

**Модуль второго уровня Программы профессиональной переподготовки
«Адаптивная верховая езда в системе адаптивной физической
культуры»**

**Цикл семинаров:
Классическая иппотерапия, как основа верховой езды:**

**«КОРРЕКЦИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ,
ПРОЯВЛЕНИЯ СУБКЛИНИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ ПРИМИТИВНЫХ
РЕФЛЕКСОВ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ»**

Руководитель курса: Слепченко Юлия Алексеевна, вице-президент Национальной Федерации иппотерапии и адаптивного конного спорта (НФ ИАКС), руководитель Центра развития адаптивной верховой езды «ПолиЭко», коррекционный педагог и логопед, доктор остеопатии.

Слышали такое выражение: старый, что малый?

О чём оно? Чем старый человек похож на младенца? Касается ли это выражение только когнитивной сферы человека? Давайте ознакомимся с определениями старости, зрелости и детства с точки зрения нейрофизиологии развития организма человека.

Старость - это патологическая активность примитивных рефлексов, которые вмешиваются в механизмы регуляции центральной нервной системы. А когда в организме человека возникают два управляющих механизма, то наступает сбой воспринимающих и эффекторных структур.

Зрелость – это интеграция безусловных рефлексов в сложно-координированные движения, адекватная оптимальная реакция на стимул нервной, гуморально-гормональной и канально-меридианной систем.

Детство - поэтапное развитие и угасание примитивных безусловных рефлексов до завершения развития нервной системы. (Васильева Л.Ф., Крашенинников В.Л.)

Когда рождается младенец, то его движения – это примитивные безусловные рефлексы, центры регуляции этих движений находятся в спинном мозге, продолговатом и среднем мозге, ядрах черепно-мозговых нервов. К году жизни регуляцию движений берет на себя кора головного мозга, при этом в норме примитивные рефлексы не исчезают, а тормозятся соответствующими отделами коры и интегрируются в двигательные акты, в сложно-координаторные движения. Так у человека появляется локомоция, это генетическая программа движений, способность ползать, ходить и бегать, и уже на основе этих движений развиваются более сложные произвольные и автоматизированные движения. Этап закрепления управляющей роли коры в норме продолжается до 8-летнего возраста. Затем наступает период зрелости соматической нервной системы, отвечающей за все возможные сложные движения в теле. Если по каким – то причинам кора головного мозга теряет контроль над нижележащими структурами головного и спинного мозга, то начинают проявляться примитивные рефлексы, ухудшаются моторные функции организма,

происходят сбои в работе внутренних органов, нарушается гуморальная и гормональная системы. Очень ярко мы начинаем наблюдать это у людей в пожилом возрасте. Но, к сожалению, современная медицина, особенно те ее разделы, которые подходят к организму целостно, обращают внимание на то, что сбои в работе со стороны центральной нервной системы очень часто спровоцированы именно проблемами вегетативной нервной системы у людей всех возрастов. Примитивные рефлексы проявляются в скрытой форме у подростков и людей в молодом возрасте, что выражается в заболеваниях внутренних органов, расстройствах со стороны психоэмоциональной сферы, появлению панических атак, появлению мышечных болей, которые не поддаются мануальному воздействию, а наоборот усугубляются. И занятия спортом при наличии таких форм мышечных болей тоже ухудшают состояние. Как научится распознавать такие проблемы? Как восстановить работу всей нервной системы не зависимо от возраста человека?

На семинаре мы научимся распознавать наличие у ребенка или взрослого наличие скрытых примитивных рефлексов по мало заметным поведенческим проявлениям в жизни, по вредным привычкам, особенностям движений. Мы научимся тестировать основные примитивные рефлексы с помощью мануально-мышечных тестов, которые разработали прикладные кинезиологи. Это рефлекс Моро, который провоцирует на необдуманные поступки, излишнюю агрессию, стартл рефлекс (РППС), который делает нас «тормозами» по жизни. Рефлекс гомолатерального ползания – нарушает походку. Рефлекс сегментарного переворачивания не дает ночью спать. Хватательный рефлекс и рефлекс Робинзона мешает заниматься рукоделием. Сосательный и поисковый рефлексы провоцируют анорексию, булимию и курение.

Применение классической иппотерапии в сочетании с определенными дыхательными упражнениями позволяет избавится от этих рефлексов.

Казалось бы, причем тут верховая езда?

Почему иппотерапия становится наилучшим методом восстановления тех структур и функций мозга, которые заставят соматическую нервную систему управлять движениями, а вегетативную – осуществлять контроль всех внутренних процессов организма? Потому что, иппотерапия включает те структуры головного мозга, которые отвечают за локомоцию. Во время верховой езды тело всадника двигается так, как будто человек пассивно идет сам, при этом движение в тазу даже более активное, чем при ходьбе. Двигательные импульсы, исходящие от шагающей лошади, вводят тело в пассивное движение в гетеролатеральном паттерне. Рефлекс гетеролатерального коленно-локтевого ползания – это самый последний рефлекс из 26 примитивных рефлексов, который подготавливает тело к актам локомоции, а следовательно, если улучшится локомоция, то улучшатся и все произвольные и автоматические движения человека. Если активизируются локомоторные корковые программы, то те безусловные примитивные рефлексы, которые активизировались, опять начинают угасать, вегетативная нервная система опять приходит в равновесие, а вместе с этим улучшается самочувствие человека.

Казалось бы, при чем тут лошадь? Ведь можно позаниматься скандинавской ходьбой и улучшить локомоцию. Да, действительно, скандинавская ходьба очень полезна, ведь она возвращает человека, вернее его мозг, практически к ходьбе на четырех конечностях, к

схеме движения млекопитающих, которая, собственно, и действует на уровне нейронных связей человека. Но с возрастом сам процесс ходьбы нарушается, имеется асимметрии из-за проблем в суставах таза, конечностей, мышцах и связках. Да и у молодых людей паттерн ходьбы имеет много недостатков. А на лошади с безупречной биомеханикой тело человека помещается в идеальные условия пассивного прямохождения на уровне передачи восходящих нервных импульсов, поступающих в головной мозг. При этом снижается нагрузка собственного веса и гравитации на все суставы нижних конечностей, на позвонки и позвоночные диски, а кровоснабжение всех этих зон улучшается.

Огромным бонусом станет улучшение координации и равновесия, ведь верховая езда основывается на поддержании равновесия в движении. А как известно, одно из неврологических нарушений в возрасте - это ухудшение вестибулярного аппарата.

Но всегда встает вопрос, кому можно заниматься иппотерапией, а кому нельзя? Какие противопоказания? О каких особенностях организма пожилого человека должен знать инструктор по верховой езде?

Что делать если у человека остеохондроз, диабет, гипертоническая болезнь сердца, были инсульты, инфаркты?

Мы разберем основной принцип работы в иппотерапии с пожилыми людьми, и опираться он будет именно на улучшение работы всей ЦНС, особенно вегетативной, чтобы снизить риски вегетативных реакций организма, таких как тахикардия или брадикардия, повышение или понижение давления, головокружение и головная боль и др.

А если нашему пожилому клиенту нельзя садится верхом? Например, остеопороз, при котором случайное падение, от которого никто не застрахован, грозит переломами в 100 процентах случаев.

У нас есть ипповенция! Методов с использованием лошади без применения посадки огромное количество. Их используют педагоги, психологи, психотерапевты и коучи. Мы разберем те методы, которые можно использовать в нашей работе всем, кто не является профессиональным психологом или психотерапевтом. Лошадь выступает в роли адвентора, животного, которое дарит радость клиенту. При этом у клиента нет поставленного психологического запроса. За психоэмоциональное состояние человека тоже несет ответственность вегетативная нервная система, поэтому ее коррекцию можно осуществлять не только за счет воздействия на физические структуры тела, как с помощью иппотерапии или остеопатии, но и за счет снижения эмоций гнева и страха на занятиях ипповенцией.

На семинаре мы сравним видео материалы, на которых показано влияние езды на лошади и влияние общения с лошадью снизу, и проанализировано психоэмоциональное состояние человека до и после разных занятий с помощью специальных мануально-мышечных тестов.

Участие только дистанционное (предоставляется запись теории и практики, дополнительные материалы), стоимость 6500 руб. Вопросы через чат в телеграмм.

Запись и дополнительная информация:

<https://vk.com/id2784534> Головина Татьяна

e-mail: konikurs@mail.ru