

Jazda na koni má mnoho výhod nielen pre telo, ale aj pre psychiku. Nie nadarmo sú kone súčasťou tzv. hipoterapie, ktorá je veľmi vhodná pre ľudí s úzkostnými poruchami, depresiami, autizmom, demenciou alebo ADHD. Ak ste ešte nevideli svet z konského chrbta, určite to vyskúšajte. Hovorí sa, že takému pohľadu sa naozaj nič

nevyrovná. Jazda na koni vám dodá energiu. Znižuje stres a tiež pomáha uvoľniť napätie. Ak máte v poslednom čase hektické dni plné stresu a celkovo sa cítite vystresovaní, jazda na koni by vám mohla naozaj pomôcť. Kontakt s majestátnym zvieraťom pomáha uvoľňovať serotonín, hormón šťastia, vďaka ktorému sa začnete na svet viac

usmievat'. Pocit pokoja doplní príjemné uvoľnenie, dýchanie čerstvého vzduchu a nádherný výhľad na panorámy okolo vás. Jazda na koni je skvelou voľbou na regeneráciu vášho tela. Odporúča sa aj na stabilizáciu svalov. Posilníte si brušné svaly, boky a oblasť chrbta. Takže sa nedá povedať, že by ste boli v sedle leniví.

Rozhodne je to pohyb, ktorý prispeje k vašej lepšej kondícii. Jazda na koni môže niektorým ľuďom pomôcť aj pri lepšej regenerácii pohybového aparátu, napríklad po rôznych zraneniach v rámci rehabilitácie. Jazda na koni môže tiež zlepšiť rovnováhu a koordináciu pohybov. Ak sa rozhodnete jazdiť na koni, majte na

pamäti, že prvá hodinová jazda vás môže dosť unaviť, celé telo vás potom bude bolieť, pretože na to nie ste zvyknutí. Musíte to robiť systematicky, krok za krokom, aby ste si zvykli na úplne iný spôsob pohybu. Najprv si vyhladajte dobrú jazdeckú školu, ideálne v blízkosti vášho bydliska, aby ste nemuseli ďaleko dochádzať.

Najlepšie je získať odporúčania od priateľov, ktorí jazdia už dlho. Je dôležité, aby v jazdeckej škole pracovali riadne vyškolení ľudia. Pozornosť by ste mali venovať aj stavu koní. Zaoštarajte si jazdecké topánky a prilbu. Tí najmenší by mali používať chránič chrbtice a bezpečnostnú vestu. Neočakávajte, že budete hneď divoko

cválať krajinou. Najprv sa naučte správne sedieť a komunikovať s koňom. Inštruktor vás naučí, ako sedieť na koni a pristupovať k nemu počas takzvaného lonžovania. Ide o desaťmetrové lano, ktoré inštruktor používa na vedenie koňa so začínajúcim jazdcom v kruhu. Môžete sa tešiť, že sa pri interakcii s koňom naučíte väčšej

empatii, trpezlivosti, sebakontroly a disciplíny. Jazdenie vás tiež posunie vpred vo vašom osobnom rozvoji. S tým súvisí aj to, že váš život bude o niečo šťastnejší a budete sa cítiť sebavedomejšie - možno vďaka hormónu šťastia. Jazda na koni je bezchybný terapeutický nástroj a nič sa jej nevyrovná.