



## מודעות לתנועה והשפעתה על עבודת המטפל ברכיבה

מטפלים ברכיבה נעזרים בתנועה ככלי טיפולי ולמעשה היא מהווה חלק בלתי נפרד מהאינטראקציה שבין המטפל, המטופל והסוס. כפי שהדברים נראים היום, בזמן טיפול מרבית תשומת הלב והאנרגיה של המטפל מוקדשת למטופל ולסוס והרבה פחות לדרך בה המטפל מתפקד בעצמו. באחריותנו כמדריכי רכיבה וכרוכבים לשמש דוגמה טובה לאחרים ולדאוג לחינוך אשר מדגיש את הצורך והחשיבות שבתרגול תנועה נכונה לרווחתם של המטופלים והסוסים, לא פחות מאשר רווחתנו שלנו.

### מטרת הסדנה:

- ✓ העלאת המודעות לתנועה נכונה של גוף האדם, בדגש על השפעתה המכרעת בתהליך הטיפולי
- ✓ היכרות עם עקרונות של תנועה ויציבה נכונה בעבודת קרקע וברכיבה
- ✓ התנסות בתנועה והצגת האפשרויות להמשך למידה ותרגול בתחום

### מבנה הסדנה:

- ✓ חלק ראשון - נכיר בחשיבות התנועה באופן כללי ובאופן ספציפי לעוסקים ברכיבה ובעבודה עם סוסים. על ידי הצגת העקרונות הבסיסיים לתנועה ויציבה נכונה ובחינת היבטים השונים שלהן בחיי היום יום- בדפוס ההליכה, ישיבה, במערכת החושים, מערכת הנשימה, בשפת הגוף ככלי לתקשורת ועוד... נבחן כיצד כל אלה באים לידי ביטוי ברכיבה ובעבודת קרקע עם הסוסים.
- ✓ חלק שני- התנסות ותרגול: בעזרת תרגול מונחה (ללא סוסים) נאפשר לכל משתתף להכיר את גופו שלו במגוון היבטים תנועתיים, את המגבלות, החוזקות ואיכות התנועה. נלמד כיצד לאבחן את איכות תנועה בחלקי הגוף השונים ונציג דרכים שונות בהן ניתן להוסיף תנועה במקומות בהם היא חסרה או לא מספיקה.
- ✓ חלק שלישי- תרגול בעבודה עם הסוסים: בשלב זה נעזר בסוסים בכדי להבין כיצד כל מה שלמדנו עד כה בנושא התנועה בא לידי ביטוי בעבודת הקרקע עם הסוסים וברכיבה. נלמד לזהות היבטים של יציבה נכונה/לא נכונה בהובלה, ברכיבה ובשפת הגוף. נחدد מושגים שכיחים מעולם התנועה ונציג מגוון תרגילים היכולים לעזור בבניית מערך טיפול יעיל לטווח הארוך והקצר.

❖ הסדנה מועברת על ידי לי שי - מטפלת ברכיבה, מדריכה בשיטת Centered Riding – Level 1, מדריכת פילאטיס, מאמנת כושר ובעלת רקע וניסיון במחול ובתנועה.

❖ הסדנה תתקיים בתאריך - 11.10.19, בין השעות 09:00-13:00, בחוות נטלי בגבעת ניל"י (כ- 10 דקות נסיעה מהרכבת בבנימינה). \*\* מומלץ להגיע בבגדים נוחים לתרגול ולרכיבה

עלות הסדנה - 150 שח למשתתף.

הרשמה: יש להרשם דרך הלינק המצורף:

<https://docs.google.com/forms/d/1ETbFg7kMqLdARWelK8kpl9SuZFxgWRZfOqU-8QI8JDI/edit>

לאחר ההרשמה ניצור איתכם קשר טלפונית לקבלת פרטי אשראי לתשלום.