



Izobraževanje strokovnih kadrov na področju intervenc s pomočjo konja

ZAKLJUČNA NALOGA

JOGALINKA NA KONJU

Terapija s pomočjo konj za osebe z motnjami hranjenja



Avtorica: Taja Tavčar

Povir, maj 2025

KAZALO

POVZETEK

ABSTRACT

I. UVOD	2
II. OSREDNJI DEL	3
1. Motnje hranjenja.....	3
1.1 Pogosti simptomi motenj hranjenja.....	4
2. Čustveno ravnoesje.....	5
2.1 Čustveno neravnovesje.....	6
2.3 Razvijanje regulacije čustev pri osebah z motnjami hranjenja.....	6
2.4 Vpliv konj na regulacijo čustev pri osebah z motnjami hranjenja.....	7
3. Telo	8
3.1 Telesna zavest	8
3.2 Telo in evolucija	8
4. Povezava telesna zavest – joga in TPK.....	9
4.1 Kako gradimo telesno zavest skozi življenja.....	10
4.2 Ljudje s slabo telesno zavestjo	10
4.3 Motnje hranjenja, telesna zavest in TPK	11
5. Koristi TPK za osebe z motnjami hranjenja.....	12
5.1 Faze terapije s pomočjo konj s poudarkom na čustveni regulaciji in telesnim zavedanjem.....	12
5.2 Učinkovitost TPK pri ljudeh z motnjami hranjenja.....	13
6. Vaje za zavedanje telesa	14
III. SKLEP.....	19
IV. LITERATURA.....	20
V. PRILOGA.....	21

POVZETEK

Cilj zaključne naloge je predstaviti vlogo in pomembnost terapije s pomočjo konj, saj lahko le-ta podpre in obogati zdravljenje oseb z motnjami hranjenja. Gre namreč za podporno terapijo psihoterapevtskim obravnavam uporabnika in njegove družine. Motnje hranjenja zahtevajo celosten pristop k zdravljenju. Pri terapiji s pomočjo konj uporabnika učimo, kako prepoznavati in sprejemati čustva, kako se soočati z njimi ter kako jih regulirati in izražati. Obenem je konj terapevt, ki uporabniku pomaga graditi zavedanje telesa, vzpostaviti občutek varnosti in sposobnosti optimalnega odziva v trenutkih, ko nima kontrole nad dogajanjem okoli sebe.

ABSTRACT

The aim of this thesis is to present the role and importance of equine-assisted therapy, as it can support and enrich the treatment of individuals with eating disorders. Equine therapy serves as a complementary intervention to psychotherapeutic treatments for the individual and their family. Eating disorders require a holistic approach to treatment.

In equine-assisted therapy, clients learn to recognize and accept their emotions, how to confront them, and how to regulate and express them. Additionally, the horse acts as a therapist, helping the client build body awareness, establish a sense of safety, and develop the ability to respond optimally in situations where they lack control over their surroundings.

I. UVOD

JOGALINKA NA KONJU – Terapija s pomočjo konj za osebe z motnjami hranjenja

Jogalinka je izmišljeno jogijsko bitje, ki sem ga ustvarila kot lik pri delavnicah, srečanjih z otroki in mladostniki. Je lik, s katerim se lahko poistovetijo in povežejo, obenem pa jih vodi, jim pomaga ter jih usmerja in podpira pri izzivih in preizkušnjah, s katerimi se soočajo.

Jogalinka je tudi jogijska vilinka, ki je šla v svojem življenju skozi mnoge procese in ovire, v okviru katerih se je učila, kako vzljubiti svoje telo, kako sprejeti vso paleto svojih čustev in občutkov, kako postaviti mejo, kje poiskati svoj pogum, kako graditi samozavest in kako se osredotočiti na stvari, ki v življenju zares štejejo. Odkrila je globok zaklad darov, ki jih nosi v sebi, in take zaklade pomaga odkrivati tudi otrokom in mladostnikom, s katerimi se srečuje.

»Jogalinka na konju« je močna fraza, ki sporoča, da je Jogalinki uspelo, obenem pa je konj tisti, ki ji pomaga, stoji ob strani ali ponudi svoj hrbet za oporo in podporo.

Mladostniki, po novih raziskavah pa tudi že mlajši otroci, se srečujejo z motnjami hranjenja, kot so kompulzivno prenehanje, anoreksija in bulimija. Motnje hranjenja sodijo med najtežje stiske, s katerimi se soočajo, saj je hrano težko odstraniti, umakniti, vsiliti ali vzeti.

Pogosto se motnje hranjenja pojavljajo pri otrocih, ki so izredno senzibilni, prebujeni ter z velikim zavedanjem za dogajanje v svetu in okoli sebe. Skrbi jih za naravo, za živali, za svojo družino in za ljudi okoli sebe. Obenem so to otroci, ki se počutijo nemočne, da bi lahko na karkoli vplivali. Pogosto teh čustev ne pokažejo. So kakor »spužva«, ki vse srka vase. Ko otrok ali mladostnik začuti, da nima kontrole nad situacijami, ki se dogajajo okoli njega, kontrolo preusmeri v svoje telo.

Otrok ima neko vizijo, pogled in/ali čutenje, katerega se ne upošteva. Občutek ima, da ni viden, slišan in/ali razumljen. Pogosto se zgodi, da ga kdorkoli težko razume, saj običajno niti povsem ne izrazi tega, kar čuti. Zato ima občutek, da nima kontrole nad situacijami, se čuti nemočnega in energijo kontrole usmeri nase.

Ti otroci ponavadi niso dobro prizemljeni in utelešeni, so »odlepljeni« od telesa in čustev. Ko nekaj pojedjo oz. ko gre hrana v telo, se prizemlijo. Po mnogih teorijah je znano, da hrana prizemljuje. Če navežem na jogijske prakse, je po meditacijah priporočljivo nekaj pojesti, da se nazaj prizemljimo.

Reševanje tovrstnih izzivov zahteva daljši proces, tekom katerega moramo najti učinkovite, individualno prilagojene načine, s katerimi podpremo otroka in njegovo družino. Reševanje zahteva celostno obravnavo s pomočjo psihologa, psihoterapevta, v nekaterih državah vključujejo tudi nutricionista. Reševanje zahteva tudi vključenost celotne družine. Motnje hranjenja so opomnik, da mora družina kot celica nekaj spremeniti.

Jogalinka na konju – terapija s pomočjo konj – je zato podporna veja tega močnega drevesa zdravja. Preko terapije s pomočjo konj lahko osebo podpremo, in sicer

predvsem s terapevtskimi dejavnostmi, ki povečujejo zavedanje telesa, pripomorejo k samoopazovanju, učenju regulacije čustev in prizemljevanju. Terapija s pomočjo konj je v primeru celostne obravnave uporabnika lahko zelo učinkovita.

Cilj zaključne naloge je predstaviti vlogo in pomembnost terapije s pomočjo konj kot pomembne podporne terapije pri celostnih psihoterapevtskih obravnavah uporabnika in njegove družine. Namen zaključne naloge je seznaniti se s problematiko motenj hranjenja ter področjema telesne zavesti in terapije s pomočjo konj, pridobljena znanja pa uporabiti v praksi pri delu z otroki in mladostniki ter njihovimi družinami. Metodološko gre za analizo izbranih primerov literature in virov. Struktura zaključne naloge sledi raziskovanju zgoraj navedenih področij, zato bodo v nadaljevanju najprej predstavljene motnje hranjenja, nato telesna zavest in na koncu področje terapij s konji.

II. OSREDNJI DEL

1. Motnje hranjenja

Bulimija

»Bulimija« (lat. bulimia nervosa) je bolezen, ki spada med motnje hranjenja. Najpogosteje se pojavi med 16-im in 27-im letom starosti. V ospredju te bolezni je strah pred debelostjo. Bolniki nenehno mislijo na hrano, težo uravnavajo z bruhanjem, diuretiki in odvajali. Velika večina se jih tudi začne pretirano ukvarjati s športom, z namenom, da bi zmanjšali težo. Občasno pa tudi stradajo« (Wikipedia, 2025).

Anoreksija

V ozadju anoreksije se skrivata želja in potreba po nadzoru nad svojim življenjem. »Za osebo, ki boleha za anoreksijo nevrozo, je značilno, da pretirano nadzira svoje hranjenje. Zavrača vse vrste hrane, še posebej visoko kalorično hrano, za katero meni, da je redilna. Značilen je odpor ob gledanju visoko kalorične hrane. Pri tem ne izgubi apetita, ampak lahko omeji količino zaužite hrane vse do stradanja, ker se boji, da bi se zredila. Povečana občutljivost na gnus v tem obdobju pripomore k povečanemu izogibanju hrani. Anoreksična oseba ves čas misli na hrano, zbira kuharske recepte, sešteva kalorije, pripravlja hrano za druge, pri čemer se sama hrane niti ne dotakne, v veliko primerih pa poleg tega, da zatre občutek lakote, še pretirano telovadi, tudi do več ur na dan« (Wikipedia, 2025).

Kompulzivno prenažedanje

Pogosto vključuje hitro in prikrito uživanje velikih količin hrane, tudi če oseba ni lačna. Oseba na skrivaj veliko je, posledično se redi in s tem se njegna samopodoba niža. Motnje hranjenja se ne zgodijo z danes na jutri, ampak je to rezultat nečesa, kar se nabira skozi daljše obdobje celotnega otroštva in se kasneje izrazi na tak način.

Pri anoreksiji se osebe vidijo debele, ker gre za notranji občutek naloženih težkih stisk in bremen. Čutijo, kot da je telo težko. Da bi se tem občutkom izognile, raje ne jedo. Ker vsega tega ne čutijo, ne čutijo telesa.

Pri bulimiji posamezniki s pomočjo hrane zapolnijo praznino, ki jo čutijo ob občutku krivde, češ »slab sem, ker nisem pomagal, rešil, vplival...vedel sem, kako bi moralo biti, nisem tega naredil« itd.. Ne zdržijo s temi občutki in se tako prenajejo da jih tišči in boli, nato pa hrano izbruhaajo. In ko bruhaajo, začutijo lahkotnost, ker se spet odzemljajo, grejo iz telesa in čutijo lahkotnost. Ponovno se ujamejo v začaran krog krivde, ker to počnejo. Ne zdržijo in se zoper prenajejo.

Pri kompulzivnem prenaajanju gre za samopoškodovalno vedenje, ki je povezano z velikim pomanjkanjem življenjske energije, ko mladostnik čuti, da je vsega preveč. Da ne bo zmoel vseh odnosov, obveznosti, čustev in to želi nadomestiti s hrano. To daje močan impulz – preživeli bom. Zmorem.

Skupna imenovalca, ko obravnavamo motnje hranjenja, sta telesna zavest in regulacija čustev.

Telesna zavest in čustveno ravnoesje se pri človeku začneta razvijati že v prenatalnem obdobju. V maternici otrok razvija osnovne telesne občutke in čustvene odzive.

Kot učiteljica s 13-letnimi izkušnjami dela v šolstvu, še prej dela z otroki in mladostniki, in sedaj kot učiteljica joga za otroke, najstnike in odrasle, opažam, da imajo težave, kot so razne odvisnosti (v tem primeru motnje hranjenja), stiske, anksioznost, depresija in čustveni izbruhi, nek skupni imenovalec – izvor, in to sta slabo telesno in čustveno zavedanje.

Že dojenčki z dotikanjem, gibanjem in raziskovanjem spoznavajo in čutijo svoje telo. Z leti gradijo odnos do telesa. Čustveno ravnoesje se tekom življenja prav tako razvija postopno, kot posledica notranjih in zunanjih vplivov. To je proces učenja tega, kako prepoznavati, sprejemati in uravnavati čustva, ter se nanje odzivati na zdrav način. Negativni vplivi in izkušnje v življenju vplivajo na naše čustvovanje. Tukaj lahko govorimo o travmatičnih izkušnjah, potlačevanju čustev, dolgotrajnem stresu, zanemarjanju v otroštvu ter zlorabah in nasilju. Prav tako skozi življenje razvijamo telesno zavest. Osebe, ki nimajo razvite telesne zavesti, pogosto težko prepoznajo ali izrazijo telesne občutke in čustva, zato lahko razvijejo različne odvisnosti, anksioznost, depresijo, duševne motnje, itd.

Te osebe potrebujejo pot »domov«, k sebi – v telo in stik s svojimi občutki. Učenje zaznavanja, razumevanja in sprejemanja. Terapija s pomočjo konj je ena izmed najbolj naravnih oblik terapije, ki lahko človeku pomaga in ga podpre na tej poti. Konj je simbol ravnovesja in narave. Konj je zrcalo in konj nas sprejme take, kot smo. Konj nam pomaga graditi zaupanje in samozavest, istočasno pa nas prizemljuje in vrača v telo.

1.1 Pogosti simptomi motenj hranjenja

Motnje hranjenja se lahko izražajo v obliki številnih simptomov, npr. čustvenih in vedenjskih ali telesnih.

Čustveni in vedenjski simptomi:

- pretirana osredotočenost na izgubo teže, hrano, kalorije in diete,

- izogibanje uživanju določenih vrst hrane ali celo celih skupin živil,
- izogibanje obrokom ali situacijam, pri katerih je prisotna hrana,
- razvijanje prehranjevalnih ritualov (npr. uživanje hrane v določenem vrstnem redu, pretirano žvečenje, preurejanje hrane na krožniku),
- izolacija od prijateljev in prej prijetnih dejavnosti ter postajanje bolj skrivnosten,
- pretirana skrb za obliko telesa,
- pogosto preverjanje v ogledalu zaradi zaznanih napak v videzu,
- ekstremna nihanja v razpoloženju.

Telesni simptomi:

- opazne spremembe v telesni teži, tako navzgor kot navzdol,
- bolečine v trebuhu in drugi nespecifične prebavne težave (zaprtje, refluks),
- motnje menstrualnega cikla – primarna ali sekundarna amenoreja (nezačetek ali izguba menstruacije),
- težave s koncentracijo,
- negativni laboratorijski izvidi (anemija, nizka raven ščitničnih hormonov, nizka raven kalija, nizko število belih in rdečih krvnih celic). Nekateri ljudje z motnjami hranjenja nimajo nobenih laboratorijskih nepravilnosti,
- omotičnost, zlasti pri vstajanju,
- težave s spanjem,
- ureznine in kurja očesa na zgornjih sklepih prstov (posledica izzivanja bruhanja),
- težave z zobmi,
- suha koža in lasje ter krhki nohti,
- tanka dlaka po telesu (lanugo),
- mišična oslabeledost,
- rumenkasta koža (v kontekstu uživanja velikih količin korenja),
- hladne roke in/ali noge,
- otekanje nog,
- slabo celjenje ran,
- oslabiljen imunski sistem,
- razdražljivost.

2. Čustveno ravnoesje

Biološko smo naravnani na odzive; v nas so namreč vgrajena čustva. Le redki od nas so lahko priča dramatičnemu prikazu jeze, ne da bi tudi sami odgovorili z izbruhom, in le redki lahko romantično zavrnitev prevedrijo brez škode za lastno samopodobo. Čustva sama po sebi niso slaba. Celo najbolj uničujoča, kot sta užaloščenost ali jeza, naše življenje obogatita in začinita. Pri čustvenem ravnoesju gre za to, kakšen odnos imamo do svojih čustev in kakšne posledice puščajo za seboj. Kadar smo čustveno uravnovešeni, izkušamo močna čustva, kot so strah, jeza, žalost in sram, in se nanje odzivamo. Za kratek čas se jim lahko predajamo, vendar ne smemo dovoliti, da bi se utapljali v svojih čustvih ali jim dopustili, da nas omejujejo. Po izkušnji močnega čustvenega odziva moramo znati svoj odgovor umiriti in se vrniti v stanje ravnovesja (Forbes, 2011).

Čustveno ravnoesje je stanje notranje stabilnosti, v katerem posameznik uspešno uravnava in usklajuje svoja čustva na način, ki omogoča prilagojeno in učinkovito

delovanje v različnih življenjskih situacijah. Vključuje zmožnost prepoznavanja, izražanja in uravnavanja čustev brez preplavljenosti ali potlačitve, ter ohranjanje psihološkega blagostanja tudi v pogojih stresa ali sprememb.

Čustveno ravnoesje v jogi pomeni stanje notranje nevtralnosti in spokojnosti, v katerem posameznik ni podvržen pretiranemu čustvenemu odzivanju (vznemirjenosti ali otopelosti), temveč ohranja sama-sthiti – stabilno stanje zavesti, ne glede na zunanje okoliščine. Patañjali: »Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ« – Joga je umiritev miselnih (čustvenih) vrtincev v zavesti. To pomeni, da je namen jogijske prakse preseči nenehno nihanje čustev in misli.

2.1 Čustveno neravnovesje

Ljudje z motnjami hranjenja spadajo v skupino ljudi z duševnimi motnjami. Zanje je značilno, da jim primanjkuje čustvenega ravnoesja, saj nimajo razvitih mehanizmov, kako se spoprijemati s čustvi, tako pozitivnimi kot neprijetnimi.

V sebi nosimo prirojeno sposobnost čustvenega ravnoesja. A življenje nam lahko nastavi ovire. Kronični stres, opravljanje več nalog hkrati, pritisk, da moramo imeti vse, sistem vrednot, ki daje prednost dosežkom pred skrbjo zase, perfekcionizem in visoka pričakovanja lahko ustvarijo čustveno neravnovesje. To zviira iz težavnih družinskih razmer, odnosov zlorabe, staršev pod stresom, finančnih ali socialnih stisk ali duhovne odtujenosti.

Čustveno neravnovesje se lahko kaže na različne načine, in sicer v obliki nizke samopodobe, nenehne zaskrbljenosti, nespečnosti, težav s telesno podobo, kroničnih bolečin ali splošnega občutka nelagodja.

Osebe z motnjami hranjenja so pogosto zelo senzibilne, čustvene in imajo težave z regulacijo svojih čustev. Po pripovedih lahko slišimo, da ne vedo, kam in kako z vsemi temi čustvi, zato začnejo izvajati kontrolo – bodisi jih tlačiti, odrezati ali preidejo v fazo zamrznitve.

2.2 Razvijanje regulacije čustev pri osebah z motnjami hranjenja

Čustva je mogoče regulirati na več načinov:

- zavedanje čustev,
- prepoznavanje tega, kar čutiš (npr. jezo, žalost, strah, veselje) brez bega ali zatiranja,
- ustrezno izražanje čustev,
- ne pretiravaš, a tudi ne potlačiš; znaš postaviti meje brez agresije ali pasivnosti,
- regulacija čustev,
- obvladovanje čustvenih odzivov – npr. se ne razjeziš takoj ali ne zmrzneš v konfliktu,
- odpornost na stres,
- ne zruši te vsaka neprijetna situacija – znaš se umiriti in učinkovito ukrepati,
- sočutje in empatija,
- lažje razumeš druge in se odzivaš človeško, ne impulzivno ali obrambno.

Včasih se konj na uporabnika odziva ravno nasprotno od tega, kar od njega pričakuje oz. želi. Konj se namreč odziva na to, kar čutimo, in ne na to kar želimo.

Za konja čustva niso niti dobra niti slaba; zanj je to preprosto informacija. V naravi morajo živali vedeti, kdaj se drugi član črede boji, ali je razigran, jezen ali v bolečini, depresiven ali zadovoljen. Čeprav si prizadevajo za dobro počutje, se konjem t.i. pozitivna čustva ne zdijo nič bolj pomembna od negativnih, ki jih ljudje rutinsko skušamo zatreti. Za konje je zmožnost zaznavanja strahu pri oddaljenem članu v čredi in ukrepanja s tem občutkom brez obotavljanja večšina, ki rešuje življenje, njihova prirojena zmožnost, da resonirajo z zaupanjem, veseljem ali samozavestjo drugega bitja, pa je večšina, ki izboljša življenje. Ta pozorna bitja so razvila veličastno sposobnost odzivanja na subtilne spremembe v vznburjenosti drugih konj, ki jo zlahka prenesejo na interakcije z ljudmi. Konji so v svojih odnosih s človeško raso v zadnjih 6.000 letih postali še bolj prefinjeni v neverbalnem jeziku občutkov. Z neštetimi izkušnjami tudi najbolj varen konj ve, da je vsako bitje na dveh nogah, ki izraža eno čustvo, da bi prikrilo drugo, nevarno sebi in drugim (Kohanov, 2024).

Na tak način se uporabnik preko odnosa s konjem uči prepoznavati čustva, oblikuje občutek varnosti in sprejetosti ne glede na to, ali so čustva prijetna ali manj prijetna. Nauči se, da so le-ta obvladljiva. Zrcaljenje čustev preko konja – npr. kako se konj počuti v tem trenutku – pomaga pri učenju poimenovanja čustev.

Sčasoma uporabniki postopno razvijajo sposobnost razumevanja in nadzorovanja svojih impulzov. Izkušnje na konju in ob konju postanejo pomemben »trening« za uravnavanje jeze, razočaranja in frustracij. Meje, ki se jih uči postavljati konju, omogočajo učenje samoregulacije čustev.

V zadnji fazi postaja uporabnik sposoben introspekcije – razume, zakaj čuti določena čustva ter kako nanje vplivati. Razvije sposobnost empatične komunikacije, postavljanja meja in reševanja konfliktov. Pri tem imata pomembno vlogo čuječnost in sposobnost »biti prisoten v trenutku«.

2.3 Vpliv konj na regulacijo čustev pri motnjah hranjenja

Konji so zelo občutljivi na neverbalne čustvene signale ljudi. Njihova sposobnost odzivanja na te signale omogoča posameznikom, da se bolj zavedajo svojih čustev. To je še posebej koristno za ljudi z motnjami hranjenja, ki se pogosto trudijo prepoznati in obvladovati svoja čustva.

Konji natančno spremljajo neverbalne znake, kot je govorica telesa, da jih ustrezno preberejo in reagirajo na svoje okolje. Ko konj odraža čustva osebe, ima ta priložnost, da se poveže s svojimi občutki in se nauči, kako jih uravnavati. To je ključni cilj zdravljenja pri motnjah hranjenja, saj so moteni vzorci hranjenja pogosto način spoprijemanja z negativnimi čustvi.

Konji imajo številne pozitivne učinke na regulacijo čustev pri otrocih, mladostnikih in odraslih. Lahko gre za samo prisotnost, opazovanje, božanje konja ali skrb zanj. Konj ugodno vpliva na počutje, sproščenost, večjo odprtost in večjo komunikativnost ter pripravljenost na pogovore. Kot pomočnik pri terapiji nam pomaga vzpostaviti kontakt

z uporabnikom, prispeva k večji sproščenosti, vzbuja pozornost, jo dalj časa zadrži in uporabnika spodbuja k sprejemanju odgovornosti.

Pri terapiji s pomočjo konj lahko negujemo in/ali sprožimo naslednje občutke: občutek varnosti, premagovanje strahu in občutek podpore – regulacija čustev.

Konji so izjemno občutljivi na spremembe čustev pri ljudeh. Njihovo odzivanje posamezniku omogoča, da prepozna in uravnava svoja čustva, kar je ključno za obvladovanje stresa in izboljšanje čustvene stabilnosti. Interakcija s konjem spodbuja občutek odgovornosti, zaupanja in spoštovanja, kar pripomore k večji samozavesti in pozitivnemu odnosu do sebe. Skupinsko delo s konji krepi komunikacijo, sodelovanje in empatijo, kar izboljšuje medosebne odnose in socialno integracijo

3. Telo

»Telo je sestavni del stvarnosti v vseh okoliščinah in položajih. Vedno je vključeno v človekovo doživljanje in vedenje. Telo opredeljujemo kot nekaj oprijemljivega in vidnega in je pokazatelj naših notranjih doživetij sveta in vrednot. Telo bi lahko opredelili kot zaslon naših čustev, ki nam omogoča izražanje. Veliko telesnih dejavnosti poteka brez zavesti, a so zelo pomembne za naš obstoj« (Božič, 2008).

3.1 Telesna zavest

Telesna zavest je sposobnost, da smo pozorni na občutke, napetosti, gibanje in energijo v telesu ter da te zaznave vključimo v vsakodnevno življenje. Gre za proces, ki se razvija skozi vse življenje in vključuje tako fizično kot čustveno dimenzijo.

3.2 Telo in evolucija

Proti koncu svoje kariere je Charles Darwin primerjal izražanje čustev pri človeku in živalih. Kar je skupnega vsem sesalcem – pljuča, ledvice, možgani, prebavni organi, spolni organi, ki vzdržujejo in nadaljujejo življenje. Darwin je bil mnenja, da imata človek in žival enake čute, intuicijo, občutke, strasti, naklonjenosti in čustva – tudi bolj zapletena, kot so ljubosumje, sumničavost, posnemanje, hvaležnost in velikodušnost. Opisoval je tudi nekatere skupne fizične znake čustev pri živalih, npr. občutek, kako se nam dlake na zatilju dvignejo, ko smo prestrašeni ali kazanje zob, ko smo jezni. Vs to je mogoče razumeti kot posledico evlucijskega procesa. Čustva dajejo obliko in smer vsemu, kar počnemo, izražamo pa jih skozi gibe ter mišice obraza in telesa. Preko gibanja telesa izražamo svoje počutje. Na enak način lahko razberemo čustvovanje drugih sesalcev, med katerimi so tudi konji. Jazen izraz konja nas opozarja, da se odmaknemo. Žalosten izraz spodbuja občutek skrbi, potrebo po pozornosti. Konj nakazuje občutek nemoči, ko ga je strah. Pri opazovanju telesne govorice konja se učimo prepoznavati govorico svojega telesa, odziv telesa in izražanje – gradimo telesno zavest.

Darwin je pisal o povezavah med telesom in možgani, ki jih raziskujemo še danes. Intenzivna čustva ne vključujejo samo uma, temveč tudi črevesje in srce. »Srce, črevesje in možgani intimno komunicirajo preko pnevmogastričnega živca, kritičnega živca, ki sodeluje pri izražanju čustev pri ljudeh in živalih. Ko je um močno vznemirjen, to takoj vpliva na stanje notranjih organov« (Van Der Kolk, 2014).

Svoja najbolj uničujoča čustva doživljamo kot paranje črevesja in zlomljeno srce. Dokler čustva registriramo predvsem v glavi (umu), lahko ohranjamo precej nadzora, vendar so lahko občutek stiskanja v prsih ter bolečine v trebuhu (črevesju) neznosni. Običajno naredimo vse, da bi ti občutki izginili – bodisi se oklepamo drugega človeka, se delamo močne, neobčutljive ali pa razvijemo različne odvisnosti.

»Evolucija nas je opremila z nagoni, čustvi, kompleksnim obnašanjem in posamičnimi organi ter sistemi. Naj bo naš um še toliko prefinjen, njegova temeljna vsebina – kar premišljujemo, zavestno ali nezavedno verjamemo, kar čutimo in kar nam je onemogočeno čutiti – v vsakem primeru vpliva na naše telo. Velja tudi obratno: vse, kar naše telo izkusi od spočetja naprej, neizogibno vpliva na to, kako mislimo, čutimo, zaznavamo in ravnamo« (Mate' in Mate', 2023).

4. Povezava telesne zavesti, joge in TPK

Jogijska besedila kažejo, da jogijska tradicija vidi tesno povezanost med telesom, umom in čustvi ter poudarja pomen telesnega zavedanja in obvladovanja čustev kot dela duhovne prakse na poti k samouresničitvi. Samouresničitev v tem primeru pomeni delovati iz sproščenega, nevtralnega dela sebe s svojimi najboljšimi zmožnostmi v danem trenutku.

V Hatha joga pradiipiki je poudarjena povezava med telesom in umom. Pranayama (uravnavanje diha) in asane (telesni položaji) se uporabljajo za čiščenje telesa in uma, kar omogoča globlje zavedanje in obvladovanje čustev. Na primer, pranayama se uporablja za uravnavanje prāne (življenjske energije), kar vpliva na mentalno stanje in čustva.

V Joga sutrah Patanjali opisuje, kako joga pomeni umiritev miselnih valov (vṛtti), kar omogoči, da se »opazovalec« (puruṣa) umiri v svoji lastni naravi. To vključuje tudi obvladovanje čustev, kot so strah, jeza, pohlep in navezanost.

Asane (telesni položaji) v jogi niso le fizične vaje, ampak sredstvo za izboljšanje zavedanja telesa, ravnotežja in notranje pozornosti. V Joga sutrah Patanjali asano opisuje kot »stabilno in udobno držo« (sthira sukham asanam), ki naj vodi k preseganju telesnega nemira in omogoča notranjo zbranost.

Telo se dojema kot orodje za notranjo prakso – z večjim zavedanjem telesnih občutkov se razvija tudi zavedanje subtilnih energij (prāna) in blokad.

V klasičnih tekstih se čustev ne obravnava vedno neposredno kot »emocij«, kot jih razumemo danes, temveč kot notranje vtise (samskāra) ali vznemirjenja uma (vṛtti), ki motijo zbranost.

Bhava – notranje razpoloženje ali čustveno stanje – je v bhakti in tantrični jogi bistven. Čustev se ne zatira, ampak se jih preobraža in usmerja proti božanskemu.

Pranayama (uravnavanje diha) in meditacija pomagata pri regulaciji čustev – diha in čustva so neposredno povezani.

Ko povežemo telesno zavedanje (povezavo telesa in možganov) z jogo in terapijo s pomočjo konj, ugotavljamo, da vse prakse temeljijo na urjenju prisotnosti, somatskem

zavedanju in regulaciji čustev. Ljudje se globokega samoopazovanja učimo skozi telo, kar vpliva k učinkovitejši regulaciji čustev in boljši samopodobi.

Jogijske tehnike temeljijo na uravnavanju živčnega sistema. Ko je oseba ob konju, se pomiri, saj začuti varno prisotnost konja – gre za somatsko zrcaljenje. Kar se človeku dogaja ob stiku s konjem in/ali ob dotiku konja, se odvija skozi telo, in pogosto se lahko zgodi čustven preboj – sprememba čustev, sprostitvev, zavedanje le-teh.

Pri delu s konji je človek postavljen v situacijo, ko mora biti prisoten v trenutku, kar uči tudi joga preko asan, dihalnih tehnik, meditacije.

4.1 Kako gradimo telesno zavest skozi življenje

– Otrok: od telesa do govora

Pri dojenčkih se telesna zavest razvija skozi gibanje in raziskovanje telesa. Najprej se učijo prepoznavati posamezne dele telesa, nato pa se skozi pokončno držo in hojo povezujejo z zunanjim svetom. Ko se začnejo učiti govoriti, se razvija tudi njihova sposobnost mišljenja, ki je povezana z jezikom.

– Odrasli: od telesne nepozornosti do integracije

V odraslem obdobju lahko zaradi stresa, preobremenjenosti ali travm postanemo manj pozorni na svoje telo. Vendar pa lahko s telesnimi tehnikami, kot so dihalne vaje, gibanje in telesna psihoterapija, ponovno vzpostavimo stik s telesom. To omogoča boljše zaznavanje notranjih občutkov, večjo čustveno stabilnost in lažje obvladovanje stresa.

Ko ponovno začutimo povezavo s potrebami našega telesa, zgradimo sposobnost, da sprejmemo in vzljubimo sebe. Zgradimo kakovostno pozornost na naše zdravje, prehrano, energijo in ravnanje s časom. Ta občutek skrbi zase se pojavi spontano in naravno, ne kot odgovor na to, kaj bi morali

4.2 Ljudje s slabo telesno zavestjo

Kot že omenjeno, je telesna zavest ključnega pomena za fizično zdravje in čustveno stabilnost. V nadaljevanju so opisane težave, ki se lahko razvijejo v primerih slabe telesne zavesti.

– Težave pri prepoznavanju telesnih občutkov

Osebe, ki nimajo razvite telesne zavesti, pogosto težko prepoznajo ali izrazijo telesne občutke, kot so lakota, utrujenost ali napetost v mišicah. To lahko vodi v prezrtje potreb po počitku ali prehrani ter povečano tveganje za telesne poškodbe zaradi prekomernega napora.

– Pomanjkanje usklajenosti gibov

Pomanjkanje telesne zavesti se lahko kaže v težavah pri usklajevanju gibov, kar lahko vpliva na vsakodnevne naloge, kot so oblačenje, hoja ali vožnja. To lahko vodi v nezgode ali poškodbe.

- Čustvena in psihološka nestabilnost

Osebe brez telesne zavesti pogosto ne prepoznajo povezave med telesnimi občutki in čustvenimi stanji. To lahko vodi v povečano anksioznost, depresijo ali druge duševne motnje, saj telesni signali, kot so napetost ali utrujenost, niso prepoznani kot opozorila za čustvene težave.

- Izogibanje telesni aktivnosti

Pomanjkanje telesne zavesti lahko vodi v izogibanje telesni aktivnosti, saj posamezniki ne prepoznajo koristi gibanja za svoje počutje. To lahko vodi v telesno neaktivnost, kar povečuje tveganje za razvoj kroničnih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja ali sladkorna bolezen.

- Pomanjkanje samosprejemanja

Osebe brez telesne zavesti pogosto nimajo razvitega občutka samosprejemanja, saj ne prepoznajo pomembnosti telesnih občutkov za svojo identiteto. To lahko vodi v nizko samozavest in težave pri obvladovanju stresa.

4.3 Motnje hranjenja, telesna zavest in TPK

V svetu, kjer je biti vitek, lep in samozavesten že skorajda nekakšna modna zapoved, se vse pogostejše pojavljajo motnje hranjenja in čustvovanja. Kot učinkovita oblika zdravljenja tovrstnih motenj se je v zadnjih letih uveljavila posebna oblika psihoterapevtskega zdravljenja - terapija s pomočjo konj.

Motnje hranjenja, kot sta anoreksija, bulimija in kompulzivno prenašanje, so resne duševne motnje, ki lahko povzročijo številne telesne in čustvene težave. Pogosto so povezane s težavami v duševnem zdravju, kot so depresija, anksioznost in samopoškodbeno vedenje. Če jih ne zdravimo učinkovito, lahko se lahko razvijejo v dolgotrajna bolezenska stanja in v nekaterih primerih lahko povzročijo celo smrt. Pogosti sprožilci simptomov motenj hranjenja izhajajo iz stresnih situacij, kot so družinske težave, spolne zlorabe, pritiski v šolskem okolju ali skrbi glede telesne podobe.

Ko se pri terapiji s pomočjo konj osredotočimo na aktivnosti, ki nas vabijo k zavedanju telesa, prepoznavanju čustev in občutkov, ter uporabnika vodimo k vzpostavljanju odnosa s konjem, lahko vplivamo na:

- sproščanje endorfinov, tj. hormonov sreče,
- zmanjšanje stresa in notranjih napetosti ob preživljanju časa s konjem v mirnem okolju,
- povečanje motiviranosti bodisi za šolske obveznosti ali druge vsakodnevne izzive,
- povečanje občutka zaupanja v konja, vase, v ljudi,
- pridobivanje občutkov sprejemanja (konj nas sprejme takšne, kot smo), varnosti, ljubezni, zanesljivosti in naklonjenosti,
- pridobivanje občutkov biti viden, slišan, razumljen. Konj nas vidi, sliši, začuti – razume,
- izboljšanje samozaupanja,

- gradnjo zaupanje in učinkovitega komuniciranja, saj so konji zelo senzibilni na naše občutke,
- izboljšanje koncentracije,
- izboljšanje čustvene regulacije in samozavesti. Ob opazovanju konj uporabniki prepoznavajo svoja čustva in učinkovito uravnavajo anksioznost, jezo ter depresijo.

Gibanje konja prenaša tridimenzionalne impulze na telo posameznika, kar spodbuja pravilno držo, ravnotežje in telesno zavedanje. Ta fizična stimulacija pomaga pri sproščanju napetosti in izboljšanju telesne zaznave.

Terapevtski učinek se kaže pri izboljšanju občutka varnosti in veselja, kar koristi pri zdravljenju depresije, pomanjkanja samozavesti in raznih odvisniških stanj.

V kulturi ameriških domorodcev je konj simbol ravnovesja in povezanosti z naravo. Človek je naravno bitje, kar pomeni, da z vračanjem k naravi lahko ponovno vzpostavi zdravo ravnovesje.

5. Koristi TPK za osebe z motnjami hranjenja

Obstajajo različne vrste terapij, ki vključujejo živali, vendar imajo konji posebne lastnosti, zaradi katerih so še posebej učinkoviti pri zdravljenju motenj hranjenja. V naravi morajo biti konji izjemno pozorni na svoje okolje, da preživijo. Zaradi tega so mojstri v zaznavanju neverbalnih čustvenih signalov in ostajajo prisotni v trenutku. To pomeni, da so konji jasna zrcala čustvenih stanj ljudi, kar omogoča edinstvene čustvene in fizične koristi. TPK vključuje pogost stik med konjem in udeležencem, kar omogoča fizične koristi, kot so sprostitvev in občutek varnosti.

5.1 faze terapije s pomočjo konj na poudarku telesnega zavedanja in čustvene regulacije

1. Ustvarjanje notranjega občutka varnosti

S praksami, kot sta globoko dihanje in sproščanje mišic, se spodbuja povrnitev občutka varnosti v telesu.

2. Ponovna povezava s telesom

Z vajami čuječnosti in poslušanjem telesa se posamezniki naučijo razlagati signale telesa kot znake svojih čustvenih in fizičnih potreb. S posebnimi tehnikami, kot sta miofascialna sprostitvev in zavestno gibanje, sproščamo napetosti in energijske blokade v telesu.

3. Faza čustvene obdelave in integracije

Ko se uporabnik počuti bolj stabilnega in povezanega s svojim telesom, se začne predelava travmatičnih izkušenj. V varnem in podpornem prostoru ali kontekstu, uporabnik lažje izraža zadržana čustva.

4. Krepitev avtonomije in osebne moči

Cilj te faze je okrepiti občutek avtonomije in osebne učinkovitosti ter posameznikom pomagati prepoznati in uporabiti svoje notranje vire za obvladovanje stresa in težkih čustev.

5. Vzdrževanje telesnega zavednja in čustvene regulacije

Proces terapije vključuje razvoj določenih praks, ki jih lahko uporabnik vzdržuje skozi čas. Stalna praksa, ki ji v jogi pravimo Saddhana. Sadhana pomeni jogijska praksa. To je čas, ki si ga vzamemo zase in za uresničevanje najboljše verzije sebe. Joga je celosten in sistematičen sistem, ki nam daje orodja za boljšo kakovost življenja na fizični, mentalni in duhovni ravni. Na tak način lahko uporabnik določene terapevtske tehnike prenese v svoj vsakdan in beleži dnevnik napredka.

5.2 Učinkovitost TPK pri ljudeh z motnjami hranjenja

Določeni simptomi ali osebnostne lastnosti so pri ljudeh z motnjami hranjenja še posebej pogosti. Nedavne raziskave kažejo, da se je pri zdravljenju motenj hranjenja koristno osredotočiti na zdravljenje osebnostnih lastnosti, ki prispevajo k motenemu vedenju. Te osebnostne lastnosti vključujejo perfekcionizem, impulzivnost, rigidnost in potrebo po nadzoru.

Terapija s pomočjo konj uporabnikom pomaga pri prekinjanju teh vzorcev in ustvarjanju novih vzorcev vedenja. Poleg tega je značilno, da imajo ljudje z motnjami hranjenja težave z občutkom strahu pred zapuščenostjo ali pa težave pri iskanju čustvene bližine z drugimi. S pomočjo terapije uporabniki razvijajo nove vzorce vedenja. Skozi odnos z varnim bitjem, kot je konj, lahko predelajo občutke, ki jih pri odnosih vodijo v stisko.

Ko motnja hranjenja napreduje, lahko posameznik izgubi sposobnost prepoznavanja čustev, kar lahko povzroči nevarno, včasih celo smrtno škodo.

Sodelovanje s konji lahko uporabnikom pomaga ponovno vzpostaviti stik s čustvi in odpre pot potlačenim občutkom, kot so jeza, strah, krivda, gnus, sram, občutek nesprejetosti ter občutke, da niso dovolj dobri.

Ko so ta čustva predstavljena v zdravem in sočutnem okolju, lahko uporabnik končno naslovi osnovne težave in sprožilce, ki so pripeljali do motnje hranjenja. Povezovanje z živaljo naj bi ljudem pomagalo ponovno vzpostaviti stik s svojimi občutki v varnem okolju, brez kakršnegakoli strahu.

Pogosto se sprašujemo, ali lahko preživljanje časa s konjem pomaga razrešiti osnovne težave, povezane z motnjami hranjenja? TPK se je že uspešno uporabljalo pri zdravljenju zasvojenosti z drogami in alkoholom, v zadnjem času pa se vse pogosteje vključuje tudi v zdravljenje motenj hranjenja. Ljudje z motnjami hranjenja, kot so anoreksija, bulimija ali motnje prenašanja hrane, so se hrano naučili uporabljati kot način za pobeg ali izogibanje negativnim čustvom. TPK je pri motnjah hranjenja lahko zelo uspešna, saj pomaga obnoviti sposobnost prepoznavanja in sprejemanja zdravih čustev.

Terapija s pomočjo konj je učinkovita zaradi naslednjih vzvodov:

1. Gradnja zaupanja, regulacija čustev in zavedanje telesa

Konji so izjemno občutljivi na človeška čustva in neverbalno govorico telesa. V terapevtskem okolju lahko zrcalijo čustveno stanje osebe, s katero so v stiku. To posamezniku z motnjami hranjenja pomaga prepoznati in ozavestiti čustva, ki jih pogosto težko izrazi ali razume. Z ustvarjanjem zaupanja v odnosu s konjem uporabnik razvija močnejšo samorefleksijo in sposobnost regulacije čustev regulacije – kar sta ključna elementa okrevanja.

2. Izboljšanje osebnostne in telesne samopodobe

Posledici motenj hranjenja sta pogosto negativna telesna samopodoba in nizko samovrednotenje. Konji ne sodijo – interakcija z njimi lahko posamezniku ponudi občutek brezpogojnega sprejemanja. Skrb za konja, jahanje ali druge aktivnosti s konjem spodbujajo občutek uspešnosti in lastne vrednosti, kar lahko pozitivno vpliva na način, kako oseba dojema svoje telo.

3. Spodbujanje zdravih mehanizmov soočanja

Ljudje z motnjami hranjenja se pogosto težko konstruktivno spopadajo s čustvi, kot so stres, strah ali žalost. Delo s konji posameznike uči, kako ostati prisoten, potrpežljiv in umirjen. Prizemljen. Takšne izkušnje omogočajo vadbo čuječnosti ter zmanjševanje stresa in pritiska. Pridobljene veščine lahko nato prenesejo tudi na druge vidike svojega življenja.

4. Povezovanje telesa in uma

Motnje hranjenja pogosto vključuje prekinjeno povezanost med umom in telesom – posamezniki lahko ignorirajo ali potlačijo telesne občutke, kot so lakota ali potreba po hranilih. Povečano zavedanje telesa spodbuja normalizacijo vzorcev prehranjevanja. Aktivnosti, kot so krtačenje, jahanje ali preživljanje časa s konjem, spodbujajo posameznike, da se ponovno povežejo s svojim telesom in njegovimi potrebami.

5. Spodbujanje komunikacije

Mnogi ljudje z motnjami hranjenja imajo težave z izražanjem svojih občutkov, zlasti tistih, povezanih s hrano, telesno težo ali samopodobo. Konji kot bitja, ki ne uporabljajo besed, omogočajo nebesedno komunikacijo in tako ustvarjajo varen prostor za izražanje čustev, ki so bila prej potlačena ali spregledana.

6. Vaje za zavedanje telesa

Telo spremlja travmo s kroničnimi mišičnimi napetostmi in spremenjenimi vzorci dihanja. Te napetosti lahko postanejo tako običajne, da se jih sčasoma ne zavedamo več. A ne glede na to še naprej močno vplivajo na naše fizično zdravje in čustveno počutje. Hiperaktiven živčni sistem, ki je v dolgotrajnem odzivu na stresi lahko vodi do težav, kot so tesnoba, nespečnost ali prebavne motnje – težave, ki se pojavljajo ob motnjah hranjenja. Prav tako je dolgotrajna reakcija v obliki zamrznitvenega odziva povezana s parasimpatičnim živčnim sistemom, ki lahko vodi do občutkov nepovezanosti, apatije in depresije. Vse to so občutki, ki se prav tako pojavljajo z motnjami hranjenja.

»SKENIRANJE« TELESA

Koristi

Ta tehnika spodbuja skrbno in pozorno raziskovanje telesa, kar uporabniku omogoča, da se poveže s svojimi notranjimi občutki in prepozna področja napetosti ali nelagodja.

Ta proces pomaga sprostiti nakopičen stres in spodbuja stanje globoke sprostitve. Uporabnika postavi v sedanji trenutek ter mu pomaga pri razvoju koncentracije in povezanosti s konjem.

Vaje lahko izvajamo ob konju, z dotikom konja ali na konju.

OB KONJU

Vodena vizualizacija: skeniranje svojega telesa, skeniranje telesa konja.

Vodena vaja: dotik telesa, tapkanje telesa, masaža telesa.

Tovrstne vaje lahko izvajamo tako, da se konja dotikamo oz. smo v stiku z njim.

NA KONJU

Vodena vaja: dotik delov telesa konja, tapkanje določenih delov telesa konja, masaža konja.

Terapevt presodi, ali vaje izvaja v drugem prostoru, ob konju ali na konju. Priporočljivo jih je izvajati postopoma.

DIHALNE VAJE

OB KONJU

Primer vaje sekventni dih:

Vdihni v 4-ih enakomernih sekvencah – 4-kraten vdih. Pozornost vodi po telesu navzgor:

1. Vdih: dih usmeri v stopala → meča → kolena → boke.

V 1-delnem izdihu spuščaj pozornost na omenjene dele telesa, in sicer v nasprotnem zaporedju.

Ponovi 4x.

Nadaljuj 4-delni vdih, pozornost pa usmeri v trebuh → prsni koš → vrat → glavo.

V 1-delnem izdihu spusti pozornost v nasprotnem vrstnem redu.

Ponovi 4x.

Koristi:

Vaja je namenjena zavestnemu občutenju delov telesa, pri čemer jih lahko tudi spreminjamo in se osredotočimo na druge.

Ne gre za količino zraka, ampak za kakovost pozornosti. Sekventni dih aktivira parasimpatični živčni sistem (pomirja). Lahko pomaga prepoznati, kje v telesu so blokade ali napetosti. V praksi s konji tako dihanje pomaga pri prizemljevanju in mirnejšem komuniciranju z živaljo.

Ujjayi dih (dih oceana) z ritmom diha konja

Osnovna tehnika (koraki):

Stoj ob konju, po želji lahko dlani položiš nanj ali sedeš v udoben sedeč položaj. Oči so zaprte, če ti jih je neudobno zapreti, jih imej odprte. Dihaj počasi skozi nos. Ob tem rahlo stisni grlo oz. glasilke, kot da bi hotel-a zadržati sapo ali z zaprtimi usti nežno zašepetati »HA«. Ob vdihu in izdihu ustvari nežen šumeč zvok v zadnjem delu grla – kot »valovanje« ali »rahel šepet«.

Vdihi in izdihi naj bodo enakomerni, dolgi in mehki. Lahko se povežeš s konjem in dihaš v enakem ritmu kot on. Zvok naj se sliši kakor šumenje školjke, ko jo položiš k ušesu.

Trajanje: 3 minute.

Nasvet: vajo lahko začneš tako, da izdihneš z odprtimi usti in zvokom »HAAAAA«, nato pa isti občutek preneseš v dihanje skozi nosnici.

Koristi:

- pomirja um in telo,
- podpira koncentracijo,
- uravnava telesno temperaturo (rahlo ogreje telo),
- poveča prisotnost in zavedanje,
- zmanjšuje stres in tesnobo,
- usklajuje dih z gibanjem (pogosto se uporablja v vinyasa jogi),
- uporabnika povezuje s konjem.

NA KONJU

Izmenično dihanje:

S palcem desne roke zapri desno nosnico in skozi levo nosnico naredi 10 globokih vdihov in izdihov. Nato s prstancem desne roke zapri levo nosnico in naredi 10 globokih vdihov in izdihov skozi desno nosnico.

Izmenično zapiraj levo in desno nosnico: Vdihni skozi levo, izdihni skozi desno, vdihni skozi desno, izdihni skozi levo, vdihni skozi levo, izdihni skozi desno, vdihni skozi desno, izdihni skozi levo. Na tak način naredi 10 izmeničnih dihov.

Pri tej vaji lahko skrajšamo ali podaljšamo število dihov. Če imamo občutek, da ima uporabnik preveč energije, le-to umirjamo z dihanjem samo skozi levo nosnico. Vkolikor bi želeli, da uporabnik poveča raven energije, diha le skozi desno nosnico.

Koristi:

- uravnavanje delovanja leve in desne možganske polovice,
- pomirjanje,
- reguliranje čustev.
- ohranjanje ravnotežja in koordinacije na konju ter povezanost z njim.

Nadgradnja vaje:

Dihaj v ritmu konjskega koraka. Prve 4 korake naprej traja vdih, naslednje 4 korake pa izdih. Tako urimo pozornost, koncentracijo, osredotočenost na gibanje in dihanje.

Podaljšan izdih:

Ritem diha lahko uskladimo z gibanjem konja. 4 korake traja vdih, naslednjih 8 korakov pa traja izdih. Ta cikel nekajkrat ponovimo. Pomembno je, da je izdih vedno daljši od vdiha.

Koristi:

- dolgi izdihi pomirijo uporabnika in konj to zazna. V stresu ali paniki dihamo hitro in plitko. Podaljšan izdih prekine ta vzorec,
- daljši izdih upočasni celoten ritem dihanja, kar omogoči več prostora za zaznavo telesnih občutkov,
- pomaga pri prizemljitvi, kar je ključno v somatski terapiji ali jogi. Z dolgim izdihom se poveča občutek nadzora nad lastnim notranjim stanjem,
- počasnejše dihanje spodbuja alfa možganske valove, povezane z umirjeno, a budno pozornostjo,
- deluje kot »ročna zavora« za živčni sistem, kar pomaga preprečiti spiralo tesnobe.

OMEJITEV KOMPULZIVNEGA PREHRANJEVANJA

V jogijskih tekstih obstaja razlaga, da so kompulzivno, neracionalno, nenadzorovano prenajedanje dejavniki samozanikanja, ki je povezano z levo možgansko hemisfero.

Vaja:

V sedečem položaju (lahko na konju) z vzravnano hrbtenico s palcem desne roke zapri desno nosnico. Globoko vdihni skozi levo nosnico in zadrži dih, kolikor zmoreš. Nato izdihni skozi levo nosnico in zadrži dih, kolikor zmoreš. To lahko počnemo od 3-31 minut. Na ta način leva hemisfera možganov prevzame nadzor in se upre impulzu »moram jesti.« Pomembno je, da je dih umirjen in prijazen.

Ko uporabnik vajo izvaja na konju, hitreje ustvari občutek prisotnosti, ravnovesje in medenico ohranja v nevtralnem položaju, kar je pri dihalnih tehnikah izrednega pomena.

Idealno bi bilo, če bi uporabnik imel dnevnik ali koledarček, v katerega bi zapisoval svoje občutke in napredek, kar pomeni, da bi take vaje izvajal tudi doma in s tem pridobljeno izkušnjo prenesel v vsakdanje življenje.

GIBALNA TERAPIJA

- **OB KONJU**

V uvodnem delu terapije lahko uporabniku pomagamo umiriti se, povezati se s svojim telesom in dihom s pomočjo položajev telesa, ki jim v jogi pravimo asane. Asana poglobi telesno zavedanje in okrepi čustveno regulacijo.

Nekatere asane pomagajo pri osredotočenosti, umirjanju, spodbujanju občutka samozavesti, prizemljenosti in pridobivanju notranje moči. V tem primeru gre za stoječe položaje. Vaje se lahko izvaja ob podpori boksa (opora, naslon) ali ob konju. V položaju uporabnik ostaja od 30 sekund do 3 minute.

Koristi asan:

- lokostrelec – samozavest, mentalna jasnost, stabilnost, koncentracija, odprtost, pogum,
- bojevnik 3 – izboljšano telesno zavedanje, psihološka stabilnost, volja, pogum, ravnovesje, moč in lahkotnost,
- stolica – telesna in mentalna vzdržljivost, občutek varnosti in stabilnosti, koncentracija, koordinacija, ravnotežje in aktivacija samozavesti,
- stoječi zaklon – boljša telesna drža, globlje dihanje, spodbujen parasimpatični živčni sistem, manj tesnobe in izboljšano razpoloženje.

MIOFASCIALNO SPROŠČANJE

Vaje lahko izvajamo ob konju ali na konju.

Vaja na konju s tenis žogico:

Uporabnik sedi na konju, žogico z nežnim pritiskom kotali po telesu – po rokah, prsnem košu, trebuhu ter zgornjem delu nog. Žogico prestavlja iz roke v roko. S tem uri koncentracijo, osredotočenost, ravnotežje, sprošča napetosti v zgornjem delu telesa in ohranja prisotnost v trenutku.

Vaja na konju dolgotrajnega raztezanja:

Upogib glave v desno in raztezanje leve strani vratu. Upogib glave v levo in raztezanje desne strani vratu. V vsakem položaju uporabnik ostane 1 minuto. Diha globoko in počasi. Konj stoji na mestu. Uporabnik se umiri in posledično se umiri konj. Z dlje časa trajajočim zadrževanjem položaja v razteznem položaju sproščamo napetosti v vratu in ramenih, posledično pa sproščamo zastala čustva in občutke.

III. SKLEP

Motnje hranjenja zahtevajo celosten pristop. Izziv rešujemo iz več zornih kotov in pomembno je, da se odpravi vzroke, ki so pripeljali do stisk. Če tega ne naredimo, se odvisnost lahko preoblikuje v druge oblike odvisnosti, npr. od drog, alkohola, samopoškodovanja, pogoste menjave spolnih partnerjev ali iz ene motnje hranjenja v drugo, npr. iz anoreksije v bulimijo.

Vsak otrok je edinstven in ne glede na to, da imata dva mladostnika isto obliko motnje, je potrebna individualna obravnava. Ni enega recepta. Natančno je treba pogledati družinsko dinamiko, dinamiko okolja in kako lahko zaživijo bolj kakovostno, bolj usklajeno in bolj lahkotno.

Pomembna je tudi družina – treba jo je podpreti in jo vključiti v celoten proces, saj je motnja hranjenja lahko odraz dinamike celotne družine. To ne pomeni, da starši nujno počnejo kaj narobe, ampak, da bo nekaj treba spremeniti. Otrok je v vsaki družini zadnji člen verige in poDNK-ju pride vse do otroka – vzorci, vtisi, občutki in prepričanja preteklih generacij.

Terapija s pomočjo konj predstavlja podporno metodo za posameznike z motnjami hranjenja. Lahko pomaga pri vzpostavljanju zaupanja, izboljšanju samopodobe, ponovni povezavi s telesom ter razvoju zdravih čustvenih odzivov.

Jogalinka na konju – terapija s pomočjo konj za otroke in mladostnike z motnjami hranjenja – je koncept terapije, ki združuje starodavne tehnike sproščanja, uravnavanja čustev, vračanja v telo, vase in povezovanja z naravo, saj smo bitja narave, in vse navedeno uporabnik izvede s pomočjo konja, ki mu je lahko ogledalo, podpora, opora in velik učitelj na poti do ozdravitve.



LITERATURA IN VIRI

Anodea, J. (2004). *Eastern body, western mind: Psychology and the chakra system as a path to the self*. Celestial Arts.

Bessel, V. D. K. (2014). *The body keeps the score*. Penguin Books.

Beznik, L. (2024). O motnjah hranjenja pri otrocih in mladostnikih. <https://www.youtube.com/watch?v=Ihj1bmYIfiM>

Bothwell, S. (2022). *Treating an eating disorder through equine therapy*. <https://www.eatingdisorderhope.com/treatment-for-eating-disorders/therapies/equine-therapy>

Božič, T. (2008). Ustvarjalni gib med aktivnim odmorom po metodi plesa petih ritmov. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Bush, R. W. (2023). *Equine assisted therapy with the wisdom of horses: Quiet your mind, empower your creativity, cultivate gratitude, and feel less overwhelmed*. Luminosity Press.

Bužan, V., idr. (2010). *Konj, s konjem – na konju*. CUDV Draga.

England, R. (2022). Ways equine therapy can help eating disorder healing. Recovery Ranch. <https://www.recoveryranch.com/addiction-blog/category/articleseating-disorders/>

Forbes, B. (2011). *Joga za čustveno ravnovesje*. Založba Gnostica.

Gašperlin, I. (2018). *Čutim, torej sem!*. GI svetovanje d.o.o.

Hanna, T. (2016). *Somatika*. Primus.

Kohanov, L. (2024). *The Tao of Equus: A woman's journey of healing and transformation through the way of the horse*. New World Library.

Marinšek, M., in Tušak, M. (2007). *Človek – žival, zdrava naveza*. Založba Pivec.

Maté, G., in Maté, D. (2023). *Navidezna normalnost*. Primus.

Powers, C. (2024). *Somatic therapy workbook: Healing trauma through mind-body connection and somatic exercises*. Amazon Italia.

Saraswati, S. (1998). *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Tara joga center.

Vukovič, G. (2020). Hipoterapevtski timi in kompetence. Diplomsko delo. Univerza v Mariboru.

Wikipedia. (2025). Motnje hranjenja, definicija. Wikipedia. https://sl.wikipedia.org/wiki/Motnje_hranjenja

Zina, K., Cumella, E., idr. (2014). Equine therapy in the treatment of female eating disorders. Department of Graduate Psychology, Kaplan University.

PRILOGA

Izkušnja osebe z motnjami hranjenja

Horses:

At the age of two I was obsessed. In my eyes horses were the most beautiful animal I had ever seen. Something about them spoke to my soul and I knew they would always be important in my life. Starting riding lessons at that young age I never got enough. I rode until I fell asleep on the horse, literally! To me true peace is listening to their chewing on hay, feeling their warm coat against my chin and moving together as one. Feeling our heart beat in the same rhythm, and our bodies almost melting together as I'm a happy passenger on their back. I've charred all my moments with horses. Happiness, sadness, excitement and failure. Horses gave me the opportunity to travel, meet amazing people and challenge myself in ways I never thought I would. When I was far away from my family I never felt lonely since my home was with the horses. I love competing, the feeling of progress and accomplishing a big task together. But, that is all just a bonus. I'm a competitive person who enjoys winning in all forms and doing it with my best friends is great. The thing is though, I'm in love with the animals. The connection and their pure hearts. To gain horse trust is something you have to earn and it's the biggest price. Without a word they show me more love than most people. Just sitting in their field or stable, watching them, brings me so much peace and warmth in my heart.

One day I was so low, I'd been emotionally hurt and all I could do was to cry. I decided that instead of riding, risking my feelings affecting my horse, I choose to just sit in her stable and let her presence comfort me. I sat down on the shavings, leaning my back against the stable wall. Closing my eyes, taking in her smell and listening to her calm chewing. Then all the sudden I felt warm air blowing in my face. She had turned away from her hay and stood by my side. Her soft nose traced my legs and face, and she stood there with me for one hour. I had tried to explain to so many people how I felt a thousand times without success. She knew, just by my presence, how I felt and what I needed. That's the beauty with horses, they listen and feel. To me they feel like a part of me that keeps me alive, like my heart pumping blood and air filling my lungs.

Since horses have been a part of my life for 25 of my 27 years on this earth they are the only thing that always makes sense to me. Working with horses and riding them, it's like I'm speaking a language with my body. By turning my head the horse knows what my next step is. Taking a deep breath can calm down a 500 kg animal and when I tell them to jump what in their eyes looks like a monster, they trust me and take off. It's hard to explain my relationship with horses to someone who hasn't truly seen their beauty. They motivate me, they inspire me and they make me feel alive. I know that it's a true privilege to have found something in life that always just makes sense. People are searching for this their whole lives. To me, the answer is always horses. No matter where I am in life, the horses will always be a part of it.

