Zkuste popsat koně, s kterým jsme dnes pracovali – jaký podle vás je, jaké má vlastnosti, jaký má temperament, co se vám na něm líbí, nelíbí.*“

**Poznámky:** Některým méně verbálně zdatným klientům je nutné pomáhat při formulování slov. Nikdy by terapeut neměl hovořit za klienta, pouze být nápomocný k lepšímu vyjádření toho co si klient myslí.

#### **5. Co se mi líbilo, nelíbilo v hodině (z čeho mám radost, co jsem dokázal, co oceňuji na druhých nebo naopak co mě trápí, co se mi nelíbilo na druhých).**

**Počet klientů ve skupině:** 2 - 14

**Pomůcky:** Klubovna nebo místnost určená ke skupině, která je v dané chvíli vymezená pouze pro skupinu.

**Časový rozsah:** 5 - 10 minut.

**Zaměření:** Sociální stimulace - zpětná vazba pro ostatní, zpětná vazba pro personál hipocentra, zamyšlení se nad prožitím hodiny, co jsem dokázal, co mi nešlo, jak vidím ostatní.

**Pro jaké klienty je cvičení vhodné:** Pro všechny klienty s takovou mentální úrovní, že jsou schopni porozumět instrukci.

**Popis cvičení:** Při závěrečné skupině pokládáme klientům otázky typu: „*Jak se vám líbila hodina.*“, „*Z čeho máte radost. Co se vám při hodině povedlo.*“ „*Za co byste se pochválil*“, „*Za co byste pochválil ostatní ... jmenovitě*“, „*Z čeho nemáte dobrý pocit. Co se vám nelíbilo.*“ Vždy situaci s klienty terapeut rozebere. Velmi terapeuticky důležité je ošetřit negativní prožitky z terapie. Alespoň o nich popovídat, vymyslet program na příště, tak aby klient odcházel s myšlenkou, že se o negativní pocity podělil, že na ně není sám a až přijde na příští hodinu, terapeut mu bude oporou ve zvládnání těchto pocitů.

**Poznámky:** Závěrečné hodnocení terapie je velmi důležitým momentem celého terapeutického procesu, proto je nutné závěrečné hodnocení nepodceňovat a věnovat mu patřičný důraz.

## 2. Psychosociální podmínky realizace hiporehailitace

### 2.1 Požadavky na hipoterapeuta

Specializační požadavky na hipoterapeuta.

Hipoterapeut by měl mít alespoň základní vzdělání v oboru psychologie, měl by být absolventem specializačního kurzu léčebně pedagogicko-psychologického ježdění a v neposlední řadě by měl mít základní znalosti z výcviku a etologie koní.

S. N. Denton uvádí – terapeut, který se uchází o provádění psychoterapeutického ježdění, by měl ovládat základní terapeutický jazyk a základní principy této formy terapie, etologii koní a umění výcviku a výchovy koní (podle Gretchen, 2006).

Pro konzultaci svých terapeutických postupů by měl mít k dispozici supervizora,. Mám na mysli supervizi odbornou. Baštecká uvádí, odborná supervize se zabývá jednotlivými nuancemi vztahu mezi terapeutem a jeho klientem, vzájemnými přenosy a protipřenosy a podrobně rozebírá diagnostický, terapeutický a poradenský proces (Baštecká, 2001).

Osobnostní požadavky na hipoterapeuta.

Uvádím základní požadavky na osobnost hipoterapeuta, které by měly být základní podmínkou, pro provádění náročné terapeutické práce s klienty s psychickým onemocněním.

Zeig, uvádí výčet těchto charakteristik z pohledu významného terapeuta A. Ellise.

**Zájem o sebe** – snaží se být k sobě upřímný, nepotlačuje sám sebe a ani se nesnaží přehnaně obětovat druhým. Sklon alespoň trochu stavět sebe před ostatní, a uvědomění, že se o sebe musí starat, že nikdo jiný to za ně neudělá.

**Společenský zájem** – je družný a snaží se žít spokojeně v rámci společenské skupiny. Touží žít v kontaktu s druhými a obvykle v úzkém vztahu s několika blízkými jedinci. Je pro něj důležitý pocit sounáležitosti.

**Sebesměřování** – přijímá odpovědnost za svůj život, pociťuje uspokojení z nezávislosti při řešení osobních problémů. Je pro něj důležitý souhlas druhých, ale není nezbytný pro jeho duševní pohodu.

**Tolerance** – připouští právo druhých mýlit se. Přestože, má někdy výhrady k chování druhých, nezavrhuje je za to a neodsuzuje je v celé podstatě.

**Přijetí nejasností a nejistot** – přijímá fakt, že svět neobsahuje žádné definitivní jistoty. Zastává takový postoj, který mu umožňuje vnímat nejistotu a nejasnosti světa jako



dobrodružství a vzrušení.

**Pružnost** - je duševně pružný, otevřený změně a nezastává dogmatické pohledy na svět kolem sebe. Dokáže obhájit své myšlenky a postoje, ale naopak i přehodnotit a přijmout nové důkazy o skutečnosti.

**Vědecké myšlení** – je přiměřeně objektivní, racionální a vědecký. Stanovuje hypotézy o tom, jaké chování by u sebe a u druhých rád viděl. Ověřuje platnost těchto hypotéz s využitím logických pravidel a vědeckých metod pro zhodnocení vlastního života a interpersonálních vztahů.

**Zájem** – je zaujat svým okolím, osobami, věcmi, myšlenkami. Obvykle má nějaký tvůrčí směr v životě a hluboký zájem o něco, kolem čeho se soustřeďuje velká část jeho života.

**Přijímání rizika** – je schopen nést riziko, dokáže si stanovit, co by v životě chtěl a pak se o to pokouší s uvědoměním, že podstupuje riziko neúspěchu. Je ochoten zkoušet věci proto, aby věděl, zda ho osloví či nikoli. Dívá se do budoucna, chce prožít nějakou odlišnost, či zvrat, který by narušil každodenní rutinu.

**Sebepřijetí** – je na světě rád, přijímá sám sebe, plně a bezvýhradně jako někoho, kdo si zaslouží život a štěstí jen proto, že je. Má nějaké budoucí možnosti, které dokáže využít.

**Dlouhodobý hédonismus** - snaží se získat potěšení v přítomném okamžiku, tak i v budoucnosti a nevyměňuje současný zisk za budoucí duševní bolest. Zvažuje budoucnost a není posedlý okamžitým uspokojením na úkor budoucnosti.

**Absence perfekcionismu a utopismu** – přijímá fakt, že nikdy ani on, ani ostatní lidé nebudou jednat dokonale. Nikdy nepřepokládá, že dosáhne bezezbytku úplné radosti, štěstí či dokonalosti, přestože je schopen se k nim přiblížit.

**Odpovědnost za vlastní emoční poruchy** – přijímá odpovědnost za své poruchy. Nesnaží se obviňovat druhé za své vlastní škodlivé myšlenky, pocity a chování (Zeig, 2005).

Uvádím několik svých vlastních požadavků na hipoterapeuta, které jsem nasbírala při praktickém provádění terapeutického ježdění a považuji je za důležité pro úspěšné vykonávání této práce.

**Sociální citlivost a empatie** – schopnost hipoterapeuta vžít se do pacientových momentálních pocitů (strachu, radosti, aj.) a podle toho přizpůsobovat terapii, aby byla pro klienta co největším přínosem. Schopnost hipoterapeuta rozpoznat jemné nuance v chování klientů a podle toho usměrňovat spád terapeutické hodiny, např. dobře vycítit

aktuální ladění skupiny a přizpůsobit náročnost programu. Ve smyslu, například ztížit jednotlivá cvičení nebo naopak slevit z původně požadovaných nároků. Dobré je řídit se pravidlem: „Někdy méně je více.“

**Flexibilita** - schopnost hipoterapeuta rychle přizpůsobit vývoj hodiny momentální situaci-konflikt mezi klienty, únava, strach, nepředvídaná událost, přesah k těžším úkolům v případě, že je taková konstelace ve skupině, nebo naopak snížení a spokojení se s tím co v dané chvíli je možné s klienty provádět. Při této formě terapie je nutné mít stále na zřeteli, že nejde o trénování klientů na nějakou úroveň schopnosti ovládat jezdecké umění, ale o psychickou rehabilitaci a psychoterapeutický proces.

**Otevřenost a přirozená autorita** – hipoterapeut vystupuje při terapeutickém ježdění v pozici experta, umí manipulovat s koňmi, dobře zná problematiku jezdectví. Proto je velmi důležité, aby se hipoterapeut dokázal svým klientům přiblížit i jako normální člověk, tzn. omluví se za pozdní příchod, dokáže před klienty přiznat svou chybu. Hipoterapeut by měl představovat přirozeně obdivovanou autoritu, která klienty přijímá bezesbytku. J. Vymětal uvádí, autorita je přirozenou převahou, které se druhý přirozeně podvoluje. Má uklidňující charakter a podílí se na vytvoření vztahu důvěry. Lékař musí pro pacienta zůstat tzv. „autoritou lidskou“, aby si ho mohl pacient vážit. Z projevů lékaře disponujícího autoritou by měla vyzařovat jistota, nikoliv suverenita či autoritářství, jež bývají známkou osobní nezralosti (Vymětal, 1994).

Je velmi důležité, aby klienti měli dojem, že jsou akceptováni jako důstojné lidské bytosti se svými právy a potřebami. Přijatelnou formou je lze vždy usměrnit. Týká se to významně klientů s diagnózami závislosti, sexuálními deviacemi a poruchami osobnosti obecně.

„Projevovat stabilně úctu a respekt, jako profesionálně žádoucí postoj, není snadné a samozřejmé, protože nejde pouze o tzv. „slušné chování“ s atributy vlídnosti, zdvořilosti, trpělivosti a ohleduplnosti. Jde o mnohem více, totiž o pohled na pacienta jako na plnohodnotnou bytost nám principiálně rovnou, jíž si vážíme, ačkoliv s ní nemusíme ve všem souhlasit, dokonce nám může být nesympatická v běžném slova smyslu. I k nesympatickému člověku se lze vztahovat s respektem – k jeho lidské jedinečnosti.“ (Vymětal, 1994, 68 s.).

**Sebereflexe** – každý hipoterapeut by měl mít náhled sám na sebe, nejlépe absolvováním nějaké formy prožitkové psychoterapie, aby se dokázal dobře vypořádat se svými osobnostními specifikami, které zákonitě do terapeutického procesu přináší, ale ta by neměla nekontrolovatelně ovlivňovat terapeutický proces. Ideální je provádění

supervizích sezení (individuální nebo skupinové), kde se probírají jednotlivé terapeutické situace.

## **2.2 Základní pravidla pro provádění terapeutického ježdění**

Uvádím několik pravidel, které považuji za důležité při psychologické práci s klienty psychiatrické léčebny v hodinách terapeutického ježdění. Tyto zásady jsem zformulovala při vlastním praktickém vedení těchto hodin.

**Seznámení s pravidly** - seznámení se základními pravidly pro bezpečný pobyt ve stáji a hodinách terapie. Bezpodmínečné dodržování těchto pravidel s rizikem vyloučení z terapie v případě jejich porušování.

**Oslovení klientů** - vykáme a oslovujeme klienty křestními jmény.

**Trpělivost** - velká míra trpělivosti (vždy trpělivě opakujeme pokyny stále dokola s vědomím, že pracujeme s psychicky nemocnými lidmi). Samozřejmě rozlišujeme stupeň duševního onemocnění a s tím spojený přístup.

**Pochvala a ocenění** - pro rozvoj motivace, sebedůvěry a kladného sebehodnocení je důležité dostatečné ocenění a pochvala.

**Jednotnost a srozumitelnost** – důležitý je stále stejný a srozumitelný přístup k vedení terapeutických hodin.

**Přiměřenost** - cvičení zařazujeme a přizpůsobujeme tak, aby vyhovovalo klientům, se kterými právě pracujeme. Například, v případě cvičení na podporu tělesné stimulace klademe důraz na úroveň tělesných a mentálních schopností klientů tak, aby si hipoterapeut mohl být jist dostatečným tělesným potenciálem pro vykonání činnosti a mentálního porozumění postupu požadovaného tělesného cvičení. Někdy je vhodné klienty stimulovat zvýšením požadavků na jejich výkon, ale pouze v případě, že si je hipoterapeut jist úspěšným zvládnutím těžšího úkolu klientem.

V případě, že nedochází k přiměřenému uspokojení pohnutek, dochází k ochabování motivace, ztrácí se zájem o činnost a nastává kolísání zájmů (Brihcín, 1999).

**Pravidlo poslušnosti** - klid, rozvaha a trpělivost ze strany terapeuta. Nic neuspěchat, raději se vrátit krok zpět, mít vždy na paměti nikoliv osobní zájem a prezentaci toho co již klienti umí, ale prospěch klienta!

***Nepodceňování strachu*** – nikdy nepokračujeme ve cvičení přes silný strach klienta. Stimulujeme klienty k rozvoji a k pokrokům, ale vždy dbáme na to, abychom klienty nenutili k cvičení, které u nich zatím vyvolává silné pocity strachu.

H. Hermanová, v této souvislosti uvádí. Zdrojem terapeutického působení není jen kůň sám, ale i atmosféra ve stáji a přístup personálu. Dominantní musí být trpělivost při práci s klienty. Zdůrazňuje individuální přístup ke klientům a to i v rámci skupinové terapie. Cílené zaměření terapie. Postup při provádění terapie je podle metodického plánu od nejjednodušších k složitějším úkolům. Postup a jeho rychlost je úzce ovlivněn psychickým onemocněním klienta. Dalšími faktory jsou: aktuální stav klienta, věk, fyzická zdatnost aj. Klienti nejsou nuceni do aktivit, ke kterým ještě nemají dostatečné schopnosti a dovednosti, mimo případy, kdy nátlak je přímo terapeutickým záměrem. Důležitou zásadou je fakt, že terapeutické ježdění v psychiatrii není výuka jízdy na koni. Klienti nejsou nuceni k dokonalosti, většinou toho ani nejsou schopni. Negativní roli hraje vliv léků, špatná fyzická a psychická kondice aj. Důležitým aspektem terapie je spokojenost, odreagování klientů od svých problémů a podpora získávání sebevědomí. Hipoerapeut by měl být ke klientům trpělivý, hodně s nimi hovořit a naslouchat jim. Hipoterapeut se snaží vyhledávat situace, při kterých je klient úspěšný. Pokud se klientům daří správně ovládnout koně, znamená to pro ně i vítězství nad sebou samým. Klient by neměl ze stáje odcházet s pocitem prohry, kůň by mu neměl přinášet zklamání (Hermanová, 1995).

## **2.3 Struktura jednotek terapeutického ježdění**

Jednotka terapeutického ježdění trvá přibližně hodinu a půl (při určité časové variabilitě vzhledem k typu oddělení a klimatickým podmínkám). Ve skupině je průměrně 4 až 5 klientů, ale jsou i výjimečné skupiny, např. celá komunita z oddělení pro léčbu neuróz, kde je v průměru 10 -15 klientů. Terapeutické ježdění začíná úvodním sezením v sedlovně, kde si terapeut se svými klienty sdělí prožitky z minulého týdne, představí, jaká bude náplň dnešní terapeutické jednotky, nově příchozí klienti jsou seznámeni se základy bezpečnosti práce s koňmi (viz příloha 4.). Po té se celá skupina odebere do stáje, kde probíhá animoterapeutický úvod v podobě čištění koní, při němž se klienti sbližují s koněm, se kterým budou později pracovat. Po osedlání koní sedly nebo madly, podle náplně aktuální jednotky terapeutického ježdění, se celá skupina přesune k nástupní rampě. Všichni klienti nasedají z rampy z důvodů bezpečnosti klientů a ochrany koňských zad před přetížením. Po nasednutí probíhá další program na jízdárně, nebo formou procházky v terénu.

V případě, že probíhá další program na jízdárně, je terapeutické ježdění děleno do dvou až třech stejných časových úseků, po nichž se klienti na koních vystřídají, nebo se terapeutická jednotka nedělí, tzn. neopakují se stejné části 2x až 3x dokola, ale všichni jsou součástí programu celou dobu, např. při různých soutěžích. V prostorách jízdárny jsou voleny různorodé náplně průběhu terapie, např. základy voltižního cvičení, překážková dráha, dále základy ovládnutí koně na jízdárně tzn. pobídka do kroku, do zastavení, do klusu a základní jízdářské cviky, nebo různé hry tématicky zaměřené na určité oblasti stimulace. Při této části terapeutického ježdění je nutné vždy zaměstnat všechny členy skupiny, nejezdící klienti dělají vodiče koním, pomocníky při přípravě pomůcek, nebo spolupracují se svým kolegou ze skupiny ze země, např. prostřednictvím házení míčů do sedla.

V případě, že probíhá další program v terénu, je terapeutické ježdění orientováno spíše na relaxaci a trénink kognitivních funkcí formou her, např. poznávání přírodnin, soutěže v počítání různých předmětů v krajině, slovní kopaná s koňskými termíny aj.

Na závěr každé terapeutické jednotky mají klienti prostor pro pomazlení s koněm buď ze sedla, nebo ze země a krmení koní pamlsky. Po odvedení koní do stáje klienti koně sami odsedlají, za pomoci pomocného personálu i oduzdí a vyčistí koním kopyta.

Závěrečná část terapeutického ježdění probíhá opět v sedlovně, pokud je hezké

počasí i pod širým nebem, formou skupiny. Klienti hovoří se svým terapeutem o prožitcích z terapeutického ježdění, zhodnotí průběh skupiny, jak se klientům líbila a co by na sobě ocenili, co se jim při terapeutickém ježdění povedlo nebo naopak co se jim nelíbilo, co by chtěli změnit, jestli měli z něčeho strach aj. Je důležité, aby byl na závěr jednotky terapeutického ježdění prostor i pro ventilování negativních zážitků. Dále jsou probírány modelové situace z oblasti konfliktů při komunikaci, které proběhly ve skupině při terapeutickém ježdění, hledání alternativních řešení a jejich nácvik. Podle možností jsou zařazovány ještě některá teoretická témata z oblasti hipologie nebo křížovky a kvízy s koňskou tematikou.

### Základní specifika úvodní, závěrečné hodiny v terapeutickém procesu a vedení záznamů z hodin terapie

#### **Úvodní hodina**

Hlavní specifika úvodní hodiny na počátku terapeutického procesu spočívají v procesu seznamování klientů s novou terapeutickou situací. Je nutné brát na toto zřetel a ponechat plán úvodní hodiny otevřený pro změny během vývoje hodiny. Úvodní hodina je také velmi důležitá pro vytvoření libých zážitků s koňmi, které posilují motivaci pro další docházení do hipocentra. Následky nepříjemných zážitků hned v první hodině se velmi těžce odstraňují z důvodů krátké adaptace na tuto novou situaci. Úvodní hodina by měla být ze strany terapeuta vedena vřele, nedirektivně a s velkou podporou, tzn. klienti, pokud nechtějí, nejsou do ničeho příliš nuceni. Úkolem terapeuta je spíše vyjádřit klientům podporu a umožnit jim prožít nějaký příjemný prožitek, o kterém ze zkušenosti ví, že přináší u většiny klientů dobré pocity a pomáhá jim v adaptaci, např. mohou si koně pouze pohladit, nebo mu dát pamlsek. U hodně úzkostných klientů, kterým trvá adaptace déle, je dobré zvolit pouze hlazení kočky nebo psa, které jsou v hipocentru při terapii přítomní. Někdy při zahajování terapie dochází k opačné situaci, kdy klienti chtějí vše okamžitě dělat, nejlépe jezdit na koni samostatně. V těchto situacích záleží na terapeutovi, jak dokáže tyto nedočkavé klienty usměrnit, zabavit a motivovat, aby úvodní hodina proběhla přijatelně pro všechny členy skupiny a tito nedočkavci přesto cítili uspokojení z terapie a dále měli motivaci pokračovat v dalších hodinách terapie. Je nutné podotknout, že vždy dochází k situaci, že někteří klienti po úvodní hodině terapii ukončí. Je důležité toto nevnímat jako profesní selhání, ale ani jako neschopnost klientů, ale chápat to jako přirozený proces výběru aktivit a činností

klientů. Někteří klienti pod vlivem svého onemocnění neudrží zájem o žádnou činnost, a tak od nich můžeme očekávat nesystematickou návštěvu hipocentra. Nesystematické návštěvy klientů v hipocentru v mnohých případech umožňujeme. Záleží na tom o jakého klienta se jedná a jestli není důležitý, vzhledem k terapeutickému prospěchu, direktivnější přístup k docházce do hipocentra např. u klientů s režimovým systémem léčby, jako jsou klienti ze sexuologie nebo ze závislostí. Nesystematické návštěvy do hipocentra se tolerují všem klientům z chronických a rehabilitačních oddělení, hlavně těm dlouhodobě hospitalizovaným, jejichž duševní stav prodělává časté výkyvy. Zákaz docházení do hipocentra se uděluje pouze těm klientům, kteří opakovaně porušují řád hipocentra nebo se chovají agresivně k personálu nebo k zvířecím terapeutům. Za dobu probíhání hiporehabilitace v PL-Kosmonosy jsme se nesečkali s případem tak nezvládatelného a agresivního klienta, že by mu musel být udělen zákaz docházky.

### **Závěrečná hodina**

Závěrečná hodina terapie nastává pouze u některých klientů skupiny. Výjimečně se stane, že ukončuje terapii skupina celá. Terapeut se snaží přizpůsobit hodinu přání klienta (ů), pro které je tato hodina poslední. Při úvodní skupině se většinou terapeut ptá odcházejících klientů na to, jak by si přáli hodinu strávit. Pokud je jejich přání splnitelné, snaží se jim terapeut vyhovět. Ostatní klienti se většinou rádi přizpůsobí. Dalším důležitým momentem je závěrečná skupina, kde by mělo proběhnout rozloučení s odcházejícím klientem. Klient by měl dle svých schopností (jak mentálních, tak vyjadřovacích) zhodnotit svůj pobyt v terapeutických hodinách hipocentra. Ostatní klienti by měli mít možnost se s odcházejícím klientem rozloučit a říci mu na rozloučenou co chtějí. V PL-Kosmonosy občas dáváme odcházejícím klientů i malou pozornost např. pohledy koní\*, nebo jiný drobný dárek. Klienti to převážně radostně přijímají.

\* Velmi se nám osvědčil pohled, na kterém je napsána motlitba koně.

### **Záznamy z hodin terapie**

Důležitou součástí terapeutického procesu jsou záznamy z hodin terapie. V PL-Kosmonosy se používají nejběžněji dva formuláře, první individuální plán terapie pro záznam základních údajů o klientovi, docházka do hodin terapie a zápis z jednotlivých hodin jeho terapie. Tyto záznamy slouží k sledování vývoje terapie u individuálních

klientů. Druhý formulář pro prezenci terapeutického ježdění využíváme pro celou skupinu, kde se zapisuje účast všech klientů ve skupině a stručně náplň a průběh hodiny. Tento formulář také dobře slouží pro statistické údaje o počtu účastí klientů jednotlivých oddělení v hipocentru za uplynulý rok. Typy formulářů jsou převzaté z materiálů hipocentra při PL – Havlíčkův Brod. Viz příloha 3.



### **3. Technické podmínky provádění hiporehabilitace**

#### **3.1 Výběr koně**

Kůň pro práci v terapeutickém ježdění musí splňovat několik důležitých předpokladů. Musí mít dobrý charakter, být poslušný, musí vytrvale cválat v pravidelném taktu, musí být celkově zdravý, tzn. zdravé nohy, pevný hřbet (Vávrová, 2000).

Není vhodné pro terapeutické ježdění vybírat koně vysloužilce. Za prvé se těžko u starších koní odbourávají nežádoucí návyky a za druhé, kůň pro terapeutické ježdění musí být naprosto zdravý. V hiporehabilitaci je kůň namáhán jak po stránce fyzické tak i psychické.

Při výběru koně pro tyto účely se řídíme několika základními body:

#### **A) Musí splňovat tři základní složky chování koně pro terapeutické ježdění.**

1. Chování ve stáji – kůň se musí ve stáji chovat klidně a vyrovnaně.
2. Přístup (chování) k člověku – kůň musí mít v sobě přirozeně dobrý vztah k člověku.
3. Přístup, ochota k práci a k výcviku – musí být lehce ovladatelný a dobře trénovatelný.

#### **B) Musí terapeutický kůň splňovat.**

- Musí mít dobráckou povahu.
- Všichni klienti, a především ti dětští, se mohou ke koni přibližovat ze všech stran, aniž by se kůň oháněl.
- Kůň musí umožňovat i ošetřování dětmi, tzn. hřebelcování, čištění kopyt, uzdění, kurtování voltizního pásu nebo sedláni sedlem. Nesmí být lechtivý.
- Musí být spolehlivý, poslušný a dobře psychicky vyrovnaný. Musí výborně reagovat na povely cvičitele.
- Jestliže koně používáme i pro voltizování musí být výborně vycvičen v technice voltáže.
- Při rušivých elementech v okolí jízdárny musí kůň reagovat klidně a vyrovnaně.
- V okamžiku hrozícího pádu klienta kůň rovněž reaguje klidně. Na povel cvičitele přejde až do zastavení a zůstane klidně stát, i pokud má pod břichem na zemi spadlého člověka (Kubová, 1995).
- Musí být ochotný pracovat sám, nesmí projevovat nervozitu ze samoty.

- Musí spolehlivě stát u rampy při nasedání a sesedání klientů (Kulichová, Hermanová, 1995).

Je vlastně jedno, jaké si vybereme plemeno pro provádění terapeutického ježdění. Při psychologické práci s klienty psychiatrické léčebny není kladen takový důraz na pohybový rámec koně, který je tak důležitý při hipoterapii v neurologii. Důležité je, aby kůň odpovídal potřebám klientů. Již výše jsem se zmínila o základních bodech, které by měl kůň vybraný pro hiporehabilitaci splňovat. Tyto informace doplním ještě několika postřehy z vlastní praxe. Je vhodné pro úzkostné klienty vybrat menší typ koně, v mém případě se osvědčil kůň huculský. Huculský kůň dosahuje svou kohoutkovou výškou maximálně 145 cm, je klidný, odolný a má pevný hřbet. Samozřejmě pro dospělé a mohutné klienty je důležité mít k dispozici koně většího typu, který lehce unese jejich váhu. Větší kůň také budí větší respekt, což je u některých typů psychických poruch důležité z terapeutického hlediska. Z větších plemen koní se používají teplokrevná plemena, ale i mohutní chladnokrevníci s prostorným hřbetem.

Poslední podmínkou k výběru vhodného koně pro terapeutické ježdění je samotná psychohygiena koně. Pokud od koně vyžadujeme těžkou práci s klienty, která od něj vyžaduje dokonalou koncentraci na povel, musíme mít stále na mysli, že je nutné tuto zátěž koni kompenzovat. Každý kůň zařazený do terapeutického ježdění by měl mít možnost se po pracovním nasazení proběhnout po pastvině bez jezdce, protáhnout si zatížené svaly, vyválet se dle chuti a napást se. Základní myšlenkou, kterou se řídím, je dopřát koni oplátkou za jeho práci možnost pobytu v prostředí pro něho nejpřirozenějším. Nejlépe na pastvině mezi svými stájovými druhy. Kůň není stroj, proto má tak velký terapeutický přínos. Naší povinností je s koněm kvalitně zacházet.

### **3.2 Tým odborníků provádějících hiporehabilitaci**

Zmíním se pouze o týmu pro terapeutické ježdění. Terapeutické ježdění vyžaduje odbornou a precizní týmovou spolupráci. Každý člen týmu má své poslání, které plní a pružně spolupracuje s ostatními členy týmu. Tým se skládá z diagnostika, terapeuta, dále trenéra, jezdeckého instruktora a jezdce v jedné osobě a z pomocníků.

#### Diagnostik

„Hlavou týmu je diagnostik se speciálním hiporehabilitačním zaměřením a se schopností správně diagnostikovat a indikovat v oboru hiporehabilitace. Diagnostikem může být lékař, vysokoškolsky vzdělaný rehabilitační pracovník, psycholog nebo speciální pedagog. Úzce spolupracuje s ostatními členy týmu a je zodpovědný za stanovení diagnózy, indikaci terapie, za určení léčebného plánu se zřetelem na základní chorobu a psychický stav pacienta a za celkovou dokumentaci o pacientovi.“ (Kůrková, 2000, 14 s.)

V případě terapeutického ježdění připadá v úvahu pro úlohu diagnostika pouze lékař-psychiatr, psycholog nebo speciální pedagog.

#### Terapeut

Terapeut je ústřední postavou samotného terapeutického procesu, řídí se pokyny diagnostika a vede jednotlivé hodiny terapeutického ježdění. Terapeut sestavuje vlastní terapeutický program, vedení cvičební jednotky, volbu cvičení a jeho náročnost. Je zodpovědný za dokumentaci terapeutického procesu. Terapeut úzce spolupracuje s ostatními členy týmu a v případě potřeby si může přizvat pomocníka (Kůrková, 2000).

Terapeut se ujímá klientů a pomocí koně s nimi pracuje na odbourání jejich psychologického problému, vybírá koně podle potřeby jednotlivých klientů a má právo odmítnout koně, který nesplňuje potřebné požadavky. Důležité je psychologické vzdělání a nejlépe psychoterapeutický výcvik.

#### Trenér, jezdecký instruktor, jezdec

Zabezpečuje přípravu koně pro hiporehabilitaci. Musí mít trenérský nebo cvičitelský průkaz. Výcvik i vedení koně podřizuje potřebám terapie.

Důraz je kladen i na sociální citění, schopnost empatie a týmové spolupráce (Hermanová, 3/99).

## Pomocník

Pomocníkem se může stát každá plnoletá osoba bez rozdílu kvalifikace.  
Zajišťuje bezpečnost klientům, pomáhá vodit koně.

### **3.3 Prostory pro provádění hiporehabilitace**

Pro kvalitní provádění hiporehabilitace je nutný vhodně upravený areál. Součástí areálu musí být sociální zařízení, teplá místnost na převlečení a odpočinek. Další nezbytnou součástí areálu musí být nastupovací rampa pro klienty se sníženou fyzickou schopností. Dále je nutné rovněž myslet na to, aby se klienti cítili v areálu dobře a rádi se tam vraceli. Proto by měl být areál upravený a čistý.

Přístup personálu musí být profesionální, klienti musí vycítit, že koně i lidé jsou tady pro ně a nesmí se setkat s nejistotou nebo neochotou ze strany personálu.

Podmínky pro svou práci potřebují i terapeuti. Nutná je venkovní jízdárna, krytá hala pro nepříznivé počasí nebo např. úzkostné klienty. V okolí jízdárny by měl být rovný, ale i členitý terén pro procházky do přírody (Hermanová, 2/99).

Koně by měli mít takové ustájení, aby k nim mohli klienti bezpečně přistupovat, ale zároveň musí mít možnost klidu v době mimo pobyt klientů.

## 4. Účinky terapeutického ježdění - stručné kasuistiky

### Kasuistika I.

Vlasta T., 45 let, číšnice, neurotické potíže, úzkosti, fobie.

Status praesens při zahájení terapie: silné úzkosti, strach z aktivit prováděných na oddělení. Nejraději by se neúčastnila terapeutického ježdění pro velký strach z koní. Terapeutické ježdění měla jako součást programu oddělení. Vyhybavé chování je u Vlasty dominantní a silně ovlivňuje její dosavadní životní potíže. Terapeutické působení při terapeutickém ježdění bylo zaměřeno na překonávání překážek.

Anamnesa: Rozvedená, znovu vdaná, má dva syny, starší syn z prvního manželství. Přetrvávající konflikty mezi Vlastou a druhým manželem. Vlasta mu vyčítá, neustálé konflikty mezi ním a jejím starším synem. Má pocit, že nevlastního syna její druhý manžel nikdy nepřijal. Vlasta je v invalidním důchodu pro přetrvávající psychické potíže úzkostného charakteru. Šestitýdenní pobyt na neurotickém oddělení absolvovala dvakrát.

Pozorování: Na oddělení se Vlasta chová družně, je společenská, mimo povinné programy je často s někým v kontaktu. Při povinných programech na oddělení je často nejistá a vyhýbá se jim. Stejně tak by se nejraději vyhnula aktivitám v hipocentru při provádění terapeutického ježdění.

### Vlastní terapie:

Když Vlasta poprvé přišla do hipocentra, nepřekročila ani práh stáje. V okamžiku, když koně zařehali, utíkala vyděšená od stáje. Hned na počátku terapie si Vlasta pod vedením terapeuta stanovila, co chce za dobu docházení do hipocentra docílit. Každou hodinu si stanovovala jeden krátkodobý cíl, co je pro ni optimální a překonatelné tuto hodinu docílit. Na závěr hodiny se vždy ke svému úkolu vyjadřovala, reflektovala, jak tento cíl zvládla a stanovovala další možný krok pro příští terapeutickou hodinu. Po tříměsíčním docházení do hipocentra jednou v týdnu se odvážila koně pohladit a dát mu pamlsek. Po druhém tříměsíčním pobytu s odstupem asi půl roku si dokonce na koně sedla a svezla se. Celý prožitek komentovala pozitivně, ale nejdůležitější pro ni byl pocit, že to, co si předsevzala a čeho se velmi bála,

dokázala. Neopakovala svůj zažitý mechanismus od problémů utíkat a vyhýbat se jejich řešení. Na závěr zhodnotila svou činnost v hipocentru slovy: *“Jsem na sebe pyšná, co jsem dokázala, teď už vím, jak na to. Podobný postup budu využívat i v běžném životě.”*

#### Závěr a zhodnocení terapie:

Na této stručné kasuistice vidíme, že terapeutické ježdění je možné využít i u pacientů, kteří zpočátku prožívají velký strach z tohoto programu. Lze jej využít i u fobických pacientů, u kterých bychom předpokládali, že tato forma terapie může být kontraindikací. Ale naopak, při zvolení správného terapeutického postupu, který má podobné principy jako behaviorální terapie, můžeme s těmito klienty postupně odbourat strach z koní a podobný postup mohou později aplikovat v běžném životě při překonávání strachu. Velmi záleží na osobnosti terapeuta jak pojme vedení takovýchto klientů. Vedení by mělo být nedirektivní, podpůrné, stimulační a motivující. Dále je pro tyto klienty důležitým faktorem skupina klientů okolo něj, ve kterých vidí podporu a vzor.

## Kasuistika II.

Václav, S., 48 let, hospitalizován pro opakované sexuální delikty, v léčbě opakovaně pro časté recidivy, současný pobyt trvá 3 roky.

Status praesent při zahájení terapie: Václav se chová ve skupině spolupacientů často verbálně agresivně, stejně tak se chová někdy k personálu oddělení, je často zlostný a reaktivní na sebemenší náznaky podráždění. Do lekcí terapeutického ježdění byl zařazen na vlastní žádost. Personál oddělení žádá zaměření na trénink vůle, motivace pro činnost a sebekázně.

Anamnéza: Svobodný, bezdětný, rodiče již nežijí. Opakovaně prodělal ochranou sexuologickou léčbu, vždy recidivoval, projevy sexuálně deviantního chování a opakované sociální selhávání. V roce 1996 podstoupil pulpectomii. Osobnost simplexní, disharmonická s rysy nezdrženlivosti s maladaptivním jednáním.

Pozorování: Ve skupině spolupacientů se chová nadřazeně, rozkazovačně. Při setkání s autoritou má tendenci tuto autoritu devalvovat a nerespektovat. Pro toto své chování se často dostává do konfliktních situací, které mu způsobují potíže v mezilidských vztazích i v úspěšném ukončení léčby.

### Vlastní terapie:

Václav docházel do hipocentra 15 měsíců, zúčastňoval se jak hodin terapeutického ježdění, tak i pracovní terapie ve stáji. Jednotlivé terapeutické hodiny byly zaměřeny hlavně na socializaci a kooperaci mezi klienty ve skupině, která má prostřednictvím koní stanovená jasná pravidla, na sebereflexi zaměřenou na vnímání vlastních projevů přes projevy koně. Na zvýšení motivace k činnosti, která se u dlouhodobě hospitalizovaných klientů vytrácí. Dále byla terapie zaměřena na aktivizaci organismu jak po stránce tělesné tak i psychické. Pan Václav dobře přijal i autoritu terapeuta, protože v ní přijal někoho, kdo ovládá dovednosti, které on sám respektuje. Václav se po několika úvodních lekcích dobře začlenil do programu terapeutického ježdění s velmi dobře vyvíjející se motivací pro tuto činnost. Dobrovolně se začal zapojovat do hodin pracovní terapie ve stáji a dokonce i na oddělení se snížila jeho zlostnost a reaktivita. Dále se výrazně zlepšila jeho schopnost komunikace mezi



klienty, a to prostřednictvím rozebírání častých konfliktních situací, které se ve stáji odehrávaly. Často přicházel do konfliktu s ostatními členy skupiny pro své autoritativní rozkazy. Po několika měsících dokonce začal používat slovo „prosím“, když někoho o něco žádal. Koně byli pro něj dostatečně velká motivace pro to, aby mu stálo za to s těmito konflikty pracovat. Dokonce, jak sám napsal do dotazníku hipocentra, už mu nestojí za to, se ani občas opít, protože by nesměl ke koním. Dříve mu to bylo jedno, klidně se napil, stejně se, jak sám říká, nic nezměnilo, odpykal si trest a pak se vše opakovalo stále dokola. Václav získal za dobu docházení do terapeutických hodin v hipocentru vyšší sebevědomí, naučil se nové dovednosti, uměl něco víc než mnoho jeho spoluklientů a tím se snížila i jeho agresivita často namířená proti spoluklientům, ale i personálu. Dále se u něj vypěstovala motivace pro danou činnost, a proto se snažil dodržovat řád na oddělení, aby do hodin terapeutického ježdění mohl docházet. Vlivem zlepšení kázně na oddělení a dodržováním terapeutického procesu mu byl časem podán návrh na přeměnu léčby z ústavní na ambulantní. Václav opustil léčebnu a začlenil se do pracovního procesu. Koně sice nezůstali jeho koníčkem po ukončení léčby, ale naučená sebekázeň a vůle mu pomáhají při začlenění do běžného života ve společnosti.

#### Závěr a hodnocení terapie:

Na této kasuistice je dobře patrné, jak může kontakt s koněm působit velmi pozitivně na vůli a motivaci pacienta k seberegulaci negativních projevů a tím celkově zlepšuje jeho kvalitu fungování v sociální skupině. Kůň nemusí ani zůstat koníčkem do dalšího života, důležité je, že se stává určitou dobou prostředkem tréninku seberegulačních mechanismů a silným motivačním činitelem v cestě k úpravě dysfunkčních vzorců chování.

### Kasuistika III.

Pavel, B., 40 let, chronická schizofrenie, pobyt v léčebně trvá 22 let

Status praesent při zahájení terapie: Pavel je dlouhodobě hospitalizovaný klient, u kterého se projevují rysy hospitalismu, má zájem o přírodu a zvířata a proto byl vybrán pro zařazení do hodin terapeutického ježdění. Pavel s návrhem personálu souhlasil a sám projevil zájem se těchto hodin účastnit. Personál požaduje zaměření v těchto hodinách na stimulaci prožívání, vytržení ze stereotypního režimu oddělení. Dále stimulaci tělesnou a sociální.

Anamnesa: Pavel byl do Kosmonos přeložen z Psychiatrické léčebny v Opařanech, kde se léčil již v dětském věku. U Pavla jde o onemocnění schizofrenního okruhu vzniklé již v ranném věku. Jeho onemocnění se po opakovaných atakách chronifikovalo. Pavel byl zbaven svéprávnosti. V současné době má opatrovníka. Většinu svého života strávil v psychiatrické léčebně.

Pozorování: Na oddělení je spíše samotářský, úzkostlivě si hlídá své věci, rád vyhledává kontakt s personálem, se kterým hovoří o svých encyklopedických znalostech z knih, které vlastní. Nejvíce znalostí má o přírodě. Rád hovoří v pozici znalce, který poučuje ostatní. Je silně egocentrický.

Vlastní terapie: Pavel dochází do terapeutických hodin již 5 let. Jednotlivé hodiny byly zaměřeny na stimulaci prožívání, tělesnou stimulaci, trénink kognitivních funkcí, sociální chování ve skupině. Velký důraz byl kladen na různorodost programu, aby byl Pavel často vystavován nutnosti řešit nové situace. Pavel se začlenil velmi dobře do skupiny dalších klientů. Náplně terapeutických hodin se zúčastňuje s chutí a je ochoten učit se nové dovednosti. Protože do hipocentra dochází nejdéle ze všech klientů, má tendenci se občas ve skupině stavět do polohy nejzkušenějšího a ostatní účastníky skupiny poučovat. Naštěstí je v těchto situacích terapeuticky usměrnitelný, dobře respektuje autoritu terapeuta. Za dobu docházení do hipocentra se u Pavla nadále výrazně neprohlubují rysy hospitalismu a jeho tělesná kondice je mnohem lepší než v dřívějších dobách kdy do hipocentra nedocházel. Pro Pavla jsou koně velkou motivací a tak i mimo hodiny terapeutického ježdění věnuje čas studiu knih o koních a plnění

úkolů zadaných při hodinách terapeutického ježdění. Toto dobře stimuluje jeho kognitivní funkce. Mimo opakujících se floridních fází jeho duševního onemocnění, je Pavel v chování na oddělení o něco lépe sociálně usměrnitelný.

#### Závěr a hodnocení terapie:

Na této kasuistice dobře vidíme, že terapeutické působení koně nemusí vykazovat žádné závratné terapeutické změny. Stačí, když brzdí vývoj negativních procesů spojených s chronickým duševním onemocněním.

#### **Souhrn kasuistik:**

Na všech třech kasuistikách je dobře patrný silný motivační činitel v podobě koně, který podporuje vůli pacientů k léčbě. Samozřejmě, že terapeutické ježdění není všelék. Pro mnoho klientů je nevhodná, nebo u nich nevzbuzuje žádný zájem, který je pro efektivní průběh terapie nezbytný. Kontakt s koňmi má jasně stanovená pravidla, které jsou dané jejich osobitými projevy. Každý klient, vstupující do terapie, je musí respektovat, aby byl schopen s koňmi zacházet.

V případě Vlasty šlo o vystavení se situaci, která u ní vyvolávala strach a vůli překonat tento strach. Koneš svými projevy Vlastě umožnili vytvořit modelové prostředí situace, ve které Vlasta pociťuje strach. Postupné vystavování se tomuto strachu, pomohlo Vlastě strach překonat a dokonce i najít postup, který mohla uplatňovat v dalších situacích, ve kterých pociťovala strach.

V případě Václava byla stimulačním faktorem ke změně jeho silná motivace být s koňmi, která potencovala jeho vůli ke změně dysfunkčních vzorců chování.

Pavel je příkladem klasického chronického klienta psychiatrické léčebny, kterého je nutné kontinuálně stimulovat jako prevenci hospitalismu. U Pavla tady vlivem kontaktu s koňmi docházelo hlavně k výrazné stimulaci prožívání, eliminování léčebenského stereotypu, podpory fyzické kondice a podpory sociálního prožívání.

Každá z těchto kasuistik je odlišná: první představuje příklad z oblasti neurotických poruch, druhá spíše z poruch osobnosti a třetí z oblasti psychotických poruch. Všem je, ale společné stimulační působení koní, jako silného motivačního činitele pro změnu. Od motivace pro tuto formu terapie se odvíjejí další terapeutické postupy, individuální pro každého klienta. Všemi jedinečnými léčebnými postupy vytvořenými pro jednotlivé klienty se vždy prolínají čtyři základní stimulační činitelé, které jsou základní myšlenkou této práce.

Na závěr bych ještě ráda zmínila problematiku neúspěšných terapií. V praxi se samozřejmě stává, že u některých klientů zařazených do terapeutického ježdění je výsledný efekt nepříznivý. Většinou se jedná o klienty, kteří do terapie přijdou jednou, maximálně dvakrát a po té terapii ukončí, protože v nich nevzbudí zájem nebo se objeví nepřekonatelná averze k tomuto programu. Pro klienty kteří chodí do terapeutických hodin častěji má terapie vždy alespoň nepatrný pozitivní stimulační efekt.

## Závěr

V této práci jsem se pokusila přiblížit praktické využití koně pro terapeutické účely se zaměřením na klienty psychiatrické léčebny.

Předmětem mé práce je souhrnně přiblížit problematiku terapeutického využití koně. Práce uvádí základní principy zooterapie, jako širší oblasti, kam terapeutické působení koně patří. Přibližuje vznik a vývoj zooterapie, se zmínkou o jejím využití v různých speciálních pedagogických, psychologických a psychiatrických oborech s uvedením nejvyužívanějších druhů zvířat v zooterapii. Stručně nastiňuje historické souvislosti vzniku hiporehabilitace ve světě a České republice, s připomenutím některých předních autorů a mezníků pro rozvoj tohoto oboru.

Vymezuje pojem hiporehabilitace z hlediska jejich hlavních principů a dělení do základních odvětví a podrobně se věnuje účinkům hiporehabilitace, které prezentují hlavní aspekty působení hiporehabilitace na člověka. Mezi ty se řadí: účinky biomechanické, fyziologické, psychické a bioenergetické. Na obecné úrovni vymezuje psychoterapeutické principy hiporehabilitace, s naznačením některých psychoterapeutických teorií ve vztahu k hiporehabilitaci. Uvádí základní záměry psychoterapie v hiporehabilitaci, s výčtem několika významných bodů, které jsou stěžejní pro kvalitní provádění hiporehabilitace v psychologii a psychiatrii. Zabývá se také diskuzí nad terminologií hiporehabilitace v psychologii a psychiatrii.

Dále se práce podrobně věnuje oblasti využití hiporehabilitace v psychologii a psychiatrii uvádí základní přehled indikací a kontraindikací, přehled psychických poruch, při kterých je indikována hiporehabilitace jako jedna z podpůrných terapií. Stěžejním tématem celé rigorózní práce je orientace na základní oblasti stimulace využívané při terapeutickém ježdění. V rámci tohoto tématu jsou v obsahu práce rozpracovány jednotlivé stimulační oblasti: stimulace prožívání, tělesná stimulace, kognitivní stimulace a sociální stimulace. Každá z uvedených oblastí je podrobně rozpracována a doplněna přehledem několika metod, které prakticky každou stimulační oblast dokumentují. Dále se práce věnuje psychosociálním podmínkám pro provádění hiporehabilitace se zaměřením na požadavky na hipoterapeuta z hlediska jeho profesionální přípravy a osobnostních předpokladů. Vymezuje základní pravidla pro využití hiporehabilitace v psychologické práci s klienty psychiatrické léčebny. Jsou zde vymezeny jednotlivé body přístupu ke klientům pro bezpečné a efektivní provádění

hiporehabilitace. Nástin struktury terapeutické hodiny s alternativními možnostmi její náplně s detailním zaměřením na specifika úvodních a závěrečných hodin a formou vedení záznamů z hodin terapie. Práce se tematicky dotýká i technických podmínek provádění hiporehabilitace, se zaměřením na výběr koně pro hiporehabilitaci, stavbu týmu odborníků provádějících hiporehabilitaci a vhodné prostory pro provádění hiporehabilitace. Závěr práce je věnován třem stručným kasuistikám, které dokumentují účinky hiporehabilitace.

## Literatura

**Barel, I., N. et al.** *Psychotherapy and Psychosomatics. Animal-Assistent Therapy Ameliorates Anhedonia in Shizophrenia Patients.* Basel: ProQuest 2005. Vol. 74, Iss. 1, p. 31.

**Baštecká, B., Goldman, P.** *Základy klinické psychologie.* Praha, Portál 2001. 436 s. ISBN 80-7178-550-4.

**Baštecký, J., a kol.** *Gerontopsychiatrie.* Praha, Grada Avicenum 1994. 317 s. ISBN 80-7169-070-8.

**Bates, A.** *Journal of Psychosocial Nursing a Mental Health Services. Of patients a horses: Equine-facilitated psychoterapy.* Thorofre: ProQuest, May 2002. Vol. 40, Iss. 5, p. 16.

**Bizub, A., L. a kol.** *Psychiatric Rehabilitation Journal.* „It's like being in another world“: *Demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability.* Boston: ProQuest, Spring 2003. Vol 26, Iss. 4, p. 377.

**Blahutková, M.** *Psychomotorika.* Brno, Masarykova univerzita 2003. 92 s. ISBN 80-210-3067-4.

**Brichcín, M.** *Vůle a sebekontrola.* Praha, Karolinum 1999. 423 s. ISBN 80-7184-753-4.

**Čížková, K.** *Tanečně pohybová terapie.* Praha, Triton 2005. 119 s. ISBN 80-7254-547-7.

**Čáp, J.** *Psychologie výchovy a vyučování.* Praha, Univerzita Karlova 1993. 415 s. ISBN 80-7066-534-3.

**Drhovský, J.** *Hiporehabilitace. Hipoterapie a psychika, jak hodnotit?* Praha, Česká hiporehabilitační společnost, Ročník XII, 2/2005, 1-2 s.

**Frankl, E., V.** *Lékařská péče o duši*. Brno, Cesta 1996. 237 s. ISBN 80-85319-50-0.

**Fraňková, S., Klein, Z.** *Úvod do etologie člověka*. Praha, HZ Systém, spol. s.r.o. 1997. 193 s. ISBN 80-86009-15-7.

**Gotthardová, L.** *Základní cviky na jízdárně*. Praha, Reprografické studio PEFVŠZ 1994. 44 s. ISBN 80-213-0178-3.

**Goleman, D.** *Emoční inteligence*. Praha, Columbus 1997. 348 s. ISBN 80-85928-48-5

**Gretchen, E., M.** *Physical Therapy. Special Needs, Special Horses: A Guide to the Benefits of Therapeutic Riding*. Washington: Apr 2006. Vol. 86, Iss. 4, p. 596.

**Hartl, P., Hartlová, H.** *Psychologický slovník*. Praha, Portál 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303X, 354 s.

**Hermanová, H.** *Hiporehabilitace. Léčebně pedagogické ježdění v psychiatrii*. Praha, Česká hiporehabilitační společnost, Ročník II., 3-4/1995.

**Hermanová, H.** *Hiporehabilitace. Jak realizovat hiporehabilitaci v praxi I. část*. Praha, Česká hiporehabilitační společnost, Ročník VI., 2/1999, 3-4 s.

**Hermanová, H.** *Hiporehabilitace. Jak realizovat hiporehabilitaci v praxi II. část*. Praha, Česká hiporehabilitační společnost, Ročník VI., 3/1999, 3-4 s.

**Höschl, C., a kol.** *Psychiatrie*. Praha, Tigis 2002. 895 s. ISBN 80-900130-1-5.

**Hollý, K.** *Hiporehabilitace. Organizácia hiporehabilitácie v Hronoviciach*. Praha, Česká hiporehabilitační společnost, Ročník II., 3-4/1995.

**Hollý, K., Hornáček, K.** *Hippoterapia liečba pomocou koňa*. Bratislava, Tlačové centrum Ideálnej mládežníckej aktivity, Slovenská hippoterapeutická asociácia a Zväz telesne postihnitej mládeže 1998. 181 s.



- Hollý, K., Hornáček, K.** *Hipoterapie – léčba pomocí koně*. Ostrava, Montanex 2005. 293 s. ISBN 80-7225-190-2.
- Hornáček, K.** *Hiporehabilitace. Hipoterapie trochu jinak*. Praha, ročník VII., 1/2000. In: Sborník přednášek, České a Slovenské hiporehabilitační dny, Plzeň 1999.
- Howard, P., J.** *Příručka pro uživatele mozku*. Praha, Portál 1998. 396 s. ISBN 80-7178-211-4.
- Irwin, Ch.** *Jízda na vlně aneb co mne naučili koně*. 165 s. Praha, Rybka Publisher 2000. ISBN 80-86182-82-7.
- Jamborová, H.** *Alternativní metody speciální pedagogiky (hiporehabilitace a canisterapie)*. Brno, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, katedra psychologie, 2000. 148 s. Vedoucí diplomové práce Jana Veselá.
- Klík, J.** *Hiporehabilitace. Možnosti uplatnění psychoterapeutických principů při hiporehabilitaci*. Praha, Česká hiporehabilitační společnost, Ročník II, 3-4/1995.
- Kovács, Z. et al.** *Clinical Rehabilitation. Animal-assisted therapy for middle-aged schizophrenic patients living in a social institution*. London: ProQuest Aug 2004. Vol 18.
- Kratochvíl, S.** *Základy psychoterapie*. Praha, Portál 1997. 393 s. ISBN 80-7178-179-7.
- Křivohlavý, J.** *Psychologie zdraví*. Praha, Portál 2001. 279 s. ISBN 80-7178551-2.
- Kubová, L.** *Hiporehabilitace. Hiporehabilitace jako možnost psychoterapie intervence u duševních poruch*. Praha, Česká hiporehabilitační společnost, Ročník II., 3-4/1995.
- Kulichová, J.** *Hiporehabilitace*. Casková, V. *Využití hipoterapie v neurologii*. 101 s. Praha, Nadace OF 1995. 40-47 s.
- Kulichová, J.** *Hiporehabilitace*. Hermanová, H. *Problematika koně v hipoterapii*.

101 s. Praha, Nadace OF 1995. 28-30 s.

**Kulichová, J.** *Hiporehabilitace. Klik, J. Léčebně pedagogické jízdy a voltižování.* 101 s. Praha, Nadace OF 1995. 88-97 s.

**Kulichová, J.** *Hiporehabilitace. Zahrádka, L. Jízda na koni a její vztah ke zdraví a nemoci člověka – vývoj problematiky v literárním přehledu.* 101 s. Praha, Nadace OF 1995. 12-17 s.

**Kulichová, J.** *Hiporehabilitace. Véle F. Hipoterapie-ovlivnění řídicích funkcí CNS jízdou na koni.* 101 s. Praha, Nadace OF 1995. 10-11 s.

**Kulichová, J.** *Hiporehabilitace. Z historie léčebného ježdění na koni.* 101 s. Praha, Nadace OF 1995. 10-11 s.

**Kulichová, J.** *Hiporehabilitace. Vymezení pojmu léčebného ježdění na koni.* 101 s. Praha, Nadace OF 1995. 6-9 s.

**Kulichová, J.** *Hiporehabilitace. Hipoterapie – základní pojmy.* Praha, Česká hiporehabilitační společnost, Ročník I., 1/1994, 10-12s.

**Kůrková, B.** *Možnosti využití hiporehabilitace v terapii psychotických pacientů.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, katedra psychologie, 2000. 95 s. Vedoucí diplomové práce Vendula Junková.

**Lacinová, J.** *Propsy. Seznámení se zooterapií.* Praha, Portál, Ročník II., 6/1996, ISSN 1211-5886.

**Lejský, O.** *Hiporehabilitace. Začátky Hipoterapie v Československu.* Praha, Česká hiporehabilitační společnost, Ročník I., 1/1994, 3-4 s.

**Mikšík, O.** *Psychologická charakteristika osobnosti.* Praha, Univerzita Karlova v Praze – Karolinum 2001. 257 s. ISBN 80-246-0240-7.

**Miller, J. et al.** *Nursing. How animal-assisted therapy affects discharge teaching: A pilot study.* Horsham: ProQuest 2003, p. 36.

**Nešpor, K.** *Uvolněně a s přehledem.* Praha, Grada 1998. 95 s. ISBN 80-7169-652-8.

**Nakonečný, M.** *Základy psychologie.* Praha, Academia 1998. 590 s. ISBN 80-200-0689-3.

**Nerandžič, Z.** *Animoterapie aneb jak nás zvířata umí léčit.* Praha, Albatros 2006. 159 s. ISBN 80-00-01809-8.

**Rynešová, P.** *Kůň jako prostředek relaxace.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta. Katedra psychologie, 2001. 92 s. Vedoucí diplomové práce Jan Srnec.

**Říčan, P.** *Psychologie příručka pro studenty.* Praha, Portál 2005. 286 s. ISBN 80-7178-923-2.

**Smékal, V.** *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání.* Brno, Barrister a Principal 2002. 517 s., ISBN 80-85947-81-1.

**Smolík, P.** *Duševní a behaviorální poruchy.* Praha, Maxdorf 2002. 506 s. ISBN 80-85912-18-X.

**Smoyak, S., A.** *Journal of Psychosocial Nursing a Mental Health Services. Animals helping people-people helping animals: Interview with Kathryn Gress.* Thorofare: ProQuest Aug 2003, p. 18.

**Steklá, Z.** *Hiporehabilitace. Využití hiporehabilitace v léčbě závislostí.* Praha, Česká hiporehabilitační společnost, Výroční číslo 1996, 4-7s.

**Trávníčková, K.** *Léčebně pedagogicko psychologické ježdění jako součást programu pro trénink kognitivních funkcí u mladých lidí v období první epizody psychotického*

*onemocnění*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, katedra speciální pedagogiky 2004. 37s. Závěrečná práce kurzu LPPJ.

**Tůma, I.** *Schizofrenie a kognitivní funkce*. Praha, Psychiatrické centrum Praha. 39s. ISBN 80-8512155-7.

**Vávrová, E.** *Příprava koně pro hipoterapii*. /online/ Praha, Leden 2000 /cit. 10-12-2000/ dostupné na internetu ISSN 1213-0737-<http://www.equichannel.cz/clanek/ukaz16>

**Vojáček, K.** *Autogenní trénink – cesta ke zdraví*. Praha, OZV KÚNZ Střed. Kraje 1989. 25 s.

**Vojáček, K.** *Autogenní trénink*. Praha, Avicenum 1988. 201s.

**Vondráček, V.** *Úvahy psychologicko-psychiatrické*. Praha, Avicenum, 1981. 223s. ISBN 08-069-82.

**Vymětal, J.** *Základy lékařské psychologie*. Praha, Psychoanalytické nakladatelství 1994. 185 s. ISBN 80-901601-1-3-1.

**Vyhnálek, M., Kůrková, B.** *Hiporehabilitace. Účinky provádění hipoterapie*. Praha, Česká hiporehabilitační společnost, Ročník II., 1-2/1995, 14-15 s.

**Výrost, J. Slaměník, I.** *Aplikovaná sociální psychologie I*. Praha, Portál 1998. 383 s. ISBN 80-7178-269-6.

**Zvolský, P. a kol.** *Speciální psychiatrie*. Praha, Karolinum 1996. 206 s. ISBN 80-7184-203-6.

## Přílohy

### Příloha 1

#### Metody užívané pro zpětnou vazbu od klientů

##### 1. Nedokončené věty. (v PL-Kosmonosy nejoblíbenější forma zpětné vazby)

**Počet klientů ve skupině:** Nedokončené věty se zadávají neomezenému počtu klientů.

**Pomůcky:** Nakopírované formuláře nedokončených vět, tužky.

**Časový rozsah:** 5 - 10 minut

**Zaměření:** Zpětná vazba pro terapeutů od klientů na proces terapie s koňmi.

**Pro jaké klienty je tato forma zpětné vazby vhodná:** Pro všechny klienty, kteří jsou na takové mentální úrovni, že dokáží porozumět čtenému textu a psát.

**Popis:** Nedokončené věty dáváme klientům, buď na závěr jejich pobytu v léčebně, když končí i s terapií v hipocentru nebo při dlouhodobějším pobytu i několikrát v průběhu, ale ne dříve než po dvou terapeutických hodinách a po té vždy s odstupem 8 až 10 terapeutických hodin.

**Poznámky:** Nedokončené věty můžeme zadávat při závěrečné skupině přímo v klubovně hipocentra nebo je můžeme nechat vyplnit klientům na oddělení. Obojí má své výhody a nevýhody. Při vyplňování v rámci závěrečné skupiny nebývá mnoho časového prostoru pro tuto činnost a klienti nemají potřebný klid, ale kladem je, že píší okamžité spontánní a necenzurované odpovědi. Výhodou vyplňování nedokončených vět na oddělení je, klid na tuto činnost, věty si mohou pozorně pročíst a v klidu je doplnit a také mají dostatek času na případné další vyjádření k terapii.

\* v PL-Kosmonosy nejčastěji necháváme vyplňovat nedokončené věty na oddělení

z důvodu nedostatku času při závěrečných skupinách.



#### Individuální hodnocení terapeutického ježdění pacientem

1. Kůň je pro mne.....
2. Ve stáji se cítím.....
3. Když jsem u koní nejraději.....
4. U koně mi nejvíce vadí.....
5. Když sedím na koni, většinou myslím na.....
6. Pohled na koně je pro mne.....
7. Nejvíce mne u koní a ve stáji baví.....
8. Když mám jít do hipocentra.....
9. Na koňském hřbetě se cítím.....
10. V hipocentru mi nejvíce vadí.....
11. Nejraději bych s koňmi dělal(a).....
12. Přístup personálu v hipocentru.....
13. Kůň mi připomíná.....
14. Když koně čistím.....
15. Kdyby jsem jen u koní (s koňmi) mohl.....
16. Ve své skupince se při hodině ježdění.....
17. Myslím, že kůň.....
18. Když na koni jezdím.....
19. Při hodině ježdění mi vadí.....
20. Když si někdo z pacientů neví u koní s něčím rady, tak.....
21. Den před ježděním.....
22. Když jezdím na koni.....
23. Vedení hodiny ježdění se mi zdá.....
24. Mám pocit, že koně.....
25. Při hodině ježdění bych ještě přivítal.....
26. Nejraději v hipocentru.....
27. Když koni čistím kopyta.....
28. Když musím jiného pacienta vést na koni, tak.....
29. V hipocentru bych si ještě přál.....

Chcete-li, můžete nám napsat další vaše postřehy na druhou stranu



### 3. Napsat nebo namalovat něco o hipocentru, terapii, koních, lidech a jiných zvířatech, které jsou součástí hipocentra. (libovolný text, kresba, báseň)

**Počet klientů ve skupině:** Neomezený počet klientů.

**Pomůcky:** Klient by měl mít k dispozici psací potřeby, barvy a list papíru.

**Časový rozsah:** Není omezený terapeutickou hodinou, tato činnost probíhá mimo hiporehabilitační hodiny.

**Zaměření:** Zpětná vazba pro personál hipocentra (pocity z hodin, jak se mi v hipocentru líbí, nelíbí), stimulace tvořivosti a obecně kognitivních funkcí klientů.

**Pro jaké klienty je tato forma zpětné vazby vhodná:** Pro všechny klienty s takovou mentální úrovní, že jsou schopni porozumět instrukci.

**Popis:** Klienty požádáme, jestli by mohli vytvořit nějaké dílo (kresba, text - báseň říkanka nebo jakákoli forma výtvarného vyjádření), které se týká hipocentra. Záměrně necháváme zadání otevřené, abychom získali co nejspontánnější zpětné vazby.

**Poznámky:** Toto cvičení je využitelné kdykoli v terapeutickém procesu tzn. na začátku docházení do terapie, během procesu terapie nebo při jejím ukončení. Zajímavé je srovnání těchto výtvorů v případě, že jich od jednotlivého klienta získáme více během celého procesu terapie.

#### HIPOTERAPIE

*Na obzoru se pase stádo koní,  
srst se jim leskne v paprscích slunce.  
Mladá dívka pod stromem slzy roní,  
pláče stále není konce*

*Hřívý se mihotají ve větru,  
honáci usedají do sedel.  
Modlitby směřují k svatému Petru,  
každý by rád svůj osud věděl.*

*Jezdci hřebelcují ořů tělo,  
dusot kopyt odráží ozvěna.  
V dálce duní na oslavě dělo,  
marně si vzpomínám na těch koní jména.*

*Uzda v ruce se chvěje,  
v sedle na příkaz v pozoru.  
Leckomu se v duši cosi děje,  
otvíráme s pamlskami komoru.*

*Čistíme koním kopyta  
a s podporou kolena držíme nohu nohu.  
Očistu si užijeme dosyta,  
v daném hipoterapii slohu.*

*Pak odvedeme koně do výběhu  
a zasedneme do lavic.  
Podělíme se o na svých duších něhu,  
závodíme o to, kdo jí má víc.*

M.K, muž, 33 let, porucha přizpůsobení



M.G, muž, 30 let, úzkostná neuróza



V.H, muž, 34 let, patologická sexuální agresivita

***Důvěra v lidi není nic pro mne,  
důvěru vkládám jedině v koně.  
Jsem smutná a mám splín,  
jedině ve stáji zapomenout smím.  
Možná, snad ta ušlechtilá zvěř,  
pomůže mi navrátit i důvěru v tu lidskou sběř.***

E.L, žena, 50 let, úzkostně depresivní syndrom

Příběhy:

***Můj příběh je pravda a ne pohádka.***

*Jednoho dne jsem nastoupila na léčení svých problémů do Kosmonos. Byla jsem plná strachu, úzkosti, stresu .... 2. dubna přišel zázrak „hipoterapie“. Můj strach z koní byl velký, ale když jsem uviděla svého koně Anke něco se stalo. Mé srdíčko začalo bušit. První pohlázení bylo opatrné, ale pak najednou můj strach zmizel. Hřebelcování a úprava koně je pro mne radostná práce. Vodění, hlazení i poplácávání Anke je krása. Ještě větší potěšení je si na koně sednout a jezdit, sice pomalu, ale ten pohled ze hřbetu Anke a dotek na krk, zadek je opravdovské dobrodružství. Už se těším na další setkání s Anke. Je to můj přítel a kamarád, se kterým si můžu povídat o trápení, ale i radostech. Mám jí moc ráda. Tento příběh bude mít určitě pokračování. Na Anke nikdy nezapomenu. Vzpomínky si ponesu už po zbytek života.*

J.N, žena, 45 let, panická porucha

***Proč mám ráda koně?***

*Kůň je inteligentní, ušlechtilé zvíře. Musíme k němu přistupovat citlivě s láskou, avšak obezřetně, aby nám nebo nikomu jinému neublížil. Koně musíme vychovávat důsledně, ale laskavě protože jsou citliví a snadno bychom je mohli rozmazlit. Někteří lidé koně milují, jiní mají respekt, ale zároveň obdiv ke koním. Jsou však i tací, kteří se koní bojí a za nic na světě by se k nim nepřiblížili. Též jsou lidé, kteří pravdu milují a mají z ní dobrý pocit a nebojí se pravdu přijmout. Jiní lidé zase naopak nesnesou pravdu a bojí se jí jen zaslechnout. Poznat koně pro mne znamená jako poznat pravdu samu. Proto se i můj kůň jmenuje „SATYA“ - což v sanskrtu znamená „Pravda“.*

E.L, žena, 50 let, úzkostně depresivní syndrom



## Příloha 2

### Celoroční plán činnosti hipocentra

Je dobré, když každé hipocentrum má hrubě stanovený celoroční plán, který se týká využití koní, tzn. jak jejich terapeutické práce, tak jejich odpočinku, dále plán významných akcí, které během roku hipocentrum pořádá a v neposlední řadě dlouhodobý plán terapie pod který řadíme, rozvrh hodin terapie pro jednotlivá oddělení a dlouhodobý plán terapie jednotlivých oddělení, který obsahuje stručný přehled zaměření terapie v roce při práci s klienty z těchto oddělení.

Využití koní:

Koně využíváme k terapeutické práci v měsících: leden - červen a srpen až listopad. V měsících prosinec a červenec, koně odpočívají. Odpočinek pro koně znamená: pobyt ve výběhu a lehká relaxační práce pod sedlem převážně v terénu 2 - 3 týdně.

Plán významných akcí:

Hipocentrum v Kosmonosích každoročně pořádá svezení na koních pro klienty, personál léčebny a jejich blízké v rámci oslavy **Pálení čarodějnic**.

Před ukončením činnosti v na konci června pořádá hipocentrum, buď **veřejnou benefici**, kde klienti, docházející do hipocentra předvádějí, co se za dobu svého docházení do hipocentra naučili, nebo **jezdecké hry**, které spočívají v soutěžích překážkových drah uzpůsobených pro různě zdatné klienty. Klienti jako ceny za své úspěchy získávají jezdecké floty, diplomy a ti nejlepší v jednotlivých soutěžích i poháry. Diplomy a poháry pomáhá připravovat centrální terapie léčebny ve spolupráci s arteterapeutickou dílnou. Je možné na závěr sportovního odpoledne vyhlásit mimořádnou soutěž pro terapeuty. Klienti velmi rádi uvítají, když se stejné soutěže zúčastní i jejich terapeut. Zúčastnění soutěže terapeutem pozitivně působí na klienty z několika důvodů: 1. Klienti mají pocit, že dělají stejnou věc jako oni, to pozitivně působí na jejich sebevědomí ve smyslu, když jsem zvládl to samé jako můj terapeut, to jsem dobrý. 2. Vidím ve svém terapeutovi vzor, umí jezdit na koni, má tedy právo mě učit. 3. Bývá u toho velmi příjemná atmosféra, klienti se z rolí soutěžících přemění do role povzbuzujících diváků a mohutně své terapeuty povzbuzují.

Na závěr roku, v polovině prosince, zveme klienty, kteří docházeli přes rok do terapie na **vánoční setkání v hipocentru**, kam si klienti mohou pozvat i své přátele z oddělení. Setkání je plánováno na dopoledne na hodinu a půl. Pro klienty je v prostorách stáje připraveno pohoštění v podobě kávy, čaje a cukroví, vánoční výzdoba a foto expozice s vybranými fotografiemi z hodin terapie z uplynulého roku. Klienti velmi rádi popíjí kávu nebo čaj prohlíží si fotografie, povídají si s personálem nebo hladí a krmí koně za milého doprovodu zvuků koled, které příjemně dotváří předvánoční atmosféru. Na závěr setkání všichni klienti dostávají drobný dárek k vánocům. Většina klientů toto setkání velmi pozitivně hodnotí. Drobné dárky pro klienty nám pomáhá připravit centrální terapie a arteterapeutická dílna léčebny spolu s klienty. Klienti docházející na centrální terapii, velmi rádi vyrábějí dárky pro své kolegy do hipocentra.

### Příloha 3

#### Formuláře pro vedení záznamů z terapie



## Prezence terapeutického ježdění Oddělení B5

datum	jméno	náplň hodiny



## Individuální plán terapeutického ježdění Psychiatrická léčebna Kosmonosy

---

Jméno :

rok narození :

Dg. :

oddělení :

---

Individuální problémy klienta, které se při terapeutickém ježdění pokusíme ovlivnit :

- 1)
  - 2)
  - 3)
- 

### Průběh terapeutického ježdění a jeho hodnocení (průběžné a závěrečné) :

Datum	průběh lekce	terapeut

## **Příloha 4**

### **Základní bezpečnostní pravidla pro provádění terapie**

#### ***Základní bezpečnostní pravidla pro pobyt ve stáji a provádění terapeutického ježdění a animoterapie***

- 1. Při vstupu do stáje musí každý ohlásit svůj příchod hipoterapeutovi nebo jiné pověřené osobě.*
- 2. Každý, kdo navštěvuje stáj, musí dbát pokynů hipoterapeuta nebo jiné pověřené osoby, jinak mu nebude povoleno stáj dále navštěvovat.*
- 3. Ve stáji se každý musí chovat klidně, nesmí krmit koně bez svolení hipoterapeuta nebo jiné pověřené osoby.*
- 4. Ke koni je nutné vždy přistupovat z boku a před tím ho oslovit (nikdy ne zezadu a tiše).*
- 5. Ve stáji a jejím blízkém okolí je zakázáno kouřit.*
- 6. Očkování proti tetanu je povinné pro každého účastníka animoterapie a terapeutického ježdění.*
- 7. Pro každého účastníka terapeutického ježdění je povinné při jízdě na koni nosit bezpečnostní přilbu.*
- 8. Přísný zákaz vstupu do ohrad, když, jsou v ohradách puštěni koně.*