

Hüljes, kellel on vaid mõne sentimeetrine saba. “Hobune astus peale ja saba kukkus ära,” teab Leena. Kassil paistab sabast ükskõik olevat, peaasi et saaks tüdruku süles paitamist nautides nurrulüüa.

“Eks need lapsed vajavad hellust ja tahavad seda jagada ning kass samamoodi,” sõnab Heike Kaldre, kes toob karjamaalt talli 4-aastase eesti tõugu ruuna Rekkari.

## VAHETU KONTAKT

Rekkarit on aasta aega teraapiajaoks õpetatud. Esimesel korral tegid lapsed tutvust talli, hobuse ja tema eest hoolitsemisega. Hobust asuvad sugema 9-aastane Raili, 7-aastane Kaja ja Raiko (kes ütleb, et ei tea oma vanust, aga selle võib graafikust järge vaadata).

Kui Rekkar on puhastatud ja kammitud, seab Heike talle

selga õhukese tekikese ja san-gadega sedelga. “Nii on lapsel võimalik saada hobusega vahetu kontakt, mida sadulaga ei saa,” selgitab terapeut, “ja tunnetada looma soojust, sest hobuse kehatemperatuur on inimese omast kraadi võrra kõrgem.”

## TAGURPIDI HOBUSE SELJAS

Platsil saavad lapsed kiivrid pähe ja paigalpäsimatu Tanja on esimene, kes ratsutama läheb. Ülejäänud mängivad sel ajal täringumängu ja ootavad oma korda.

Hobuse seljas venib Tanja nagu veel laiemale naerule, kui see rõõmsal tüdrukul tavaliselt on. Rekkar astub vaikselt ringiratast ja ratsanikul tuleb Heike Kaldre juhendamisel teha mitmeid harjutusi.

Lapsed tunduvad hobuse seljas imetillukesed, kuid

Rekkar on rahulik ning mudilased tunnevad ennast kindlalt. Nii kindlalt, et teevad hobuse seljas olles täisringi, pöörates ennast sadulas näoga looma saba poole ja siis tagasi sõidusuunas – nagu tsirkuses.

Viimaseks harjutuseks on hobuse seljal, näoga saba poole olles, lamamine. Seda harjutust nimetatakse ema süles olemiseks. Ja lapsed, kes ei saa igapäevaelus ema sülle, naudivad nüüdset võimalust kogu hingest. Hobune on suur ja soe ning tema seljas lesimine rahustab ja lõdvestab. Ratsutamise järel on laste näod rõõmsad ja silmad säramas.

“Algul olid nad nagu sehkendised, jooksid ringi ja kartsid hobuseid, kuid nüüd sõidavad juba traavi,” kiidab terapeut Heike. Railile meeldibki traavi sõitmine kõige rohkem, ka teised mudilased peale Leena ühinevad selle

arvamusega. Leena ütleb, et talle meeldib kõige rohkem kassi silitada.

“Kui mul on raske, tulen talli hobust kallistama,” lausub Heike Kaldre, “ei pea isegi sõitma minema. See aitab.”

## STRESSI VASTU

Ratsutamisteraapia on suunatud nii vaimse kui füüsilise puudega inimestele, aga ka neile, kellel on stress ja tööpinged. Mõju ei tule üleöö, vaid alles poole aasta jooksul. Seetõttu võiks Kille Kruuse-Heilingi sõnul pakkuda teraapiat sügisest kevadeni, kogu kooliaasta jooksul nagu Austrias. Ta ise sõidab tagasi Viini praktiseerima, kuid Türi tehnika- ja maamajanduskoolis on lõpetanud kaks lendu ratsutamisterapeute, nii et vastavaid spetsialiste peaks Eestis olema.

HELI RAAMETS



Hipoteraapia ehk ratsutamisteraapia on kogu maailmas tuntud ravimeetod, mis aitab suhtlemisraskustega lastel ja täiskasvanutel ühiskonnas paremini kohaneda. Ratsutamine haarab kõiki ratsaniku meeli, mõjutab tema sõnalist väljendust, liikumist ja mõtlemist. Ratsutamine aitab puudega inimesel oma liigutusi ja rühti kontrollida, samuti arenevad hobust juhtima õppinud patsiendi minateadvus ja iseseisvus.

Hipoteraapia avaldab positiivset mõju nii inimese kehalisele kui ka psüühilisele seisundile. Selle eesmärk on panna ratsutaja reageerima hobuse liikumisele, muutes vajadusel asendit ja säilitades samal ajal tasakaalu.

Koostöö hobusega võimaldab ratsutajal ka miteterbaalset kontakti ja aitab suhtlemisraskustega inimestel, eelkõige lastel, ühiskonnaga kohaneda. Terapeutilist ratsutamist soovitatakse ka inimestele, kes on jõudnud eluga ummikusse ja kellel on probleeme iseendaga hakkama saamisel.

Allikas: [www.terapia.com](http://www.terapia.com)

# Laps targaks ja tugevaks!

## Möller's Junior maasikamaitse- lised närimiskapslid

Tugevdab immuunsüsteemi. Soodustab luustiku, aju ja silmade arengut.

Kapslid sisaldavad vajalikke oomega-3 rasvhappeid, A- ja D- vitamiini.

Müügil apteekides!



Maitsev nagu maasikad!

uudis!