



Что вспоминается при слове "лошадь"? Царские охоты, зеленые луга, шляпы с перьями и подвески Анны Австрийской. Но много ли людей знают, что лошадь способна еще и

лечить? Такое лечение называется иппотерапией (от греческого «лечение лошадью»). Эта методика включает в себя общение с лошадью при верховой езде.

Лечение лошадами первую очередь показано людям с физическими или психическими отклонениями, подверженным заболеваниям нервной системы (в частности, иппотерапия для детей с ДЦП показала очень хорошие результаты), а также – страдающим умственной отсталостью и нарушениями психоэмоциональной сферы. Но если вы не инвалид, это не означает, что вам не стоит записываться на курсы иппотерапии. Лошадь излечит всех. Как же она это делает?

Известно, что при верховой езде работает все тело. Наездник, стремясь сохранить равновесие и не выпасть из седла, автоматически включает как здоровые, так и пораженные мышцы. Таким образом, конные выезды могут заменить занятия спортом. Но иппотерапия – это не просто прогулки верхом. Лошадь издавна была на особом счету у человека, к ней относились, как к младшему товарищу, и подчас ей поверяли не только душевные секреты, но и собственную жизнь. А теперь представьте человека, который из-за полученной травмы замкнулся в себе и не идет на контакт с окружающими людьми. Он будет рад обществу лошади, особенно специально отобранной для занятий по иппотерапии: эти животные, как правило, спокойны, выносливы, отличаются добрым и терпеливым нравом. Чтобы проехаться на лошади, нужно сесть в седло, а это психологически возвышает – человек перестает смотреть на всех снизу вверх. Чтобы сесть в седло и не упасть, нужно общаться с тренером, и потихоньку социальные контакты начинают налаживаться.

Как следует сидеть в седле? Седло предполагает правильную посадку – спина и шея прямая, расслабленные бедра, напряженные, но не сведенные колени; угол коленей прямой. А главное – в седле человек естественным образом опирается на тазовые кости, оставляя копчик незадействованным, тем самым равномерно распределяя нагрузку на шейную область и поясницу.

Такую посадку редко встретишь в современных офисах. Пусть у большинства офисных стульев есть спинка, но она не спасает, потому что люди все равно сидят в неправильном положении. Они наклоняются поближе к монитору или, наоборот, откидываются назад, кладут ногу на ногу, поджимают колени, и так далее. Отсюда возникают проблемы со спиной, которые продолжают накапливаться. Мышцы спины ослабевают, напрягаются плечи и шея, проявляются болезни позвоночника. И это уже не говоря о том, что постоянное сдавливание в области таза очень плохо сказывается на здоровье половых органов. В седле – совсем другое дело.

Верховую езду ничем не заменишь, но, если вы хотите избежать заболеваний опорно-двигательной системы, можно приобрести... стул! А точнее, стул-седло Salli. Так называется конструкция, больше напоминающая табурет, с сидением в форме седла. Изобретатель этих стульев - Вели-Юсси Ялканен. Он долгое время страдал от болей в спине, и только упражнения по иппотерапии облегчали его состояние. И тогда ему пришло в голову сделать стул, на котором можно сидеть так же, как и в седле.

Несмотря на необычный вид, такими стульями можно (и даже нужно) пользоваться постоянно. Множество людей различных профессий по всему миру уже отказались от обычных стульев, и стали меньше уставать на работе, а состояние их здоровья существенно улучшилось – исчезли боли в спине, в шее, в груди, дыхание стало более глубоким, а уж их осанке можно только позавидовать.