

A KÉPZÉS CÉLJA: nyugodt lovas, nyugodt ló vágtában is. A stabil külső hátsó láb lehetőséget ad a belső hátsó lábnak, hogy súlypont alá lépjen



ÖSSZEÁLLÍTOTTA TAJTI-SZALAY MÁRTA

Anatómiailag helyes lovaglás

4.

RÉSZ

A kiropraktőr feladata, hogy megtalálja és feloldja azt a blokádot, ami a ló fejlődését hátráltatja. A kezelést össze kell kapcsolni az egyenesre igazító képzéssel, hiszen a feloldott területnek a ló rendszerébe kell integrálódnia, és a változásokat az intenzív tréning segítségével kell stabilizálni. Abban az esetben, ha a ló nem birkózik meg az új helyzettel, úgy a problémás rész nem lett megfelelően feloldva. Az ARR-központban a kiropraktőr mellett homeopátiás terápiával kezelik például a rossz mozgásminta okozta krónikus prob-

Egyes lovaknál a kiképzés olyan akadályba ütközik, amelynek a leküzdéséhez külső támogatás is szükséges. Ezt maradványproblémaként lehetne leírni, és ilyen esetben a kiképzők szakértők segítségét veszik igénybe.

lémákat vagy az anyagcsere-zavart, míg a lovak energetikai blokádjait akupunktőr segítségével oldják fel.

Fontos szempont, hogy a ló az egyenesre igazítás és a feszültség-feloldás közben (vagyis amikor az egyensúlya felborult) a képzés aktív résztvevője ma-

rad. Ez az, ami lényeges különbséget tesz az ARR futószáras munka és aközött, amikor az egyedüli terápiás kezelést nem követi a szükséges gimnasztika. Pedig különösen az ilyen beavatkozások után fontos, hogy a ló testét annak segítségével emlékeztessük a jó mozgásmintára.

AZ ILLESZKEDŐ NYEREG

A futószáras munka esettől függően 3-6 hetet vesz igénybe, ezután következhet a következő lépcsőfok: a ló megkapja a nyeret. Ahhoz, hogy megtartsuk azt az állapotot, amelyben a ló ütemesen, elengedetten, lendületesen mozog, nagyon fontos a megfelelő felszerelés kiválasztása. A ló háta intenzíven változik a képzés alatt, ezért a nyeret rendszeresen ellenőrizni kell, és ha szükséges, alakítani kell rajta.

A nyergek ugyanis nyomhatják a ló trapézizmát. En-

nek következménye a vér-ellátás zavara és a stressz okozta adrenalintermelés: a ló visszaseik a menekülőállat biomechanikájába, és a bejett háttal fog mozogni. Ezért fejlesztettek ki az ARR-központban – saját nyeregkészítővel – egy olyan nyeret, amely optimális vállszabadságot enged a lónak.

A svájci St. Gallenből Hans Spirig – negyedik generációs nyeregkészítő, aki a Bécsi Spanyol Lovasiskola udvari szállítója is volt – élete végéig szorosán együttműködött a Schöneich családdal. Felejthetetlen marad az a kijelentése, amellyel az ARR-központba érkezett lovak testi változásait lenyűgözve kommentálta: „Maguk minden kancából mént csinálnak!”

Érthetetlen volt számára, hogyan képesek a lovak csupán öt hét futószáras munka alatt olyan erős izmokat fejleszteni, hogy az ő méretre készült nyeregei már nem passzolnak rájuk.

Mint lelkiismeretes és szenvedélyes eladó, szerette volna kideríteni az okát. Ennek útja az volt, hogy a megmagyarázhatatlan sántaság miatt elaltatott lovaknak szó szerint a bőre alá nézett: a nyereg helyén vizsgálta a szöveteket. Szembeszökő volt a trapézizom és környékének szürke és degenerált elváltozása.

Amit annak idején Hans Spirig a halott állatokon megfigyelt, és ami kezdettől fogva az ARR-központ kiképzésének magját jelenti, ma már a legújabb technikáknak köszönhetően élő állatokon is megmutatható: ez a fascia (az izmokat, csontokat, szalagokat és inakat körülvevő kötőszövet), ami a Schiefen-Therapie elemi része, és aminek jelentőségét a hagyományos orvostudomány eddig alábecsülte.

Ez az összetett struktúra a helytelen vagy hiányos testmozgás, illetve stressz hatására összeragad és összetapad. Ebben az állapotban a fasciák nem látják el a sokoldalú feladataikat: a test elveszíti stabilitását, ami hátrányosan befolyásolja a testtudatot, izmok sorvadnak el, és ezek következménye a fájdalom.

De a fasciák képesek regenerálódni és megújulni: pontosan ez történik az ARR-központban is. A célzott nyújtó- és erősítőmunkának köszönhetően ezek a szövetek újra rugalmassá válnak, és feladataikat teljeskörűen ellátják: ösztönzik az anyagcserét, az izmok gyorsan felépülnek, a ló megtalálja az egyensúlyát, és ez egyértelműen jó hatással van a közérzetére is.

LOVAGLÁSRA KÉSZEN

Az egyenesre igazított ló már felfele lengő háttal, lendületesen mozog. Az izmok optimális vérellátása ösztönzi az anyagcserét. Az újonnan szerzett pozitív testtudattal a ló magabiztossá válik, és az ízületek terhelése minimálisra redukálódik: a ló készen áll a lovaglásra.



Az anatómiailag helyes lovaglás alapvető követelménye a független ülés, amit a tapasztalt lovasoknak is rendszeresen ellenőrizniük és gyakorolniuk kellene. A kiképzés második szakasza elkezdődhet az ülésjavítással futószáron, kápácánál. A korrekcióra érkezett lovaknál az előkészítő futószáras munka erősen megváltoztatta a ló mozgásmintáját: a lovak nagyobb lendülettel és háttevékenységgel mozognak. Ez egy olyan új, eddig szokatlan mozgásminőséget jelent, ami miatt a legtöbb lótulajdonosnak újra meg kell ismernie a lovát.

A futószáron történő körütekintő előkészítésnek köszön-

hetően a fiatal lovak testileg és lelkileg kiegyensúlyozva, higgadtan állnak készen az első felülésre és az előttük álló hátsó-feladatra.

Amiért a földön megdolgoztunk, az nyereg alatt is érvényes: a pályán lovagolva folyamatosan figyelni kell, hogy a ló ne térjen vissza a régi mozgásmintához, és ne essen a domináns vállára. A lovasnak meg kell tanulnia megérezni, amikor a ló elveszti az egyensúlyát és az elejére esik, és azt korrigálnia kell. Logikusan a patanyomfigurák sem lehetnek öncélúak: ezen feladatok értelme, hogy stabilizálják a diagonális mozgást, és gyakorolják a lábak súlytartó, illetve terhet nem viselő szerepének váltakozását.

Amikor a földön tanultakat áthelyezzük a nyereg alatti munkára, a lovat már a bemele-

a megfelelő területeken ideális. A munka kezdettől fogva az átlós mozgás stabilizálására és a mozgás egyensúlyára összpontosít. Ezen a célzott és kontrollált tréningen keresztül lépésenként szokja meg a ló teste az új biomechanikai ritmusát: minden kiskör, körív egészen a vállat be feladatig ezt a célt szolgálja, amennyiben eredményes volt az előkészítés futószáron.

A kézváltásoknál kiemelt szerepet kap a hátsó lábak súlytartó, illetve terhet nem viselő feladatának cserélődése. Az ARR-képzés értelmében ezt a ló minden jármódban köríven tanulja meg. A külső hátsó láb a mindenkori súlytartó, és az hozza a belső hátsó lábat a súlypont felé. Csak egy egyenesre igazított ló képes kézváltáskor ezek szerepeit cserélni, és így a saját mozgáspotenciálja szerint mozogni. Ez a képesség elengedhetetlen a biomechanikailag helyes és egészséges mozgáshoz. A belső hátsó láb aktiválásával pozitívan változik a ló hozzáállása a saját testéhez, és szívesen fogadja a felé támaszott elvárásokat. A funkcionális tréning növeli a ló teljesítményét és mentálisan erősíti: az így képzett lovak – különösen a megterhelő szituációkban, mint egy verseny vagy hosszabb lovaglás – nyugodtak és lazák maradnak, ezáltal a lovaglás embernek és állatnak egyaránt élvezet.



▲ KAPICÁN

gító szakaszban előkészítjük az előtte álló feladatokra. Ez független a lovaglási stílustól.

Eltérően a szokásos munkától, a funkcionális bemelegítés során a lovat köríven lovagolva vezetjük a tömegközéppontja felé, ezzel tudatosan emlékeztetve a testének diagonális voltára. Ez azonban még nem munkateljesítmény.

Ezek az előkészítő feladatok nemcsak bemelegítik a ló testét, hanem hajlékonyá is teszik, és egy olyan optimális állapotba hozzák, amelyben elkerülhető a kompenzációs izmok fejlődése. A vérellátás

PUK a 16 éves dán melegvérű története a következő számban olvasható ▼

