



Εθνικόν και Καποδιστριακόν

Πανεπιστήμιον Αθηνών

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

### ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΘΕΜΑ: ΜΟΡΦΕΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ -ΙΠΠΑΣΙΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ»



**Φοιτητής: ΦΙΟΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ**

**A.M.: 290163**

**Επιβλέπων: Ν. Νικηταράς Αναπλ. Καθηγητής**

Αθήνα 2017

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα τελευταία χρόνια η ιππασία λόγω της διαχρονικής σχέσης του αλόγου με τον άνθρωπο είναι πολύ διαδεδομένη όχι μόνο ως ολυμπιακό άθλημα, αλλά και ως μαζική αθλητική δραστηριότητα, ως τουριστική ψυχαγωγία και ως θεραπευτική αποκατάσταση. Η επαφή του ανθρώπου με ένα σκεπτόμενο ον όπως είναι το άλογο και με τη φύση, καθιστούν την ιππασία ιδανική ως άθλημα, αλλά και ως εμπειρία.

Η λογοτεχνική παράδοση και η μυθολογία πολλών χωρών αναδεικνύουν τον σημαντικό ρόλο που έχει διαδραματίσει το άλογο στην πορεία της ανθρώπινης εξέλιξης.

Το άλογο αρχικά αποτέλεσε τροφή, αργότερα εξημερώθηκε και χρησιμοποιήθηκε στις γεωργικές εργασίες, έπειτα στους πολέμους και ως ψυχαγωγικό άθλημα των ευγενών. Σήμερα η ιππασία αποτελεί ολυμπιακό άθλημα, αθλητική δραστηριότητα για όλους ανεξαρτήτου ηλικίας, μια ξεχωριστή, συναρπαστική εμπειρία πλαισιωμένη από την τουριστική βιομηχανία, αλλά κυρίως μια εναλλακτική θεραπεία με εκπληκτικά αποτελέσματα σε μια ευρεία γκάμα σωματικών και ψυχολογικών θεμάτων.

Το άλογο δεν έχει επιλεγεί τυχαία για τη συμμετοχή του σε θεραπευτικά προγράμματα. Αποδεδειγμένα, το να στέκεται κανείς απλά και μόνο απέναντι σε ένα άλογο, προκαλείται αλλαγή στη ροή των εγκεφαλικών του κυμάτων, μείωση της αρτηριακής πίεσης, καθώς και μείωση του στρες.

Στο πλαίσιο, λοιπόν, θεραπευτικής παρέμβασης οι ειδικοί χρησιμοποιούν τα άλογα με διάφορους τρόπους εφαρμόζοντας ποικίλες θεωρίες και μεθόδους. Φαίνεται ότι τα αποτελέσματα των θεραπευτικών παρεμβάσεων ποικίλουν πχ μείωση του άγχους, της επιθετικότητας, των αρνητικών συμπεριφορών όπως είναι ο θυμός, η κατάθλιψη και των ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων.

Η ιππασία καλλιεργεί ιδιαίτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά, για παράδειγμα παρέχει στον αναβάτη μία αίσθηση ηρεμίας και χαλάρωσης την ίδια στιγμή που απαιτεί από αυτόν την απόλυτη προσοχή του. Ενισχύει σημαντικά την αυτοεκτίμηση, τον αυτοέλεγχο, τη συνολική αξιολόγηση, την ατομική λειτουργικότητα, την αυτοπεποίθηση, την αυτοσυγκέντρωση, την κοινωνική αλληλεπίδραση, τη λεκτική επικοινωνία και άλλα γνωστικά πεδία. Αποτελεί ισχυρό παρακινητικό παράγοντα, διότι πραγματοποιείται σε ένα περιβάλλον ασφαλές, δημιουργικό και χαλαρωτικό και τέλος, προσφέρει την ευκαιρία απόκτησης νέων ικανοτήτων.

Από τις μελέτες των ερευνητών αποδεικνύεται ότι η μοναδική κίνηση του αλόγου βελτιώνει σημαντικά τη στάση του κορμού τόσο των παιδιών όσο και των ενήλικων με εγκεφαλική παράλυση και άλλης μορφής φυσικής αναπηρίας. Είναι επίσης, αξιοσημείωτη η συμβολή της φυσικής κίνησης του αλόγου στην χαλάρωση και στη βελτίωση της διανοητικής κατάστασης του ατόμου, στο πλαίσιο της θεραπευτικής παρέμβασης.

Το ίδιο το άλογο έχει προσωπικότητα και ανάγκες. Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι μεταχείρισης του αλόγου, που εστιάζουν στις ειδικές ανάγκες του ασθενή, αλλά και του ζώου προσφέροντας θεραπευτικά και φυσικά πλεονεκτήματα στον ασθενή, τη θεραπευτική ομάδα, αλλά και στο άλογο για τη μείωση του άγχους του. Πολλές από τις μεθόδους επίσης, προσφέρουν περισσότερη οικειότητα με το άλογο και τη θεραπευτική ομάδα επιτρέποντας στο άλογο να προάγεται σε ενεργητικό, αλλά και καλά ελεγχόμενο θεραπευτικό συνεργάτη.

Αν και η βιβλιογραφία που έχει εκδοθεί μέχρι σήμερα γύρω από την ίππο-θεραπεία είναι αξιόλογη και ιδιαίτερα λεπτομερής, απαιτείται μία πιο ευρεία και πολυδιάστατη έρευνα, ώστε να διατυπωθούν πιο ασφαλή και επικαιροποιημένα συμπεράσματα.

**Λέξεις κλειδιά: ιππασία για όλους, θεραπευτική ιππασία, ιππασία – ψυχοθεραπεία**

## Περιεχόμενα

|  |    |
|--|----|
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....   | 2  |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....   | 6  |
| ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ .....  | 10 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ.....  | 10 |
| Σκοπός της εργασίας .....                                    | 10 |
| Μεθοδολογία της Έρευνας .....                                | 10 |
| ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ .....  | 12 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 <sup>ο</sup> .....                                | 12 |
| Ο άνθρωπος και το Άλογο .....                                | 12 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 <sup>ο</sup> .....                                | 14 |
| Η Ιππασία στην Ελλάδα.....                                   | 14 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 <sup>ο</sup> .....                                | 16 |
| Ιππασία – Ανάπτυξη του τουρισμού .....                       | 16 |
| Όροι και Προϋποθέσεις για την Ιππασία και τον Τουρισμό ..... | 24 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 <sup>ο</sup> .....                                | 29 |
| Θεραπευτική Ιππασία.....                                     | 29 |
| Η επιλογή του αλόγου για θεραπευτική παρέμβαση.....          | 30 |
| Ιστορία της Θεραπευτικής Ιππασίας (Θ.Ι).....                 | 34 |
| Η Θεραπευτική Ιππασία Σήμερα.....                            | 43 |
| Τρόποι Εργασίας με το Άλογο.....                             | 44 |
| Μοντέλα Θεραπευτικής Ιππασίας .....                          | 46 |
| Η Αναπτυξιακή Θεραπευτική Ιππασία.....                       | 48 |
| Ενδείξεις Θεραπευτικής Ιππασίας .....                        | 51 |
| Αντενδείξεις.....  | 55 |
| Επίδραση της Θεραπείας στο Άλογο .....                       | 56 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ.....               | 58 |
| Συμπεράσματα .....             | 58 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....             | 62 |
| Αγγλόφωνη Βιβλιογραφία .....   | 62 |
| Ελληνική Βιβλιογραφία .....    | 68 |
| ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ..... | 69 |

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το άλογο είναι ένα όμορφο, επιβλητικό, δυνατό ζώο που προκαλεί δέος και θαυμασμό με την παρουσία του. Χρησιμοποιήθηκε από την αρχαιότητα ως τροφή, στις μεταφορές, στον πόλεμο και για θεραπευτικούς σκοπούς.

Είχα την τύχη η ενασχόλησή μου με τον αθλητισμό να ξεκινήσει από τα 6 μου χρόνια με την ιπασία.



Η χαρά και το αίσθημα πληρότητας που ένιωθα κάθε φορά που ίππευα με έκαναν να μη χάνω προπόνηση. Η εμπειρία αυτή στάθηκε καθοριστική για τη μετέπειτα εξέλιξή μου, διότι αρκετά σύντομα ξεκίνησα να λαμβάνω μέρος σε αγώνες και να έχω διακρίσεις. Ένιωθα περήφανος και ευχαριστημένος που είχα καταφέρει να γυμνάζομαι, να περνά ευχάριστα τον ελεύθερό μου χρόνο, να εξελίσσομαι και να αναγνωρίζονται οι αθλητικές μου επιδόσεις.



Η οικογένειά μου βλέποντας την ανοδική μου πορεία ενεπλάκησαν καθοριστικά και έγιναν από τα ιδρυτικά μέλη του ιππικού συλλόγου της Κω.



Η αγάπη μου για το άθλημα της ιππασίας ήταν και το βασικότερο κριτήριο επιλογής της σχολής του ΤΕΦΑΑ.

Έχοντας αφήσει πλέον το αγωνιστικό κομμάτι της ιππασίας και ως προπονητής στον ιππικό όμιλο του νησιού μου τα τελευταία τρία χρόνια έχουν ανοιχτεί μπροστά μου καινούριοι ορίζοντες<sup>1</sup>. Λαμβάνοντας υπόψη ότι ζω και εργάζομαι σε ένα κυρίως τουριστικό μέρος, βλέπω τη ζήτηση που έχει το άθλημα αυτό ως ψυχαγωγία κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Διαχρονικά άλλωστε το άλογο είχε ένα σημαντικό ρόλο στις δραστηριότητες που σχετίζονται με την οικονομία, όπως είναι οι τομείς της γεωργίας και των μεταφορών συμβάλλοντας σημαντικά στην αύξηση του εισοδήματος. Σήμερα, αν και η μεταφορά των προϊόντων και των ανθρώπων δεν πραγματοποιείται με αυτόν τον τρόπο, η ιππασία παραμένει ένα αναπόσπαστο κομμάτι της οικονομίας μέσω της τουριστικής βιομηχανίας.



Προπονώντας ενήλικες και παιδιά καθημερινά βλέπω τα ευεργετικά οφέλη που φέρει η ιππασία σε όποιον συμμετέχει στο άθλημα είτε ως μια απλή αθλητική, ψυχαγωγική δραστηριότητα είτε με στόχο αγωνιστικό. Τα αποτελέσματα βέβαια είναι πιο εμφανή στις ευπαθείς ομάδες. Έχοντας παρακολουθήσει τις εξελίξεις της επιστήμης της ιππασίας φαίνεται ότι σχετικά πρόσφατα έχει αναπτυχθεί και η θεραπευτική της

---

<sup>1</sup> Το φωτογραφικό υλικό που παρατίθεται προέρχεται από το προσωπικό μου αρχείο και έχει χρησιμοποιηθεί μετά από άδεια των απεικονιζόμενων.



πλευρά, η οποία είναι ιδιαίτερα δημοφιλής ιδίως στο εξωτερικό. Η θεραπευτική ιππασία παρουσιάζει ιδιαίτερο επιστημονικό ενδιαφέρον έχοντας στόχο την αντιμετώπιση ενός μεγάλου φάσματος προβλημάτων όπως, σκλήρυνση κατά πλάκας, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, σύνδρομο Down, βλάβη νωτιαίου μυελού, ελλείμματα προσοχής και συγκέντρωσης, αυτισμό, εγκεφαλική παράλυση κ.α. (Herrero et.al., 2010; Lutz, 2010; Πάστρας, 2014).

Έχοντας τις προαναφερόμενες προσλαμβάνουσες και εμπειρίες επέλεξα η πτυχιακή αυτή να εμπεριέχει της τρεις πλευρές της ιππασίας που αγάπησα και υπηρετώ:

- την αγωνιστική ιππασία ως ολυμπιακό άθλημα
- την τουριστική ιππασία και
- τη θεραπευτική ιππασία

Η πτυχιακή εργασία που ακολουθεί βασίζεται στην εξής δομή:

#### ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>: Σκοπός και Μεθοδολογία της εργασίας

#### ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>: ο Άνθρωπος και το Άλογο

Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>: Η Ιππασία στην Ελλάδα

Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup>: Τουρισμός και Ιππασία

Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup>: Ίππος και Θεραπεία

#### ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

Συμπεράσματα

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

#### Σκοπός της εργασίας

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η αναφορά στη σχέση που έχει αναπτυχθεί διαχρονικά μεταξύ του ανθρώπου και του αλόγου και ειδικότερα οι σύγχρονες τάσεις του αθλήματος εκτός της αγωνιστικής πλευράς, η τουριστική πλευρά και τα οφέλη που αποκομίζει ο άνθρωπος ενασχολούμενος με τη θεραπευτική ιππασία. Το νόημα της ιππασίας είναι να βιώσει ο αναβάτης έντονα συναισθήματα, χαρά ελευθερία, δύναμη, αίσθηση του ταξιδιού, εμπειρίες που μπορεί να προσφέρει μόνο η συγκεκριμένη δραστηριότητα. Ιδιαίτερα όσον αφορά τις θεραπευτικές ιδιότητες της ιππασίας, οι έρευνες έχουν δείξει εκτός των άλλων βελτίωση της αυτοπεποίθησης των ατόμων που ήρθαν σε επαφή με τα άλογα και αποτελεσματικότητα στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων διάφορων ασθενειών.

#### Μεθοδολογία της Έρευνας

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για τη συγγραφή της εργασίας αυτής είναι η Μέθοδος της Βιβλιογραφικής έρευνας που περιλαμβάνει την ανάλυση, (καθώς εξετάστηκαν τα δεδομένα, από ερευνητικές και συγγραφικές πηγές) και την αξιολόγηση<sup>2</sup>. Για την ολοκλήρωση της εργασίας χρησιμοποιήθηκε η βιβλιογραφία για εμπειρικά και θεωρητικά συμπεράσματα και για μελλοντική ερευνητική παρακίνηση<sup>3</sup>. Η συλλογή των δεδομένων έγινε από βιβλιογραφική ανασκόπηση επιλεγμένων δημοσιευμένων πηγών σχετικές με το θέμα που έχει συγκεντρωθεί από όλα τα χρόνια της ενασχόλησής μου με το άθλημα<sup>4</sup>. Η συλλογή αυτή δεν περιορίζεται μόνο σε βιβλία και άρθρα περιοδικών, αλλά περιλαμβάνει και

---

<sup>2</sup> Καρτελιώτης, Κ (2003). Επιμέλεια του έργου, Jerry R. Thomas K. Nelson “Μέθοδοι Έρευνας στην Φυσική Δραστηριότητα II σελ. 374: Εκδόσεις Πασχαλίδης.

<sup>3</sup> Φαράντος, Γ.(1996). Προλεγόμενα θεωρίας-φιλοσοφίας του αθλητισμού. Αθήνα : Εκδόσεις Τελέθριον.

<sup>4</sup> Για το λόγο αυτό αναφέρονται βιβλία και άρθρα παλαιών εκδόσεων που ίσως σήμερα να μην παραμένουν στην κυκλοφορία, αλλά που οι ιδέες τους αποτέλεσαν εφαλτήρια για τις σύγχρονες τάσεις.

ιστοσελίδες. Ειδικότερα, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση πληροφοριών από τις ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες της Scholar google και του pubmed. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν ιπασία για όλους, θεραπευτική ιπασία, ιπασία – ψυχοθεραπεία. Βρέθηκαν πολλά άρθρα και φυλλάδια γύρω από το θέμα και χρησιμοποιήθηκαν πληροφορίες απ’ όλες τις προαναφερόμενες πηγές σε αντίστοιχες ενότητες της μελέτης. Τα περισσότερα κείμενα ήταν γραμμένα στην αγγλική γλώσσα, οπότε προηγήθηκε μετάφραση και επιλογής των πληροφοριών. Ακολούθησε σύνοψη, ταξινόμηση, σύγκριση και τέλος, σύνθεση των πληροφοριών ανά ενότητα.

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>Ο</sup>

#### Ο άνθρωπος και το Άλογο

Όταν ο άνθρωπος κατάφερε να δαμάσει και να ημερεύσει τα άλογα, κατόρθωσε να εξελιχθεί και ο ίδιος σαν ον. Είναι το μοναδικό ζώο που συνέβαλε σημαντικά στο να αναπτύξει ο άνθρωπος την επικοινωνία του με διαφορετικές μορφές ζωής, διότι το άλογο δεν είναι ά-λογο. Έχει δική του λογική, όπως επίσης έχει και “λόγο” (Ε.Ε.Θ.Ι.Ε). Η επικοινωνία μαζί του γίνεται με τη γλώσσα του σώματος και είναι μοναδικό ως προς την ανταπόκριση του απέναντι στους ανθρώπους. Το άλογο είναι ένα σκεπτόμενο πλάσμα που αναπτύσσει διαπροσωπικές (Levinson, 2011).

Από τα αρχαία χρόνια ήταν σημαντική η σχέση αλόγου-ανθρώπου, όπως για παράδειγμα η θαυμαστή σχέση που είχε ο Μέγας Αλέξανδρος με το άλογό του (Ελληνικός σύλλογος προστασίας ιπποειδών, 2013).

Στα ποιήματα, στη λογοτεχνία, τις τέχνες καθώς και στην προφορική παράδοση των χωρών υπάρχουν πολλά παραδείγματα που αναφέρουν τα άλογα για την ταχύτητα και την αίσθηση της ελευθερίας που αποπνέουν, τον ξένοιαστο καβαλάρη, ο οποίος τρέχει πάνω σε ένα γρήγορο άλογο βιώνοντας πρωτόγνωρα συναισθήματα. Αυτού του είδους τα παραδείγματα έχουν διαμορφώσει μία παραδοσιακή προσέγγιση της κουλτούρας της ιππασίας (Saga, 1994) αναδεικνύοντας τη μοναδική σχέση που καλλιεργείται μεταξύ του ζώου και του ανθρώπου και η οποία βασίζεται στο σεβασμό και στη σωστή μεταχείριση του αλόγου από τον ιδιοκτήτη του (Hrafnkels, Saga, Freysgoa, 2000).

Το άλογο έχει χρησιμοποιηθεί και στα παραμύθια ακολουθώντας το εξής μοτίβο: άλογο και αναβάτης ξεκινούν μαζί μια πορεία μέσω της οποίας, ο δεύτερος θα γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του, το σώμα του, το πνεύμα του, την ψυχή του για να οδηγηθεί τελικά στην εναρμόνιση με τον κόσμο γύρω του. Άλογο και ιππέας είναι ένα ζωντανό «σύστημα», μέσα στο οποίο ο άνθρωπος καλείται να συμμετάσχει αυθεντικά, να γίνει ειλικρινής με τις δυσκολίες του και να αναπτύξει εμπιστοσύνη στους άλλους, όπως άλλωστε και το ίδιο το άλογο (Ε.Ε.Θ.Ι.Ε).

Οι McCormick και McCormick (1997) έγραψαν στο βιβλίο «η σημασία του αλόγου και η καρδιά του ανθρώπου» για το **δεσμό** που αναπτύσσεται μεταξύ του αναβάτη και του αλόγου περιλαμβάνοντας τους μύθους που έχουν καταγραφεί γύρω από το άλογο. Με την εργασία τους αυτή εκτός της συλλογής των μύθων προχώρησαν τη μελέτη τους σε βαθύτερο συμβολικό επίπεδο με τον ισχυρισμό τους ότι τα άγρια άλογα αντιπροσωπεύουν τα ενστικτώδη και μη ελεγχόμενα μέρη της μη συνειδητής πλευράς του ανθρώπου και ότι ο κένταυρος συγκεκριμένα ενσωματώνει το συνειδητό και το ασυνείδητο όντας μισός άνθρωπος μισός άλογο.

Ο Jung, μαθητής του Freud, πίστευε στη σημασία του συμβολισμού. Είχε την άποψη ότι υπάρχουν παγκόσμια σύμβολα και αρχέτυπα. Η ψυχή περιλαμβάνει πολλά μη συνειδητά αρχέτυπα τα οποία στη συνείδηση του ανθρώπου αντιπροσωπεύουν μία αίσθηση αυτοπραγμάτωσης (Jaffe, 1980). Μεταξύ αυτών των αρχετύπων ήταν και το άλογο, το οποίο σχετίζονταν με την αυτό-εκπλήρωση του ανθρώπου.

Παρόμοια κατεύθυνση είχαν και οι Vidrine με την ομάδα της (2002), οι οποίοι αναφέρονται στη σημασία των αρχετύπων, όπως είναι ο Πήγασος και ο μονόκερως. Ορισμένες ιδιαίτερες πλευρές του αρχέτυπου του αλόγου παρουσιάζονται με τους εξής χαρακτηρισμούς: εργατικό, κουβαλητής, ελεύθερη φύση, θύμα, καταστροφικό, ευαίσθητο, πανικόβλητο και δυναμικό διαμορφώνοντας ένα μοντέλο το οποίο έχει πολλές πτυχές.

Λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερόμενα γίνεται αντιληπτός ο λόγος που τα παιδιά φαντάζονται τα άλογα ως μαγικά, δυνατά, επιβλητικά, όμορφα και θαρραλέα. Αυτού του είδους οι αντιλήψεις που καλλιεργούνται από την παιδική ηλικία παραμένουν ως εικόνες στο ασυνείδητό ακόμα και στην ενηλικίωση. Οι εικόνες αυτές μπορούν να επηρεάσουν θετικά και να συμβάλουν στην επιτυχή έκβαση της ενασχόλησης με την ιππασία είτε με στόχο τον πρωταθλητισμό είτε την άθληση είτε την αναψυχή είτε τη θεραπεία.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>

### Η Ιππασία στην Ελλάδα<sup>5</sup>

Η σχέση του ανθρώπου με το άλογο εμφανίζεται κατά τους αρχαίους χρόνους. Οι πρώτοι που ίππευσαν θεωρούνται ότι ήταν οι νομάδες των ασιατικών στεπών περίπου το 4.000 π.Χ.. Η ιππασία εντάχθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων της αρχαιότητας το 680 π.Χ. με άρματα τεσσάρων αλόγων (τέθριππο) και το 648 π.Χ. έγινε ο πρώτος ιππικός αγώνας με καθαρόαιμα ενήλικα άλογα.

Οργανωμένα η ιππασία ξεκίνησε στην Ελλάδα στα χρόνια του Μεσοπολέμου από μια ομάδα αξιωματικών και ιδιωτών, που ίδρυσαν τον Ελληνικό Ιππικό Όμιλο και λίγο αργότερα τον Όμιλο Φιλίππων.



Το 1938 έγινε μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ιππασίας. Μετά τον πόλεμο συνεχίστηκε η δραστηριότητα από τον Ελληνικό Ιππικό Όμιλο, ενώ διαδοχικά ιδρύθηκαν στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη και νέα σωματεία, όπως ο Ιππικός

---

<sup>5</sup><https://efisoul63.wordpress.com/2015/09/24/%CE%B9%CF%80%CF%80%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF-%CE%B1%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82/>

Όμιλος Αθηνών, ο Ιππικός Όμιλος Βορείου Ελλάδος, ο Ιππικός Όμιλος Τατοΐου, ο Αττικός Όμιλος Ιππασίας, ο Ιππικός Όμιλος Βαρυμπόμπης, ο Πανελλήνιος Ιππικός Όμιλος, ο Ιππικός Όμιλος Θεσσαλονίκης κ.ά.

Η Ελληνική αθλητική ιππασία υπαγόταν μέχρι το 1990 στο Σύνδεσμο Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων (Σ.Ε.Γ.Α.Σ.). Το 1990 ιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία Ιππασίας (Ε.Ο.Ι.) από 11 ιππικά αθλητικά σωματεία. Σήμερα η Ε.Ο.Ι. έχει εγγεγραμμένα 78 αθλητικά σωματεία, 3700 εγγεγραμμένα άτομα, εκ των οποίων 1600 αθλητές και 2000 αθλητικούς ίππους.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>

### Ιππασία – Ανάπτυξη του τουρισμού

Ανέκαθεν το άλογο αποτελούσε ένα πολύτιμο περιουσιακό στοιχείο για τον άνθρωπο προβάλλοντας την ισχύ, τον πλούτο και την υψηλή του θέση μέσα στην κοινωνία (The Institute for Ancient Equestrian Studies) (n.d). Στις δημόσιες συζητήσεις αναφέρεται συχνά η ιππασία ως ένα ισχυρό κίνητρο προώθησης ενός ειδικού τύπου τουρισμού που απευθύνεται σε ένα κοινό διαφόρων ηλικιών, το οποίο αναζητά την διαφορετικότητα στην ψυχαγωγία και στην πολιτιστική του επιμόρφωση.

Ο Guogun (2002) και πριν από αυτόν οι ερευνητές Farrell και Twining-Ward (2004), μελέτησαν τον τουρισμό που βασίζεται στις δραστηριότητες της ιππασίας, εστιάζοντας κυρίως στην κουλτούρα και τη διαχρονική σχέση που έχει αναπτύξει το άλογο με τον άνθρωπο. Ο τουρισμός που στηρίζεται στην αξιοποίηση του αλόγου αναφέρεται στην πλούσια πολιτιστική και ιστορική του κληρονομιά, η οποία συνδέεται με τη νοσταλγία του ρομαντικού παρελθόντος. Σύμφωνα με ερευνητές (Olrich, 2001, Guogun and Harpa, 2002, Ingibjorg, 2004) η παραδοσιακή σχέση που υπάρχει μεταξύ της εκτροφής του αλόγου, του αθλήματος της ιππασίας και της ψυχαγωγικής ασχολίας με αυτό, είναι ιδιαίτερη σημαντική για την ανάπτυξη του αγροτικού τουρισμού.

Σήμερα, η χρήση του αλόγου κυρίως για ψυχαγωγικούς και τουριστικούς σκοπούς είναι διαδεδομένη στις βιομηχανικές κοινωνίες. Στις κοινωνίες όπου δεν χρησιμοποιείται πλέον το άλογο για οικιακές ή άλλου είδους εργασίες, η πολιτιστική πλευρά της εκπαίδευσης του σε συνδυασμό με τη χρήση του κυρίως για ψυχαγωγικούς λόγους, ενδυναμώνουν τη σχέση μεταξύ ανθρώπου και αλόγου. Εντούτοις, ακόμα και σε εκείνα τα μέρη του κόσμου όπου τα άλογα χρησιμοποιούνται κυρίως για εργασία, η ιππασία αποτελεί ακόμα ένα ιδιαίτερο πάθος για τους ανθρώπους.

Το πάθος αυτό αποτελεί μέρος της αυθεντικότητας της εμπειρίας που βιώνει ο τουρίστας νιώθοντας ότι «ταξιδεύει» όταν ανεβαίνει πάνω στο άλογο και όχι ότι απλώς «μεταφέρεται». Γίνεται ο ίδιος μέρος της κουλτούρας που συνδέεται με τη λατρεία του ανθρώπου για το άλογο διαχρονικά (Guogun and Harpa, 2002).

Σήμερα η ιππασία ως ψυχαγωγία συγκαταλέγεται μεταξύ των πιο δημοφιλών αθλημάτων σε πολλές άλλες ευρωπαϊκές και μη χώρες δημιουργώντας μία ακμάζουσα τουριστική βιομηχανία. Μέρος αυτής της βιομηχανίας που



προσανατολίζεται στην ανάπτυξη ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων είναι ο τουρισμός που επιλέγει την ιππασία, ενώ σε ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες το άλογο παίζει ένα σημαντικό ρόλο στα πολιτιστικά δρώμενα, όπως για παράδειγμα στην λογοτεχνία, στις οπτικοακουστικές τέχνες, στις παραστάσεις, στους αγώνες και στην παράδοση που αναφέρεται στο ταξίδι με άλογο (Ingibjorg, 2004, Islensk, 2004, Northwest, 2002).



Πολλές ομοσπονδίες και εκπαιδευτικά κέντρα ιππασίας αναφέρονται με σεβασμό στις διάφορες γραπτές και προφορικές παραδόσεις, όπου το άλογο αποτελεί ένα ιδιαίτερο σύμβολο πολιτιστικής κληρονομιάς, την οποία οφείλουν οι άνθρωποι να σέβονται και να διατηρούν ακέραη (International Federation of Icelandic Horse Associations, 2005 and Institute for Ancient Equestrian Studies, 2004).

Αυτή η φιλοσοφία αποτυπώνεται και στα διαφημιστικά μηνύματα που στέλνουν στους επισκέπτες οι διάφοροι φορείς επικοινωνίας, οι οποίοι προβάλλουν τον τουρισμό που βασίζεται στην κουλτούρα της ιπασίας σε συνάρτηση με την πλούσια πολιτιστική κληρονομιά, όπου το άλογο αποτελεί ένα ιδιαίτερο σύμβολο στις παραδόσεις πολλών χωρών.

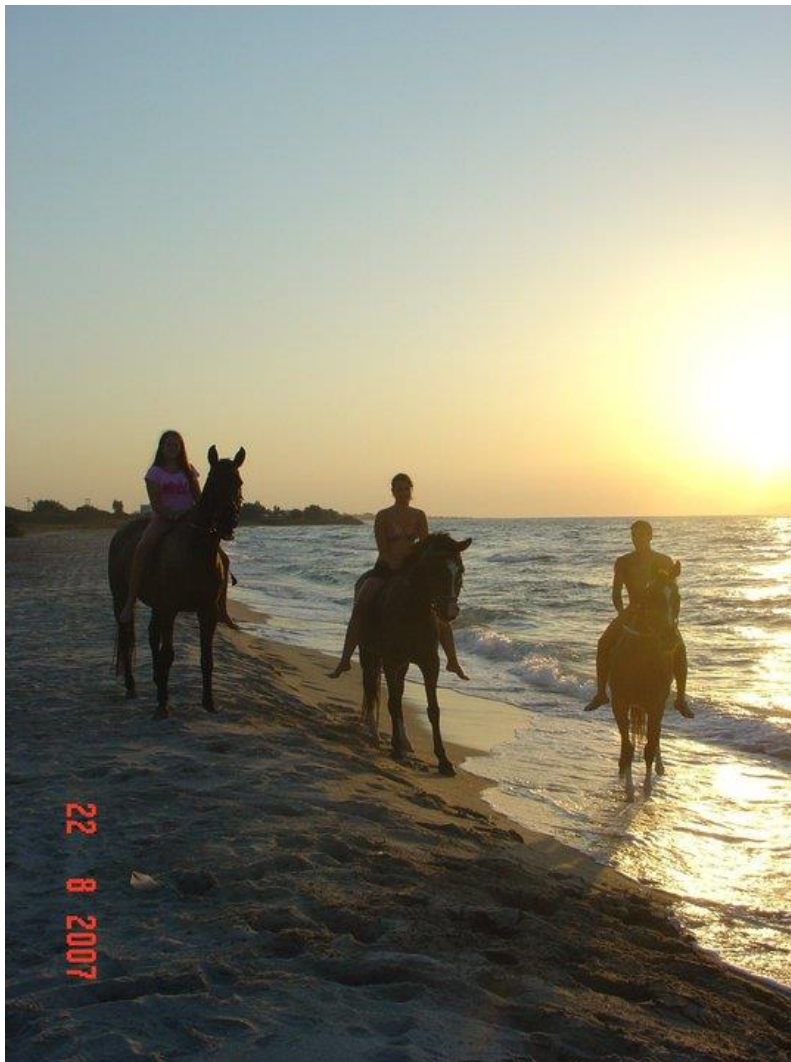
Στην τουριστική βιομηχανία της οποίας οι δραστηριότητες βασίζονται στην αξιοποίηση της ιπασίας, διαφημίζεται συχνά η ιδιαίτερη σχέση που καλλιεργείται μεταξύ του αναβάτη και του αλόγου, ενώ οι τουριστικοί πράκτορες προβάλλουν στους επισκέπτες τη σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ του εκπαιδευτή, αναβάτη και ίππου αναβαθμίζοντας με αυτό τον τρόπο τον ποιοτικό χαρακτήρα του «προϊόντος» (Finley, 1999).

Η προσπάθεια των ευρωπαϊκών χωρών που στηρίζεται κατά κύριο λόγο στον τουρισμό της ιπασίας, αποτυπώνεται τους καλοκαιρινούς μήνες ιδιαίτερα τον Ιούλιο και τον Αύγουστο. Στο πλαίσιο της οργάνωσης της διαφημιστικής εκστρατείας με στόχο την προώθηση ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων που έχουν ως αντικείμενο την ιπασία, διάφορα περιοδικά ευρείας κυκλοφορίας προβάλλουν την συγκεκριμένη δραστηριότητα ως ιδανική για όλη την οικογένεια, ενώ παράλληλα παρέχουν συμβουλές για τον τρόπο επιλογής μίας καλά οργανωμένης υπηρεσίας που θα εγγυάται την ασφάλεια των ατόμων.

Επιπλέον, ο συγγραφέας του άρθρου προτείνει την ενοικίαση του αλόγου στους τουρίστες που θέλουν να ζήσουν μία ξεχωριστή εμπειρία χαρακτηρίζοντας αυτή την επιλογή ως μία συμφέρουσα λύση (Ingibjorg and Mainka, 2004). Οι μαρτυρίες των τουριστών που δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία στην ιπασία είναι χαρακτηριστικές: «η ιπασία είναι καταπληκτική εμπειρία, φιλική και εύκολη. Ο σύζυγός μου δεν είχε κάνει ποτέ ιπασία, ωστόσο, μετά από ένα σύντομο μάθημα όπου φαινόταν εξαντλημένος και αφού πέρασαν μόλις 20 λεπτά από τότε που ξεκίνησε η βόλτα με το άλογο, ήταν σαν να έκανε ιπασία όλη του την ζωή. Ήταν μία απίστευτη εμπειρία και για τους δύο. Ελπίζω στο μέλλον να την επαναλάβουμε» (Ishestar, 2004b). Είναι ωστόσο ενδιαφέρον το γεγονός ότι αυτού του είδους η αίσθηση του ταξιδιού εκφράζεται και με λιγότερο ποιητικό τρόπο από πολλούς «πελάτες» που σχολιάζουν την εμπειρία που βίωσαν μέσα από την επαφή τους με το άλογο μέσω των ιστοσελίδων των τουριστικών επιχειρήσεων.

Αυτό το παράδειγμα τουριστικής δραστηριότητας μπορεί να θεωρηθεί ότι που αποτελεί εμπειρία καταλληλότερη για έναν μη έμπειρο αναβάτη, καθώς η βόλτα με το άλογο διαρκεί λίγο χρόνο, ενώ η διαδρομή είναι περισσότερο οικεία τόσο για το άλογο όσο και για το προσωπικό που συμμετέχει στην διοργάνωση. Μία τυπική ενοικίαση άλογου έχει χρονική διάρκεια από 1 έως 2 ώρες, ενώ το μέλος του προσωπικού που συνοδεύει την ομάδα είναι υπεύθυνο για την επιλογή των αλόγων και έχει ένα υποστηρικτικό ρόλο στην αποστολή. Τα άτομα αυτά οφείλουν να καθοδηγούν αποτελεσματικά τους υπόλοιπους αναβάτες και να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες που θα κάνουν πιο εύκολη την βόλτα με άλογο.

Ένα άλλο είδος τουρισμού με άλογα είναι μεγάλες ομάδες αλόγων και αναβατών που διανύουν μεγάλες αποστάσεις, με κάθε άτομο να έχει στη διάθεσή του μέχρι και 5 άλογα. Αυτό σημαίνει ότι σε μία ομάδα που απαρτίζεται από 10 αναβάτες, τρέχουν ελεύθερα ανάμεσά τους 30 με 40 άλογα προβάλλοντας ως εικόνα ένα εκπληκτικό θέαμα.



Συνήθως σχηματίζονται δύο ομάδες αναβατών, αυτοί που καθοδηγούν τους υπόλοιπους και τρέχουν με τα άλογα τους μπροστά και οι λιγότερο έμπειροι αναβάτες που τους ακολουθούν. Τα κύρια καθήκοντα των οδηγών εκτός από την σωστή καθοδήγηση των υπόλοιπων αναβατών είναι η εξερεύνηση των μονοπατιών και η προσεκτική μελέτη του χάρτη. Σε ένα τυπικό ταξίδι με άλογο οι αναβάτες διανύουν μία απόσταση 40 χιλιομέτρων με τους οδηγούς να προγραμματίζουν την συχνότητα, τον τόπο και τον χρόνο αλλαγής των αλόγων, ενώ γίνεται προσεκτική επιλογή του αλόγου που θα χρησιμοποιηθεί σε συγκεκριμένα μέρη του μονοπατιού που θα διασχίσει η ομάδα.

Τα κριτήρια ένταξης του αναβάτη σε καθεμία από τις δύο ομάδες προσδιορίζονται από τον ρόλο που παίζει στην όλη διαδικασία, την εμπειρία του και την ποιότητα του αλόγου του. Κατά την διάρκεια του ταξιδιού τα πιο ζωντανά άλογα προπορεύονται, ενώ τα πιο ήσυχα άλογα τρέχουν στις τελευταίες σειρές. Έμπειροι αναβάτες βρίσκονται και πίσω σε συνεχή επαγρύπνηση, ώστε να μην ξεφύγουν τα ζώα από την αγέλη, να ελέγχουν επίσης, τακτικά τη φυσική τους κατάσταση και να προσέχουν, ώστε να μην αναπτύξουν μεγάλη ταχύτητα ασκώντας πίεση στα μπροστινά. Επιπλέον, τα άτομα που καθοδηγούν την ομάδα είναι ιδιαίτερα προσεκτικά, ώστε να μη δημιουργείται μεγάλη απόσταση από τους υπόλοιπους, ενώ δεν ασκούν πίεση στα άλογα για να αυξήσουν την ταχύτητα τους. Πολλοί ιππείς εκφράζουν την εμπιστοσύνη τους στη δυνατότητα του αλόγου να επιλέξει το ίδιο τον ρυθμό βηματισμού του (Hidden trails, 2004b).

Κάθε μία ώρα γίνεται ένα σύντομο διάλλειμα, ώστε να ξεκουραστούν τα ζώα, ενώ οι αναβάτες έχουν τη δυνατότητα να αλλάξουν άλογο (Hannes, 2004). Σύμφωνα με τον Robinson (1999) ο τουρισμός που βασίζεται στο άλογο και ιδιαίτερα η διοργάνωση ενός μακρινού ταξιδιού όπου οι τουρίστες θα διασχίζουν μεγάλες αποστάσεις πάνω στο άλογο βιώνουν μία ξεχωριστή εμπειρία. Διεγείρονται ισχυρά συναισθήματα όπως η εμπιστοσύνη και η αμοιβαιότητα, καθώς ο επισκέπτης δεν πρέπει μόνο να εμπιστευτεί τον οικοδεσπότη, αλλά ολόκληρη η εμπειρική διαδικασία να στηρίζεται στην εμπιστοσύνη και στην επικοινωνία μεταξύ των ατόμων που συνδιαλέγονται.

Οι περισσότεροι τουρίστες που επιθυμούν να βιώσουν μία μοναδική εμπειρία στις διακοπές τους, όπως είναι η ιππασία, δεν αυτοπροσδιορίζονται ως τουρίστες, αλλά ως ταξιδιώτες, όπως ήδη έχει προαναφερθεί. Πιστεύουν ότι οι δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στη διάρκεια των διακοπών τους δεν είναι τουριστικές, αλλά κάτι το ξεχωριστό που προέρχεται από την ίδια τη ζωή. Παράλληλα διψούν να μάθουν για

άγνωστους τόπους και διαφορετικές κουλτούρες, γεγονός που θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν τον ίδιο τους τον εαυτό αποκτώντας αυτογνωσία (Guorun, 1994).

Αυτή η εικόνα αποτελεί ένα ισχυρό πόλο έλξης για τον τουρίστα που επιθυμεί να βιώσει μία ανεπανάληπτη εμπειρία και να αντικρύσει ένα απίστευτο θέαμα.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα χώρας με σημαντική ανάπτυξη της τουριστικής βιομηχανίας, που βασίζεται στην αξιοποίηση του αλόγου, είναι η περίπτωση της Ισλανδίας. Σύμφωνα με επίσημα στοιχεία της χώρας (Iceland Tourist Board, 2003), περίπου το 15% των τουριστών επισκέπτονται την Ισλανδία για να πραγματοποιήσουν μία σειρά δραστηριοτήτων που σχετίζονται με το άλογο, ενώ το ποσοστό ανεβαίνει σταθερά στο 18% τα τελευταία χρόνια. Το ισλανδικό άλογο αποτελεί έναν ισχυρό πόλο έλξης για την προώθηση του αγροτικού τουρισμού, με αποτέλεσμα να προσελκύει ολοένα και περισσότερους ξένους επισκέπτες κάθε χρόνο. Επιπλέον, τα χαρακτηριστικά και η ιστορία του αλόγου συμβάλλουν στην τουριστική ενίσχυση της εικόνας της Ισλανδίας, η οποία αποτελεί πλέον ένα σημαντικό προορισμό για τους επισκέπτες που επιθυμούν να βιώσουν μία ξεχωριστή εμπειρία.

Η μεγάλη ροή πληροφόρησης για το ισλανδικό άλογο αποτελεί μέρος της τουριστικής βιομηχανίας της χώρας με τους τουρίστες να απορροφούν κάθε είδους πληροφορία που αναφέρεται σε αυτό.

Σύμφωνα με τον de Botton (2003) το ταξίδι για έναν επισκέπτη είτε είναι μία περιπετειώδη πεζοπορία στην παγωμένη επιφάνεια της Γροιλανδίας είτε η περίοδος των διακοπών σε μία έρημη παραλία, αποτελεί την πραγματοποίηση του ονείρου του. Το όνειρο της ιππασίας για έναν επισκέπτη αποτελεί μία από τις πολλές φαντασιώσεις του: «το ταξίδι με άλογο σε μακρινές αποστάσεις τις κρύες μέρες και νύχτες». Πρόκειται για μία ξεχωριστή εμπειρία, επειδή όλοι βαθιά μέσα μας έχουμε τη λαχτάρα να βιώσουμε ένα νομαδικό τρόπο ζωής, όπως οι άνθρωποι που ζούσαν χιλιάδες χρόνια πριν... Η αγάπη για τα άλογα δεν έχει σύνορα, αντιθέτως, εμπεριέχει ένα κοινό κώδικα επικοινωνίας τον οποίο όλοι κατανοούμε και εκφράζουμε» (Hidden trails, 2004a).

Συνεπώς, ο ρομαντισμός που είναι ένα εγγενές χαρακτηριστικό του ταξιδιού με άλογο, χρησιμοποιείται εκτενώς στο μάρκετινγκ της τουριστικής βιομηχανίας που δραστηριοποιείται στον τομέα της ιππασίας.



Εικόνες χαμογελαστών ανθρώπων που κάνουν ιπασία μέσα σε πανέμορφα τοπία με τον άνεμο να φυσάει, είναι διαδεδομένες στην τουριστική βιομηχανία της οποίας οι δραστηριότητες επικεντρώνονται στον συγκεκριμένο τομέα. Το νόημα της «ελεύθερης» μορφής ιπασίας είναι να βιώσει ο αναβάτης έντονα συναισθήματα, όπως είναι η ρομαντική αίσθηση του ταξιδιού ή η εμπειρία που μπορεί να προσφέρει μόνο η συγκεκριμένη δραστηριότητα. Το γεγονός επίσης, ότι παρέχεται η δυνατότητα στον τουρίστα να ταξιδέψει με ένα μέσο που θεωρείται παραδοσιακό και με κάποιο τρόπο χρησιμοποιείται ακόμα από τους ανθρώπους που απαρτίζουν την τοπική κοινότητα, μπορεί να ελαχιστοποιήσει το χάσμα της πολιτιστικής διαφοράς.

Η ιππασία ωστόσο, δεν αποτελεί μόνο μία τουριστική δραστηριότητα, αλλά και ένα δημοφιλές ψυχαγωγικό μέσο μεταξύ των ντόπιων που επισκέπτονται τις αθλητικές λέσχες για να περάσουν καλά με τις οικογένειες τους και να βιώσουν μία ξεχωριστή εμπειρία.



Πολλοί αθλητικοί σύλλογοι που έχουν επενδύσει στο άθλημα της ιππασίας δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στα παιδιά και στους νέους μέσω της ανάπτυξης ψυχαγωγικών και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, καθώς επίσης και της διοργάνωσης αγώνων και θεαμάτων.

Με στόχο να δώσουν έμφαση στην ιππασία που απευθύνεται σε όλη την **οικογένεια**, οι διαφημιστικές σελίδες πολλών συλλόγων προβάλλουν συχνά φωτογραφίες παιδιών ακόμα και νηπίων που αναπτύσσουν μία σχέση αλληλεπίδρασης με το άλογο (Landssamband, 2004).

Το περιοδικό The Gaited Horse σχολιάζει χαρακτηριστικά: «ελπίζουμε κάποιες από τις δραστηριότητες που σας προτείνουμε να τις δοκιμάσετε και σε άλλες χώρες. Είναι διασκεδαστικές, ενώ και οι τιμές τους είναι αρκετά λογικές παρέχοντας την ευκαιρία εξερεύνησης όχι μόνο τη χώρα, αλλά και τη δοκιμασία με ένα νέο είδος αλόγου».

Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η κεντρική φιλοσοφία στην οποία βασίζεται η ελεύθερη μορφή ιππασίας είναι η αντιμετώπιση του πελάτη ως ταξιδιώτη και όχι ως τουρίστα. Δηλαδή, κάποιος που είναι άξιος εμπιστοσύνης για να εκτελέσει μία εργασία και να μοιραστεί με τους υπόλοιπους ταξιδιώτες τη χαρά της συμμετοχής σε αυτού του είδους τη δραστηριότητα.

## **Όροι και Προϋποθέσεις για την Ιππασία και τον Τουρισμό**

Βέβαια, όπως αναφέρεται και από τον Equitours (2004), το ταξίδι με το άλογο είναι μία κοπιαστική ψυχαγωγική δραστηριότητα, επομένως, παρά τη μοναδική εμπειρία που προσφέρει στον τουρίστα που αναζητά την αυθεντικότητα και τη γνήσια έκφραση συναισθημάτων, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη η αντιμετώπιση σοβαρών προβλημάτων κατά τη διάρκεια του ταξιδιού με άλογο.

Για τη διασφάλιση των όρων που θα συμβάλουν στην εδραίωση ενός κλίματος εμπιστοσύνης και αξιοπιστίας για την επιλογή της εναλλακτικής ψυχαγωγικής πρότασης *ταξίδι με άλογο*, θα πρέπει να υπάρχει άριστη οργάνωση και γνώση των αναγκών του αλόγου σε συνδυασμό με την εξασφάλιση των βασικών ανέσεων των επισκεπτών, καθώς επίσης, και τη δημιουργία ενός ευχάριστου και φιλικού κλίματος που είναι απαραίτητο στοιχείο της κουλτούρας του τουρισμού.

Με στόχο την εκτενή πληροφόρηση του επισκέπτη που θέλει να ζήσει μία ξεχωριστή εμπειρία ταξιδεύοντας το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα της ημέρας με άλογο, διεθνή περιοδικά που απευθύνονται σε εξειδικευμένο κοινό, όπως το *Eiofaxi International Magazine*, δημοσιεύουν μία σειρά συνεντεύξεων που έχουν λάβει από έμπειρους ταξιδιώτες και οδηγούς, οι οποίοι παρέχουν χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες στους αναγνώστες, ώστε να προετοιμαστούν κατάλληλα για το ταξίδι και να μάθουν τα πάντα για την κουλτούρα της ιππασίας (Guorun and Hagra, 2002).

Όπως αναφέρουν χαρακτηριστικά οι ερευνητές Gartner (1996), Robinson (1999) και Zeithaml et al. (1990), ο τουρισμός είναι ένας εκπληκτικός κόσμος. Οι αρμόδιοι φορείς και οι ιδιώτες θα πρέπει να εστιάσουν σε εκείνα τα στοιχεία που προσελκύουν και ενθουσιάζουν τους τουρίστες, που επιθυμούν να βιώσουν μία εναλλακτική εμπειρία την περίοδο των διακοπών τους, όπως είναι η ιππασία. Παράμετροι όπως είναι η μη ικανοποίηση των επισκεπτών από την παροχή υπηρεσιών της τουριστικής βιομηχανίας που βασίζεται στην ιππασία, η πιθανή σύγκρουση συμφερόντων μεταξύ της τουριστικής βιομηχανίας και των κοινοτήτων φιλοξενίας, ο ανταγωνισμός ανάμεσα στις κοινότητες που παρέχουν τις υποδομές, η έλλειψη αμοιβαίου σεβασμού και αποδοχής μεταξύ των τουριστών και των φορέων που είναι υπεύθυνοι για τη διαχείριση των τουριστικών υποδομών και τέλος, ο ανταγωνισμός μεταξύ των



ομάδων που απαρτίζουν οι τουρίστες είναι ιδιαίτερα κρίσιμες. Οι απαντήσεις που θα δοθούν απαιτούν μία ορθολογική διαχείριση από πλευράς των ιθυνόντων, που επιθυμούν να στηρίξουν και να αναπτύξουν περαιτέρω την τουριστική βιομηχανία που βασίζεται στην ιππασία συμβάλλοντας στην ενίσχυση του εθνικού εισοδήματος. Σε μία έρευνα, όσον αφορά τη μελέτη των σχέσεων μεταξύ εκείνων που παρέχουν τη φιλοξενία και των επισκεπτών, ο Hunter (2001) αναφέρεται στην κοινωνική αλχημεία μεταξύ των τουριστών και των εκπροσώπων της τουριστικής βιομηχανίας, όπου η εμπιστοσύνη αποτελεί το επίμαχο θέμα. Υποστηρίζει, ότι η έλλειψη εμπιστοσύνης μεταξύ του οικοδεσπότη και του φιλοξενούμενου προέρχεται από την απρόσωπη φύση της σχέσης, που υπάρχει μεταξύ τους και ότι μόνο η εμπιστοσύνη μπορεί να άρει το αδιέξοδο. Συνεπώς, η έλλειψη δέσμευσης σε συνδυασμό με τον απρόσωπο χαρακτήρα αποτελούν τη ρίζα της απογοήτευσης που μπορεί να προέλθει από αυτού του είδους τη συναλλαγή.



Οι υπεύθυνοι διοργάνωσης αυτής της μορφής τουριστικής δραστηριότητας έχουν επίγνωση γι' αυτού του είδους τις ευαισθησίες και αντιλήψεις των πελατών τους, γι' αυτό τον λόγο δεν αναφέρονται σε αυτούς ως τουρίστες, αλλά ως «οι άνθρωποί μας», οι «συνταξιδιώτες» ή οι «καλεσμένοι μας». Χαρακτηριστικό παράδειγμα που αποτυπώνει την παραπάνω τακτική είναι η προσφώνηση των επισκεπτών από μία από

τις μεγαλύτερες τουριστικές επιχειρήσεις πάνω στον τομέα της ιππασίας, η οποία ήταν η εξής: «Αγαπητοί φίλοι και συνταξιδιώτες μας,...» φράση που εμπεριέχει τη δημιουργία του ιδανικού της κοινότητας, στην οποία στηρίζονται πλέον οι νέοι επιχειρηματίες για να προσελκύσουν ολοένα και περισσότερους τουρίστες (Ishestar, 2005).

Σύμφωνα με τον Robinson (1999), ο οποίος απαντά στο ερώτημα για το πραγματικό νόημα της ιππασίας, «όλα έχουν να κάνουν με τον καλπασμό σε ατελείωτες παραλίες, ποταμούς, δάση, μονοπάτια και την αναπάντεχη συνάντηση με πρόσωπα και καταστάσεις που αντιπροσωπεύουν μία διαφορετική κουλτούρα». Η παραπάνω δήλωση είναι αντιπροσωπευτική του τρόπου με τον οποίο ο τουρισμός που βασίζεται στην αξιοποίηση του αλόγου διαφημίζει τις δραστηριότητες του στο ευρύ κοινό. Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι ορισμένες δραστηριότητες όπως η καθοδήγηση του αναβάτη από τον εκπαιδευτή, η οργάνωση των αλόγων, η υποχρέωση του αναβάτη να φοράει κράνος και τα υπόλοιπα προληπτικά μέτρα που έχουν ως στόχο την ασφάλεια του επισκέπτη που συμμετέχει σε αυτού του είδους το εγχείρημα, προβάλλονται ελάχιστα στην διαφημιστική καμπάνια των επιχειρήσεων που ασχολούνται με το τουριστικό προϊόν της ιππασίας, παρόλο που αποτελούν ένα σημαντικό μέρος του τουριστικού πακέτου. Η εμπειρία έχει δείξει ότι ο μέσος όρος των πελατών της τουριστικής βιομηχανίας που δραστηριοποιείται γύρω από την ιππασία, δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις που περιλαμβάνει η βόλτα πάνω σε ένα άλογο που καλπάζει.

Τα άτομα που συμμετέχουν σε αυτού του είδους την τουριστική δραστηριότητα έχουν διαφορετική εμπειρία με τα άλογα. Ορισμένες διεθνείς εταιρείες ανέπτυξαν μία κλίμακα κατάταξης για το επίπεδο της εμπειρίας που απαιτείται για την ενασχόληση με αυτού του είδους τη δραστηριότητα ξεκινώντας από τον αρχάριο και φτάνοντας στον πιο έμπειρο αναβάτη. Ο αρχάριος είναι κάποιος που έχει ελάχιστη ή και καθόλου προηγούμενη εμπειρία, ενώ ο έμπειρος αναβάτης συνήθως έχει στην κατοχή του άλογο, με αποτέλεσμα να εξασκεί συχνά την ιππασία.

Σύμφωνα με τις αναφορές πολλών επιχειρήσεων που εξειδικεύονται στο συγκεκριμένο αντικείμενο, ο έμπειρος αναβάτης επιδεικνύει ένα μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη ράτσα των αλόγων από ότι ο αρχάριος. Συνεπώς, η διοργάνωση μίας τυπικής βόλτας με το άλογο που διαρκεί πολλές ώρες και πραγματοποιείται σε μεγάλες αποστάσεις είναι περισσότερο κατάλληλη για τους αναβάτες που έχουν ένα

μέσο επίπεδο εμπειρίας έως και άριστο (Equitours, 2004, Ingibjorg and Mainka, 2004, Ishestar, 2004a).



Σε γενικές γραμμές τα άτομα που συμμετέχουν στις διάφορες δραστηριότητες της ιππασίας, που προωθούνται την τελευταία δεκαετία από την τουριστική βιομηχανία ως μία εναλλακτική μορφή ψυχαγωγίας, έχουν ένα μέτριο έως πολύ καλό επίπεδο.

Το συγκεκριμένο κοινό που επιλέγει τις εναλλακτικές δραστηριότητες της ιππασίας, ενδιαφέρεται κυρίως για τα άλογα με την πλειονότητα τους να στρέφεται σε μία διαφορετική ράτσα από αυτή που γνωρίζουν εκφράζοντας την επιθυμία να δοκιμάσουν κάτι διαφορετικό.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>

### Θεραπευτική Ιπασία

Ορισμός: Με τον όρο Θεραπευτική ιπασία (ΘΙ) χαρακτηρίζεται η θεραπεία με τη βοήθεια του αλόγου. Αποτελεί εκείνο το θεραπευτικό μέσο, το οποίο βελτιώνει την αδρή κινητικότητα και συμβάλει στην αντιμετώπιση νευρολογικών και αναπτυξιακών διαταραχών σε συνδυασμό με φυσιοθεραπευτικά και εργοθεραπευτικά προγράμματα, ενώ η εκπαίδευση, η ψυχαγωγία και η άσκηση είναι βασικά συμπληρωματικά χαρακτηριστικά του (Sterba et al., 2002).

Θεραπευτική ιπασία είναι εκείνη η μορφή θεραπείας στην οποία, ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τις τρεις διαστάσεις της κίνησης του αλόγου (εμπρός-πίσω, πάνω-κάτω, δεξιά-αριστερά) προκειμένου να παρέχονται διαδοχικά στο άτομο, που υφίσταται την θεραπεία, κινητικά και αισθητηριακά ερεθίσματα. Το άλογο στην περίπτωση αυτή γίνεται θεραπευτικό μέσο, ενώ ο άνθρωπος πάνω στο άλογο θεωρείται ασθενής και όχι ιππίας. Η εφαρμογή της θεραπευτικής ιπασίας γίνεται κάτω από συγκεκριμένες προϋποθέσεις, όπως εκπαιδευμένα άλογα, διαμορφωμένο περιβάλλον, εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό και ειδικός εξοπλισμός (Bertoti, 1988, Straub 2000, Sterba et al., 2002, Επιστημονική Εταιρία Θεραπευτικής Ιπασίας & Ιπποθεραπείας Ελλάδας-Ε.Ε.Θ.Ι.Ι.Ε).



Κεντρικός στόχος της Θεραπευτικής ιππασίας αποτελεί η βελτίωση της σταθερότητας του κορμού και του ελέγχου της στάσης του σώματος, η βελτίωση της κινητικότητας της λεκάνης και η προώθηση ή εξέλιξη της βάδισης (Meregillano, 2004). Σημαντικό κομμάτι επίσης, αποτελεί ο συντονισμός μεταξύ των μερών του κορμού και της λεκάνης του αλόγου, καθώς κατά τη βάδιση ο κορμός αποτελεί σταθεροποιητικό παράγοντα της πυελικής περιστροφής (Haehl et al., 1999, Beinotti et al., 2010).

## **Η επιλογή του αλόγου για θεραπευτική παρέμβαση**

Το άλογο δεν έχει επιλεγεί τυχαία για τη συμμετοχή του σε θεραπευτικά προγράμματα. Αποδεδειγμένα, το να στέκεται κανείς απλά και μόνο απέναντι σε ένα άλογο, προκαλείται αλλαγή στη ροή των εγκεφαλικών του κυμάτων, μείωση της αρτηριακής πίεσης, καθώς και μείωση του στρες (Levinson, 2011).

Κάθε διαφορετική θέση του αναβάτη πάνω στο άλογο, παρουσιάζει και μια διαφορετική φυσική πρόκληση, διότι προκειμένου να διατηρήσει την ισορροπία του απαιτείται από αυτόν μεγαλύτερη προσοχή. Το άλογο γίνεται προέκταση του σώματος του αναβάτη. Με αυτό τον τρόπο αναπτύσσονται σημαντικά οι μύες του κορμού, ενώ παράλληλα διευκολύνεται η αναπνοή (Παππά, 2006). Όποιος έχει παρατηρήσει προσεκτικά ένα άλογο να βαδίζει, και ακόμα καλύτερα όποιος έχει καθίσει στη ράχη του, θα παρατηρήσει, πως η πλάτη του πραγματοποιεί συγκεκριμένες κινήσεις μια εναλλασσόμενης επιτάχυνσης και επιβράδυνσης σε κάθε βήμα του. Χρησιμοποιεί ταλαντώσεις προς τα αριστερά και δεξιά, καθώς τα καπούλια σε κάθε του βήμα κινούνται (Herrero et.al., 2010; Πάστρας, 2014; Μαραθάκη – Αναστασάκη, 2006). Σε ένα άλογο μέτριου μεγέθους οι τρισδιάστατες ταλαντώσεις της ράχης γίνονται περίπου 90-110 φορές το λεπτό (Γιαγκάζογλου & Μπαμπαλή, 2013; Παππά, 2006).

Κατά τη διάρκεια της βάδισής του αλόγου διοχετεύονται ερεθίσματα, ρυθμικά και ελεγχόμενα, τα οποία είναι σημαντικά για τη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου και τη σωστή αφομοίωση των νέων ερεθισμάτων. Όταν το άλογο περπατά, μιμείται τον ανθρώπινο βηματισμό μεταφέροντας στον κορμό του ιππέα του την ίδια ακριβώς κίνηση που μεταδίδουν τα πόδια στους ανθρώπους. Οι υποστηρικτές της ιππασίας επισημαίνουν επίσης, ότι η θερμοκρασία, το σχήμα, η ρυθμικότητα

βοηθάει στη χαλάρωση των μυών, στη βελτίωση της ισορροπίας στην ευελιξία, στη στάση του σώματος, στην ισορροπία και εν τέλει στη συνολική κινητικότητα του αναβάτη (Herrero et.al., 2010). Η θεραπευτική ιππασία προσφέρει περισσότερη αισθητικοκινητική διέγερση και σχέση μεταξύ του αναβάτη και του αλόγου που δεν μπορεί να γίνει τεχνητά.



Το άλογο χρησιμοποιείται σαν ένα εργαλείο όχι μόνο για τη μεταφορά κάποιου είδους κίνησης στον ασθενή, αλλά και επίσης, γιατί ανάμεσά τους δημιουργείται μια ιδιαίτερα σημαντική κοινωνική και συναισθηματική σχέση. Ο σκοπός της θεραπευτικής ιππασίας είναι να παράγει πνευματικό, σωματικό και κοινωνικό ερέθισμα στους συμμετέχοντες και να τονίσει τις ικανότητές τους, τόσο καλά, όσο τις ανικανότητές τους (Brudvig,1988). Το άλογο όντας προέκταση του σώματος του αναβάτη, τον βοηθά να ανακαλύψει πρωτόγνωρα συναισθήματα, όπως η χαρά, κινητική και προσωπική του ανεξαρτησία.

Η φύση του αλόγου συμβάλει στην ανάπτυξη της αλληλεπίδρασης με τον αναβάτη επιφέροντας με αυτόν τον τρόπο ένα σημαντικό όφελος στην θεραπευτική του αγωγή. Το άλογο στην θεραπευτική ιππασία αναφέρεται ως ένας έμπιστος φίλος για μικρούς και μεγάλους, ενώ είναι γνωστή η επίδραση που έχει στην ψυχολογία τους (Παράσχου, 2013).

Το άλογο από τη φύση του είναι κοινωνικό ζώο, έχει μάθει να ζει σε αγέλες όπου πάντα υπάρχει ιεραρχία και τους αρέσει η συντροφιά άλλων ίππων, ζώων και ανθρώπων. Επομένως, αποτελεί το καταλληλότερο μέσο θεραπείας, εφόσον έχει μάθει να σέβεται, να υπακούει και να συνεργάζεται μέσα σε μια ομάδα. Πιο συγκεκριμένα, στην ομάδα-αγέλη της θεραπευτικής ιππασίας ο εκπαιδευτής και ο αναβάτης είναι αυτοί που κυριαρχούν.

Το άλογο επίσης, αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για την καλλιέργεια μίας άμεσης και έντιμης επικοινωνίας. Αυτό συμβαίνει, διότι το άλογο χρησιμοποιεί μια ευδιάκριτη, προβλέψιμη και αποτελεσματική γλώσσα. Η επικοινωνία ανθρώπου και αλόγου γίνεται μη λεκτικά (Πάστρας, 2014; Μαραθάκη – Αναστασάκη, 2006) αν και το άλογο μπορεί και αντιλαμβάνεται τις ανθρώπινες λέξεις από τον τονισμό και τον χρωματισμό τους (Πάστρας, 2014; Μαραθάκη– Αναστασάκη, 2006). Η Vidrine και οι συνεργάτες της (2002) έχουν προτείνει διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους η θεραπευτική ιππασία μπορεί να είναι ωφέλιμη για τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα. Ένας τρόπος είναι να διδάξει στο άτομο πώς να στέλνει μηνύματα στους άλλους ακόμα με την κίνηση του σώματός του και μόνο, διότι τα άλογα ούτως ή άλλως επικοινωνούν σχεδόν αποκλειστικά με τη γλώσσα του σώματός τους.

Το άλογο μπορεί να παρομοιαστεί με έναν πολύ μεγάλο καθρέπτη που έχει ως στόχο την προώθηση μίας συνειδητής προσοχής σε συγκεκριμένους τύπους συμπεριφορών. Αυτό ενθαρρύνει την αυθεντική επικοινωνία και παράλληλα ενισχύει την επίγνωση του ατόμου ως προς τις προθέσεις που καλλιεργεί εσωτερικά. Τα άλογα



ανταποκρίνονται σε απόλυτο βαθμό στην εσωτερική κατάσταση του ατόμου, ακόμα και αν το ίδιο το άτομο προσπαθεί να κρύψει τα πραγματικά του συναισθήματα. Η Roberts (2004), για παράδειγμα, όπως και άλλοι επιστήμονες, περιγράφουν το αλόγο ως μία «βιοτροφοδοτική μηχανή» η οποία αναπτύσσει όλες τις λειτουργίες ενός ζωντανού οργανισμού, επειδή αποκαλύπτει τις εσωτερικές διαδικασίες σε πραγματικό χρόνο.

Επιπλέον, η δύναμη και το μέγεθος του αλόγου παρέχουν την ευκαιρία στον αναβάτη να εξερευνήσει ζητήματα που σχετίζονται με την ικανότητα της δύναμης του, τις πιθανές αδυναμίες του, καθώς και την ικανότητα διατήρησης του αυτοελέγχου. Όντας ψηλά στην ράχη του αλόγου ένα άτομο με αναπηρία, του δίνεται η αίσθηση διαφορετικής αντίληψης του περιβάλλοντος γύρω του.



Οι συνεδρίες με τα άλογα δεν παρουσιάζονται αμιγώς ως θεραπεία, αλλά ως έναν τρόπο διασκέδασης και ψυχαγωγίας και κυρίως ως ένας τρόπος παρώθησης. Οι ερευνητές Cumella και Simpson (2007) περιγράφουν λεπτομερώς τα πολλαπλά οφέλη που αποκομίζουν τα άτομα που συμμετέχουν σε αυτού του είδους τα προγράμματα και στα οποία τον πρωταγωνιστικό ρόλο για την αποκατάστασή τους παίζει το αλόγο. Μεταξύ άλλων ως αποτέλεσμα καταγράφεται βελτίωση της αυτοπεποίθησής τους, της ατομικής τους επίδοσης, της επικοινωνίας, της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους και απέναντι στους άλλους, της ενίσχυσης του βαθμού αυτογνωσίας, ενώ παράλληλα μαθαίνουν να διεκδικούν και να χαράσσουν

καλύτερα τα όρια τους.

## Ιστορία της Θεραπευτικής Ιππασίας (Θ.Ι)

Έχοντας αναγνωρίσει τα μοναδικά οφέλη που προσφέρει η εμπειρία της ιππασίας στον άνθρωπο κατά τη διάρκεια των τελευταίων ετών τα άλογα χρησιμοποιούνται συστηματικά σε προγράμματα που έχουν στόχο να βοηθήσουν τους ανθρώπους με αναπηρία. Η πρακτική αυτή όμως, ήταν γνωστή από την αρχαιότητα.

Από την αρχαιότητα ακόμα οι γιατροί είχαν εκτιμήσει τα αποτελέσματα της ιππασίας. Από ιατρικά δοκίμια του 17<sup>ου</sup> και 18<sup>ου</sup> αιώνα γνωρίζουμε ότι έβλεπαν στην ιππασία μια ιδιαίτερα εντατική άσκηση του σώματος, που επενεργούσε ευεργετικά σε όλο τον οργανισμό και μπορούσε ακόμη να δυναμώσει, να αυξήσει την αντοχή του και να δράσει αποτελεσματικά απέναντι σε ασθένειες.

Η ιδέα, λοιπόν, της ιππασίας ως θεραπεία ανάγεται στην αρχαία Ελλάδα. Το μυθικό πλάσμα ο Κένταυρος Χείρωνας κατείχε θεραπευτικές και ιατρικές γνώσεις (The Library of Greek Mythology, 1997). Ο Ασκληπιός επίσης, χρησιμοποιούσε άλογα για να θεραπεύσει τους ανθρώπους. Ο Ιπποκράτης θεωρούσε την ιππασία ωφέλιμη για τους μυς και τους πνεύμονες και επισήμανε ότι «η ιππασία στον καθαρό αέρα ενδυναμώνει τους μυς και τους κρατά σε καλή φυσική κατάσταση». Ο Ξενοφών επίσης, θεράπευε τους λαβωμένους στρατιώτες χρησιμοποιώντας άλογα τόσο για σωματική όσο και για ψυχική αποκατάσταση, όπως αναφέρει στο βιβλίο του 'Περί Ιππικής' (Mayberry 1978). Κατά τη ρωμαϊκή περίοδο ο αυτοκράτορας Αυρήλιος έγραψε σχετικά με τη θεραπευτική χρήση της ιππασίας (Αυρήλιος, 166-176). Ανάλογες αναφορές υπάρχουν και από τον ιατρό Ορειβάσιο (320-400μ.Χ) στους βυζαντινούς χρόνους σχετικά με ασκήσεις ιππασίας για θεραπευτικούς λόγους (Καραμπερόπουλος, 2006; Φανιόπουλος & Βουζανίδου, 2008).

Το 1569 γίνεται η πρώτη επιστημονική αναφορά για τη σημαντικότητα της ιππασίας στον ανθρώπινο οργανισμό (Mercurialis, 1569). Ακολουθεί ο Άγγλος ιατρός Sydenham (1624-1689) που πίστευε στη δυνατότητα του αλόγου να θεραπεύει το σώμα και τη ψυχή (Anstey, 2011). Το 1782 ένας άλλος σπουδαίος ιατρός ο Γάλλος Tissot αναφέρει την ευεργετική δράση του βαδίσματος του αλόγου στο ανθρώπινο βάδισμα (Tissot, 1782).

Στη σύγχρονη ιστορία η πρώτη επιστημονική εργασία έγινε το 1870 από τον Γάλλο ιατρό Chassagne στο Πανεπιστήμιο του Παρισιού. Ο Chassagne χρησιμοποίησε την ιππασία ως θεραπευτική αντιμετώπιση διάφορων παθολογικών καταστάσεων και συμπέρανε τη χρησιμότητα της στη σωματική αγωγή παιδιών με νευρολογικές διαταραχές βελτιώνοντας την ισορροπία, τη στάση, την αρθρική κινητικότητα, το μυϊκό έλεγχο, αλλά και προσφέροντας ταυτόχρονα ψυχολογικά οφέλη (Chassagne, 1870).

Ως μέσον αποκατάστασης η ιππασία εφαρμόστηκε συστηματικά από την ορθοπεδική νοσηλεύτρια Dame Agnes Hunt το 1901 στο Oswestry της Αγγλίας (Oxford Dictionary of National Biography, 2004). Επίσης, στην περίοδο του Α' παγκοσμίου πολέμου η φυσικοθεραπεύτρια Olive Sands διεξήγαγε στο νοσοκομείο της Οξφόρδης θεραπευτικές συνεδρίες για τους τραυματίες (Ρουσβανίδου, 2004). Το 1946 η ιππασία εμφανίστηκε στη Σκανδιναβία ως θεραπευτικό μέσο για την αντιμετώπιση των επιδημιών της πολιομυελίτιδας (Bain, 1965, Bertoti, 1988, Lassen, 1954, Axelsson, 2004).

Το 1952 η Liz Hartel από τη Δανία με μερική παράλυση στα κάτω άκρα από πολιομυελίτιδα κατέκτησε το ασημένιο μετάλλιο Ιππικής Δεξιότητας στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Ελσίνκι και αποτέλεσε έμπνευση για την ίδρυση των πρώτων κέντρων Θεραπευτικής Ιππασίας στη Σκανδιναβία και κατόπιν στην Αγγλία. Επίσης, κατέκτησε τη δεύτερη θέση στους Ολυμπιακούς στη Στοκχόλμη το 1956 και βγήκε 7 φορές πρωταθλήτρια Δανίας στο άθλημα (Wordpress, 2009)!

Το 1969 ο Kroger, δάσκαλος ειδικής αγωγής, με το άρθρο του "Εκπαιδύοντας με άλογα" έθεσε μια νέα θεραπευτική πρακτική για παιδιά με διαταραχές συμπεριφοράς. Διαπίστωσε, ότι με τη βοήθεια του αλόγου μπόρεσε να φέρει θετική επιρροή στη διαταραγμένη συμπεριφορά τους και να τα βοηθήσει στην ψυχοκινητική τους ανάπτυξη. Το ίδιο έτος (1969) ιδρύεται στις ΗΠΑ η Ομοσπονδία Ιππασίας για άτομα με αναπηρίες της Β. Αμερικής (NARHA, 2015; Ρουσβανίδου, 2004).

Από το 1975 και μετά, κάθε χρόνο σημειώνονταν εξελίξεις στη σπουδαιότητα της ιππασίας ως θεραπευτική αγωγή. Οι Gordon και Stewart (1975) χρησιμοποίησαν τη θεραπευτική ιππασία σε μαθητές με πνευματική καθυστέρηση και παρατήρησαν βελτίωση στις κινητικές δεξιότητες και μείωση του υπερβολικού μυϊκού τόνου. Ο Rosenthal την ίδια χρονιά χρησιμοποιώντας ένα ερωτηματολόγιο, συνέλεξε πληροφορίες από τουλάχιστον 100 παιδιά που συμμετείχαν σε πρόγραμμα

θεραπευτικής ιππασίας. Συμπέρανε ότι οι συμμετέχοντες έδειξαν σημαντική βελτίωση στην κινητικότητα, το κίνητρο και το θάρρος.

Οι Horster et al την επόμενη χρονιά (1976) κατέληξαν ότι δεν σημειώνονταν βελτιώσεις μόνο στο συντονισμό, στο μυϊκό τόνο και στις αντιδράσεις, αλλά και υπήρχε ψυχολογικό όφελος από την ιππασία, επειδή οι ασθενείς είχαν κίνητρο.

Η έκθεση του Tauffkirchen τον επόμενο χρόνο (1977) ακολουθώντας πιο συγκεκριμένη μέθοδο θεραπείας κατέγραψε επίσης, βελτίωση στη στάση και στον μυϊκό τόνο, αναστολή παθολογικών προτύπων κίνησης, διευκόλυνση των κανονικών αυτόματων αντιδράσεων και προώθηση της αισθητικοκινητικής αντίληψης (Snider, 2007).

Ο Satter το 1978 ανέφερε και εκείνος τη δυνατότητα ομαλοποίησης μυϊκού τόνου, βελτίωση στον έλεγχο του σώματος, συντονισμό κινήσεων, περιστροφή και προσανατολισμό στο χώρο. Παράλληλα, παρατήρησε πρόοδο στην ισορροπία, στη συμμετρία, στον έλεγχο κεφαλής και στάσης του σώματος, όπως και της σπαστικότητας των προσαγωγών μέσω των τρισδιάστατων κινήσεων του αλόγου. Σημείωσε επίσης, θετική επίδραση στο κίνητρο για άσκηση (Snider, 2007).

Την ίδια χρονιά οι Peacock και Saywell (1978) υποστήριξαν ότι το άλογο χορηγεί ερεθίσματα στην παρεγκεφαλίδα του ιππέα, το τμήμα του εγκεφάλου που είναι μερικώς υπεύθυνο για τη στάση, την ισορροπία και τον μυϊκό συντονισμό. Με το περπάτημα του αλόγου ο ιππέας λαμβάνει αυτούς τους παλμούς και βοηθιέται στην επανεκπαίδευση της κατεστραμμένης λειτουργίας της παρεγκεφαλίδας αναπτύσσοντας τις κατάλληλες αντανακλαστικές αντιδράσεις και την διέγερση του αιθουσαίου συστήματος.

Μια ακόμη αναφορά έγινε από τον Feldkamp (1979) για τη βελτίωση όχι μόνο των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών με εγκεφαλική παράλυση, αλλά και ψυχολογικών ικανοτήτων με τη βοήθεια της θεραπευτικής ιππασίας. Ο Bauman (1979) παρατήρησε ότι η κίνηση του αλόγου είναι παρόμοια με τη βάδιση του ανθρώπου.

Ο Kurjian το 1981 εξήγησε, ότι καθώς ο αναβάτης ακολουθεί το ρυθμό του αλόγου, εναλλασσόμενα ενεργεί και χαλαρώνει τους μύες του για να ανταποκριθεί στην κίνηση του αλόγου. Σαν αποτέλεσμα, η ισορροπία και οι ικανότητες συντονισμού εξασκούνται ταυτόχρονα.

Το 1982 ήταν μια πλούσια χρονιά:

- Ο Wingate αναφέρθηκε σε βελτιώσεις στην ισορροπία, τη στάση και του εύρους κίνησης.
- Ο Renaud συμπέρανε ότι η θεραπευτική ιππασία βελτιώνει το νευρομυϊκό έλεγχο της κεφαλής και του αυχένα, συγκρατεί τη συμμετρία και τη στάση και συνεχόμενα διεγείρει το αιθουσαίο σύστημα.
- Οι Gottwald και Biewald απέδειξαν βελτίωση του συντονισμού και των ρυθμικών κινήσεων.
- Ο Spink διεξήγαγε συγκριτική έρευνα για τη θεραπευτική ιππασία στις Ηνωμένες Πολιτείες, στη Μεγάλη Βρετανία και στη Δυτική Γερμανία, χώρες που χρησιμοποιούσαν το άλογο ειδικά για ανθρώπους με ανικανότητες τα τελευταία 20 χρόνια. Τότε έγινε γνωστό το γερμανικό μοντέλο (βλ. παρακάτω).

Ο Strauss το 1985 κατέληξε ότι "για να χρησιμοποιήσει τους ρυθμικούς παλμούς του αλόγου, ο ασθενής πρέπει να αναπτύξει τις ισορροπιστικές του ικανότητες και να ρυθμίσει τα πρότυπα αντίδρασης των κινητικών του αντιδράσεων". Αυτό συμβαίνει, διότι σε ένα άλογο μεσαίου μεγέθους αυτές οι τρισδιάστατες ταλαντώσεις της ράχης μπορεί να γίνονται περίπου 90-110 φορές το λεπτό, άρα και η προσπάθεια προσαρμογής του αναβάτη είναι αντίστοιχη.

Η Lynn Gentry (1986) σε μια μελέτη από το τμήμα Special Education Learning Center του National Center of Therapeutic Riding Inc εντόπισε τα εξής εκπαιδευτικά οφέλη:

- Οι ακουστικές ικανότητες των παιδιών και η ικανότητα να ακολουθούν οδηγίες αυξήθηκαν κατά 80%
- Το ενδιαφέρον για μάθηση αυξήθηκε κατά 41%
- Η αυτοπεποίθηση ήταν κατά 62% υψηλότερη
- Ο σωματικός προσανατολισμός από πάνω προς τα κάτω, αριστερά προς δεξιά και κοντά από μακριά αυξήθηκε περίπου 60%
- Οι ικανότητες της φωνητικής εξάσκησης και της ομιλίας αυξήθηκαν κατά 93%
- Το 76% των μαθητών εξασφάλισαν και χρησιμοποιούσαν το καινούργιο τους λεξιλόγιο!



Ο Bertoti (1988) αξιολόγησε τις στατικές αλλαγές σε 11 παιδιά με σπαστική εγκεφαλική παράλυση. Υποκειμενικές κλινικές βελτιώσεις όπως, μείωση υπερτονίας, βελτίωση μετατόπισης βάρους και λειτουργικών ικανοτήτων ισορροπίας, αναφέρθηκαν από τους γονείς και τους φυσιοθεραπευτές.

Ο Tyler (1994) διατύπωσε την άποψη ότι η ιπποθεραπεία είναι αποτελεσματική για τους ασθενείς που επιθυμούν να καταπολεμήσουν έντονα συναισθήματα, όπως φοβίες, κατάθλιψη, θυμός, άγχος, επιθετικότητα ή έλλειψη κοινωνικότητας.

Ο Voelker (1995) απέδειξε τη θετική επίδραση των αλόγων σε παιδιά με υπερκινητικότητα, έλλειψη προσοχής και σοβαρά προβλήματα συμπεριφοράς.

Την επόμενη χρονιά ο MacKinnon και οι συνεργάτες του (1995) έγραψαν ότι η θεραπευτική ιππασία προσφέρει στον αναβάτη μια αισθητικοκινητική εμπειρία που συμβάλλει στην ανάπτυξη, την υποστήριξη, την αποκατάσταση και τον εμπλουτισμό διάφορων αισθητήριων και κινητικών ικανοτήτων.

Οι Cushing & Williams (1995) υποστηρίζουν ότι η ίππο-θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες περιπτώσεις που αφορούν την παραβατικότητα των νέων. Σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές η ίππο-θεραπεία αποτελεί ένα αποτελεσματικό κίνητρο, επειδή παρέχει τη δυνατότητα ενίσχυσης του βαθμού της αυτοεκτίμησης σε συνδυασμό με τον αυτοέλεγχο και την υπευθυνότητα.

Ο Scheidhacker (1997) αναφέρει ότι θεραπευτικά οφέλη επιτυγχάνονται μέσω της ενδυνάμωσης της προσωπικότητας του ασθενούς. Η φροντίδα και η συνεχής επίδειξη αγάπης και στοργής απέναντι στο ζώο μπορούν να παίξουν ένα σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της θεραπείας. Επίσης, παρατήρησε βελτίωση στην κατάσταση των ατόμων που έχουν σοβαρά ψυχωσικά προβλήματα, όπως σχιζοφρένεια.

Θετική επίδραση της θεραπευτικής ιππασίας σε νεαρά άτομα με βίαιη και επιθετική συμπεριφορά σε συνδυασμό με συναισθηματική και ψυχική διαταραχή, καταγράφηκε την ίδια χρονιά από τους McCormick και McCormick (1997). Επισημάνθηκαν σημαντικές πρόοδοι στην καλλιέργεια της πειθαρχίας και της εκπαίδευσης παρακολουθώντας αρχικά τη λειτουργία του ιπποφορβείου και έπειτα μαθαίνοντας να φροντίζουν οι ίδιοι τα άλογα. Οι μελετητές αυτοί αντιλαμβάνονται το άγγιγμα και το κράτημα ως θεμελιώδη για την ανάπτυξη της ανθρώπινης προσωπικότητας και πιστεύουν ότι τα άλογα μπορούν να αποτελέσουν το κατάλληλο όχημα για την απάλειψη μίας αρνητικής εμπειρίας που μπορεί να κουβαλάει ο αναβάτης. Επίσης, τόνισαν και εκείνοι ότι οι φυσικές κινήσεις του αλόγου προωθούν ένα ρυθμό που συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης του ασθενούς δίνοντάς του παράλληλα την δυνατότητα να χαλαρώσει. Τέλος, θεώρησαν ότι η ευαισθησία του αλόγου βοηθάει αποτελεσματικά τον άνθρωπο να συντονίσει τα συναισθήματα με τις αισθητηριακές τους αντιδράσεις.

Η Vidrine και οι συνάδελφοί της (2002) συνόψισαν τις ερευνητικές μελέτες για την επίδραση της θεραπευτικής ιππασίας σε παιδιά με δυσλεξία και με προβλήματα συμπεριφοράς στα εξής: βελτίωση στο κοινωνικό προφίλ, στην αυτο-εκτίμηση, και στα κίνητρα για παρακολούθηση των συνεδρίων. Επιπλέον παρατηρήθηκε,

καλλιέργεια ευθύνης, φροντίδας προς τον άλλον, παραδοχής λάθους, αυτοέλεγχος, σεβασμός απέναντι στις επιλογές των άλλων, αλληλοβοήθεια, αφοσίωση στο στόχο, ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης και ειλικρίνειας, εργατικότητα, πειθαρχία, επίλυση προβλημάτων, υπομονή, αυτοεκτίμηση και δημιουργικότητα. Παράλληλα έμαθαν το σώμα τους, ενώ τους δόθηκε η ευκαιρία να χαλαρώσουν στον ελεύθερό τους χρόνο. Το γεγονός ότι αυτού του είδους τα προγράμματα έχουν τη μορφή μίας ομαδικής δραστηριότητας προωθήθηκε η διαπροσωπική αλληλεπίδραση.

Ο Bates (2002) έδειξε ότι η επαφή των συναισθηματικά διαταραγμένων νεαρών ατόμων με τα άλογα, είχε ως αποτέλεσμα τη μειωμένη εκδήλωση επιθετικών συμπεριφορών, έντονων ξεσπασμάτων, της κοινωνικής απομόνωσης, αλλά και καλλιέργεια της κοινωνικότητάς του. Συμπέρανε επίσης, ότι η θεραπευτική ιππασία έχει θετικά αποτελέσματα σε ασθενείς που αντιμετωπίζουν προβλήματα όπως: κατάχρηση ουσιών, σχιζοφρένεια, διαταραχή προσωπικότητας και ανορεξία.

Στη συνέχεια οι ερευνητές Marx και Cumella (2003) επιβεβαίωσαν την ευεργετική επίδραση της θεραπευτικής ιππασίας σε άτομα με διατροφικές διαταραχές διαπιστώνοντας βελτίωση της κατάστασής τους.





Η Burgon (2003) βάσει των ερευνητικών της συμπερασμάτων επιβεβαίωσε ότι η υποθεραπεία ενισχύει σημαντικά την αυτοπεποίθηση των ατόμων, διότι το άλογο ως ένας ισχυρός παρακινητικός παράγοντας που ενθαρρύνει τους αναβάτες να βιώσουν μία καινούργια εμπειρία. Επίσης, το περιβάλλον όπου λαμβάνει χώρα η υποθεραπεία θεωρείται ασφαλές, δημιουργικό και χαλαρωτικό σε συνδυασμό με το ειδικευμένο προσωπικό με αποτέλεσμα να ενισχύεται σημαντικά η αυτοπεποίθηση και ο αυτοέλεγχος. Τέλος, δίνεται η ευκαιρία απόκτησης νέων ικανοτήτων και βελτίωσης της κατάστασής τους, γεγονός που αντανακλάται και στον κοινωνικό τους βίο. Συνεχίζοντας τις έρευνες την ίδια χρονιά η Burgon (2003) επικρότησε την επίδραση της υποθεραπείας στη φυσική κατάσταση, στην κοινωνική αλληλεπίδραση, στο χτίσιμο της αυτοεκτίμησης, στην αποτελεσματική διαχείριση διαφόρων καταστάσεων και στην ανάπτυξη γενικότερων ικανοτήτων.

Ο Colclasure (2004) την επόμενη χρονιά ενίσχυσε με τις παρατηρήσεις του τις διαπιστώσεις για τη φυσική ικανότητα των αλόγων και τις μη προσποητές αντιδράσεις τους ότι αντανακλούν τη γλώσσα του σώματος του αναβάτη και τον τρόπο που ο τελευταίος ακούει και ερμηνεύει τα μη λεκτικά στοιχεία του αλόγου. Ως αποτέλεσμα ο άνθρωπος με τη βοήθεια του αλόγου να δύναται να διακρίνει τη μη λεκτική επικοινωνία και τα αντίστοιχα μοντέλα συμπεριφοράς. Γεγονός που η κατάκτηση αυτή επεκτείνεται και στη σχέση του με τους άλλους ανθρώπους.

Ο Christian (2005) επανερχόμενος στο θέμα της ανορεξίας έκανε μία λεπτομερή αναφορά και για τα οφέλη που σημειώθηκαν σε μια ασθενή, η οποία έμαθε να ζητά βοήθεια, παραδέχτηκε το πρόβλημά της, η συμπεριφορά της βελτιώθηκε αισθητά και έγινε περισσότερο αισιόδοξη.

Η McCann (2005) παρακολουθούσε τα αποτελέσματα προγράμματος εναλλακτικής θεραπευτικής παρέμβασης με διάφορα αθλήματα όπως γκολφ, κολύμβηση, καλαθοσφαίριση και ιππασία σε παιδιά με ειδικές ανάγκες και με σοβαρά προβλήματα συναισθηματικής και ψυχικής διαταραχής. Κατέληξε ότι η μέθοδος θεραπείας με σταθερά θετικά αποτελέσματα στις συγκεκριμένες ομάδες παιδιών ήταν η θεραπευτική ιππασία.

Η Dorothee Debuse (2005) επίσης, στην ερευνά της για την ιππασία σε παιδιά με σπαστικότητα κατέγραψε κανονικοποίηση μυϊκού τόνου, βελτίωση ελέγχου του κορμού, βελτίωση ικανότητας για βάδιση, εξέλιξη στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής και αύξηση της πεποίθησης και της συμμετοχής.

Σε μία αντίστοιχη έρευνα η Karol (2007) έκανε μία εκτενή αναφορά γύρω από τα θεραπευτικά οφέλη της ιππασίας παρατηρώντας τη συμπεριφορά παιδιών που δούλευαν μαζί με επαγγελματίες ψυχοθεραπευτές. Κατέγραψε οφέλη στη διερεύνηση του εσωτερικού ‘κόσμου’ του ασθενούς σε λεκτικό, μη λεκτικό και προ-λεκτικό επίπεδο, στη χρήση των μεταφορών, στο βαθμό προσοχής, στην άμεση επικοινωνία, στη σχέση με το άλογο και τον θεραπευτή καθώς επίσης και στο άγγιγμα και στον ρυθμό. Ανέφερε χαρακτηριστικά ότι όταν ένα παιδί βρίσκεται πάνω στο άλογο, κοιτάζει από μία ψηλότερη θέση τον ενήλικα, με συνέπεια να νιώθει και το ίδιο δυνατό και ικανό. Επίσης, επειδή το άλογο είναι ένα τρωτό πλάσμα, αποτελεί ιδανικό σύντροφο για το παιδί το οποίο κατακλύζεται από συναισθήματα ευαισθησίας και ατέλειας. Η σχέση επομένως με το άλογο μπορεί να συμβάλλει στην ηθική και γνωστική του διάπλαση, καθώς επίσης και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής του.



Σύμφωνα με αναφορές του Sterba (2007) φάνηκε ότι η θεραπευτική ιππασία αποτελεί αποτελεσματική παρέμβαση και για παιδιά με εγκεφαλική παράλυση.

Το 2009 αποδεικνύεται από τον Bass ότι παιδιά με αυτισμό απέκτησαν κοινωνικά κίνητρα και εντοπίστηκαν αισθητηριακές αλλαγές, καθώς και αύξηση της συγκέντρωσή τους.

Το 2010 πρόσθετες μελέτες για την αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής ιππασίας, έδειξαν βελτίωση της ισορροπίας σε ασθενείς με εγκεφαλικό επεισόδιο, όπως και σε άτομα με πολλαπλή σκλήρυνση (Beinotti et.al., 2010), (Bronson et.al., 2010).

Παρά τους πολλούς περιορισμούς σε ορισμένα βασικά σημεία, όπως είναι το δείγμα των ασθενών, η απουσία της ομάδας ελέγχου και οι έμφυτες δυσκολίες στην μέτρηση των ψυχολογικών αποτελεσμάτων των ερευνών που παρουσιάστηκαν, το γεγονός ότι καταγράφηκαν θετικά στην σε επαφή των ανθρώπων με τα άλογα, αποδεικνύει την επιτυχημένη σύλληψη της ίππο-θεραπείας.

## **Η Θεραπευτική Ιππασία Σήμερα<sup>6</sup>**

Σήμερα διεξάγονται προγράμματα Θεραπευτικής Ιππασίας (ΘΙ) σε 42 χώρες, ανάμεσά τους και η Ελλάδα, από 200 θεραπευτικές ομάδες. Μερικοί από τους ξένους φορείς ΘΙ είναι: Riding for the Disabled Association (RDA), American Hippotherapy Association (AHA), The North American Riding for the Handicapped Association (NARHA), Federation of Horses in Education and Therapy International (HETI) κ.α.

Στην Ελλάδα το πρόγραμμα θεραπευτικής ιππασίας άρχισε να εμφανίζεται από το 1983 με τη συμβολή της Aideen Lewis μαζί με μια ομάδα παιδιών της Εταιρείας Προστασίας Σπαστικών στον Ιππικό όμιλο της Βαρυμπόμπης. Το 1992 ιδρύθηκε ο Σ.Θ.Ι.Ε (Σύνδεσμος Θεραπευτικής Ιππασίας Ελλάδας). Η αναγνώριση του ως αθλητικό σωματείο με σημαντικές διακρίσεις σε διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις (όπως Παραολυμπιακοί κλπ) έγινε το 1993. Στην Αθήνα εδρεύει το πρώτο Ειδικό Κέντρο Ιππασίας, η Ελληνική Εταιρεία Θεραπευτικής Ιππασίας (ΕΛ.Ε.Θ.Ι.Π.), η Επιστημονική Εταιρεία Θεραπευτικής Ιππασίας και Ιπποθεραπείας Ελλάδας (Ε.Ε.Θ.Ι.Ι.Ε.), ο Πανελλήνιος Σύλλογος Ιπποθεραπευτών και Εκπαιδευτών

---

<sup>6</sup>([www.specialeducation.gr](http://www.specialeducation.gr) - Θεραπευτική Ιππασία – Riding Physiotherapy).

Θεραπευτικής Ιππασίας (ΠΑ.Σ.Ι.Ε.Θ.Ι.), η «Ιπποστήριξη» Λαγκαδά Θεσσαλονίκης κ.α.

## Τρόποι Εργασίας με το Άλογο

Οι McCormick και McCormick (1997) αναφέρουν πολλούς τρόπους μέσω των οποίων τα άλογα μπορούν να συμβάλουν στην επιτυχή έκβαση της θεραπείας. Αυτοί οι τρόποι ποικίλουν από την απλή παρατήρηση, φροντίδα και εκδήλωση στοργής απέναντι στο ζώο έως και την ίπευση.

Ο Brooks (2006) περιγράφει δύο μοντέλα για την κατανόηση της σύλληψης της θεραπείας των παιδιών ή των ενηλίκων με τη συμβολή του αλόγου. Στην πρώτη μορφή της θεραπευτικής αγωγής ο θεραπευτής παρατηρεί τη συμπεριφορά του ασθενούς πάνω στο άλογο, καθώς επίσης και τη συμπεριφορά του αλόγου σε σχέση με την αντιμετώπισή του από τον αναβάτη, ώστε να γίνει μία έγκυρη διάγνωση για την ψυχοσωματική κατάσταση του τελευταίου. Ενώ σε μία άλλη μορφή θεραπείας το άτομο που έχει την ευθύνη του αλόγου παρατηρεί προσεκτικά την επίδραση του ασθενούς και του θεραπευτή πάνω στο άλογο.



Οι παραπάνω μέθοδοι δίνουν έμφαση στο γεγονός ότι τα άλογα επηρεάζονται από τις

διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στη δηλωθείσα πρόθεση και στην παρατηρούμενη συμπεριφορά του αναβάτη.

Η μεγάλη εξέλιξη της Θεραπευτικής Ιππασίας τις τελευταίες δεκαετίες είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία 5 επιμέρους κλάδων με κοινή βάση «τη θεραπεία μέσω της τρισδιάστατης κίνησης του αλόγου» (Bertoti 1988, Straub, 2000) και είναι οι εξής:

**Θεραπευτική Ιππασία:** Είναι μια μέθοδος, που διδάσκει δεξιότητες ίππευσης σε άτομα με αναπηρία με στόχο την αποκατάσταση ή τη βελτίωση της κατάστασης της κινητικής μειονεξίας-δυσκολίας βάσει της τρισδιάστατης κίνησης του αλόγου. Σ' αυτόν τον κλάδο είτε ο αναβάτης είναι αυτόνομος και καθοδηγεί το άλογο είτε φροντίζει γι' αυτό ο οδηγός του αλόγου (Snider et.al., 2007; americanhippotherapyassociation.org).

Η **ιπποθεραπεία** είναι μία νευροφυσιολογική θεραπεία, μια ιατρική και φυσιοθεραπευτική προσέγγιση της Θ.Ι. και αναφέρεται στη θεραπεία με τη βοήθεια του αλόγου. Αυτή η γυμναστική θεραπεία άρχισε να χρησιμοποιείται στη Γερμανία, την Αυστρία και την Ελβετία ως συμπλήρωμα της παραδοσιακής φυσιοθεραπείας που αφορά κατά κύριο λόγο την αποκατάσταση. Περιγράφεται σαν παθητική χρήση του βαδίσματος του αλόγου το οποίο προσφέρει τη διευκόλυνση στατικών και κινητικών αντιδράσεων ελέγχου σε ασθενείς με σοβαρές ή πολλαπλές βλάβες. Παρέχεται συνήθως από μια ομάδα αποτελούμενη από φυσικοθεραπευτή, εργοθεραπευτή ή/και λογοθεραπευτή, ψυχίατρο, ψυχολόγο με στόχο τη χρήση συγκεκριμένων κινήσεων που θα βελτιώσουν την ισορροπία, τη στάση σώματος και τις λεπτές κινητικές δεξιότητες. Χρησιμοποιεί ως μέσο το άλογο και διεξάγεται στον ιππικό στίβο. Δεν αντικαθιστά όμως την κλασική φυσιοθεραπεία. (www.eethiie.gr, www.americanhippotherapyassociation.org).



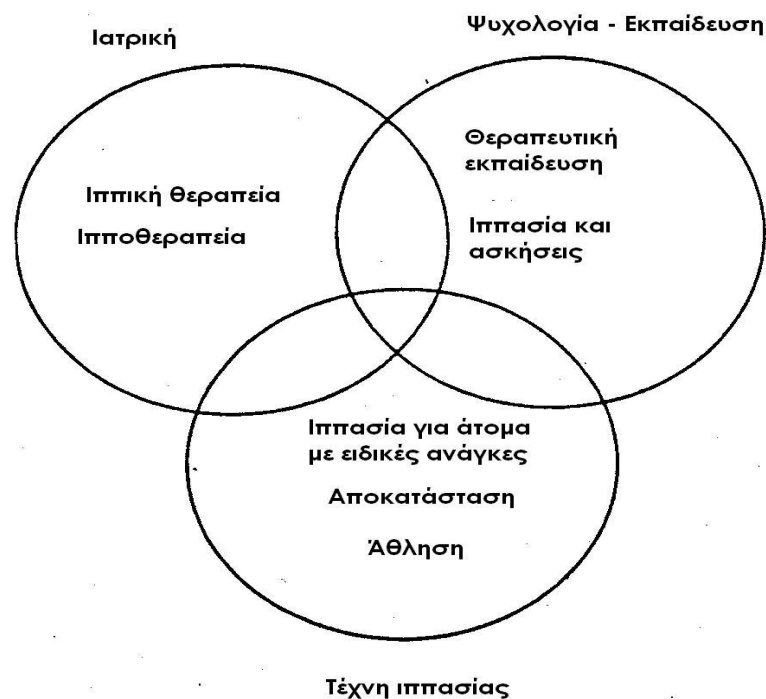
1. **Παιδαγωγική Ιππασία:** Απευθύνεται σε περιπτώσεις με νοητική υστέρηση και μαθησιακές με μαθησιακό στόχος (πχ εκμάθηση λέξεων, σχημάτων).
2. **Αθλητική Ιππασία:** Είναι η προσαρμογή του αθλήματος της ιππασίας στις δυνατότητες και αδυναμίες του ατόμου με αναπηρία. Βασικός στόχος αυτού του κλάδου είναι η συμμετοχή ατόμων με αναπηρία σε αγώνες και αθλητικές διοργανώσεις.
3. **Ψυχοθεραπεία με άλογο:** Είναι η αντιμετώπιση ψυχωτικών και καταθλιπτικών καταστάσεων με τη βοήθεια ψυχαναλυτικών μεθόδων.

## Μοντέλα Θεραπευτικής Ιππασίας

Αυτός που κατηγοριοποίησε τη θεραπευτική ιππασία και έθεσε τις επιστημονικές βάσεις ήταν ο Γερμανός Heipertz (1977, οπ. αναφ. σε Ε.Ε.Θ.Ι.Ι.Ε, 2015). Ο Heipertz την αναφέρει ως ιππική θεραπεία «ατομικά καθορισμένη, ενεργητική φυσιοθεραπευτική άσκηση πάνω στο άλογο, που χρησιμοποιεί ειδικό είδος και δόσεις άσκησης σε συνδυασμό με χαρακτηριστικά παθητικής κινητοποίησης του βαδίσματος του αλόγου» (Heipertz, 1977).

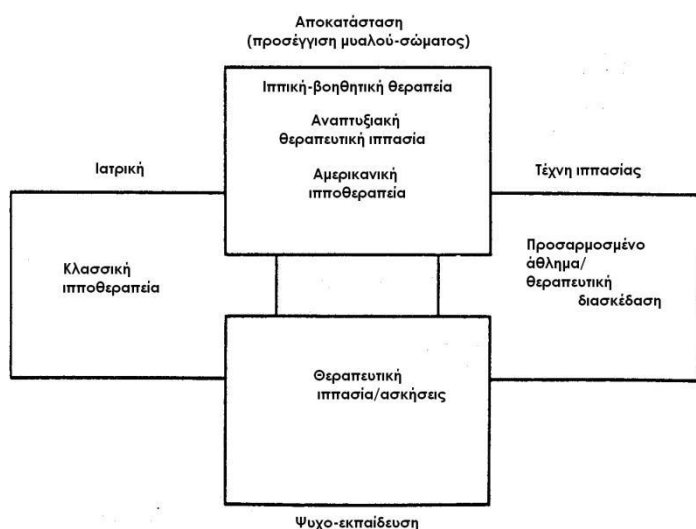
Στη Γερμανία έχει αναπτυχτεί μια σειρά δομημένων εκπαιδευτικών προτύπων για την καθοδήγηση των ειδικών στους ιατρικούς και ψυχολογικούς τομείς της θεραπευτικής ιππασίας με την ονομασία το μοντέλο των τριών κύκλων (βλ. εικόνα)

Το Γερμανικό μοντέλο τριών κύκλων για την θεραπευτική ιππασία (Heipertz , 1977).



Δέκα χρόνια αργότερα το 1987 ο Sprink πρότεινε ένα τροποποιημένο μοντέλο που έδινε έμφαση στη δημιουργία μιας ξεχωριστής κατηγορίας για την αποκατάσταση, την ιππική-βοηθητική θεραπεία. Ο όρος αυτός χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει μια θεραπεία που προσέγγιζε τη θεραπευτική ιππασία, ήταν όμως ευρύτερη, πιο δυναμική μέθοδος από την κλασσική παθητική και κατάλληλη για μια ευρύτερη βάση τόσο των ειδικών στην υγεία που λάμβαναν μέρος όσο και των ασθενών. Τότε δημιουργήθηκε το τετρα-φασικό μοντέλο της Ιππασίας που ακολουθείται μέχρι και σήμερα στη Ν. Αμερική. Είναι ένα προοδευτικό μοντέλο για φυσιάτρους, θεραπευτές, εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές ιππασίας.

Αμερικάνικο τετρα-φασικό μοντέλο (Sprink, 1993)



Σύμφωνα με το Ελληνικό μοντέλο Θεραπευτικής Ιππασίας (Νικολάου & Πολύζος, 2011) η ιππική θεραπευτική εκπαίδευση και γυμναστική, την οποία ασκούν ειδικοί εκπαιδευτές ιππασίας, γυμναστές ειδικής αγωγής, ειδικοί παιδαγωγοί κ.α., αναφέρεται στα πολλαπλά οφέλη που εξασφαλίζει ο ασθενής από την κίνηση του αλόγου, την επαφή και την άσκηση με αυτό και τον χώρο των συνεδριών. Τα οφέλη αυτά αφορούν τον ψυχαγωγικό, ψυχολογικό, κοινωνικό τομέα και τη βελτίωση των ικανοτήτων του ατόμου εν γένει.



## **Η Αναπτυξιακή Θεραπευτική Ιπασία**

Στην αναπτυξιακή θεραπευτική ιπασία η κίνηση και ο χειρισμός του αλόγου απορρέουν από τις κινητικές αρχές της κλασσικής ιπποθεραπείας. Τα θεμελιώδη και διακριτικά στοιχεία της είναι:

- Ατομικές συνεδρίες με ενεργό εσωτερικό ερέθισμα του θεραπευτή, συγκεντρωμένο ασθενή και διαβάθμιση του ελέγχου του αισθητηριακού ερεθίσματος κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων πάνω και κάτω από το άλογο.



- Χρήση αναπτυξιακών θέσεων πάνω στο άλογο που άμεσα σχετίζονται με ειδικές ελεγχόμενες κινητικές προκλήσεις από το άλογο
- Ανάπτυξη αλληλοσυσχέτισης μεταξύ ασθενή, θεραπευτή και αλόγου
- Ειδικές προσαρμογές στην επιλογή του Εξοπλισμού
- Ειλεγμένα στοιχεία ιππικών και γυμναστικών ικανοτήτων. Χρήση σκόπιμων δραστηριοτήτων προσαρμοσμένες στην ιππασία
- Χρήση ενός συγκεκριμένου αλόγου ανάλογα με την κίνησή του και τη συμπεριφορά του
- Χρήση θεραπευτών ή ειδικών που έχουν εκπαιδευτεί στην τέχνη της ιππασίας, στη φιλοσοφία και τις μεθόδους της ιππικής-βοηθητικής ιππασίας και των ειδικών χαρακτηριστικών του συστήματος της αναπτυξιακής θεραπευτικής ιππασίας (Spink, 1987, 1990).

Η διαφορά της αναπτυξιακής ιπποθεραπείας από την κλασική είναι ότι ο θεραπευτής στοχεύει στη μεταφορά της κίνησης από την πλάτη του αλόγου στον ιπέα και την προσαρμογή του σε αυτή την κίνηση χωρίς να επηρεάσει το άλογο με οποιονδήποτε τρόπο. Η θερμότητα του αλόγου μέσω της κουβέρτας που χρησιμοποιείται ίσως να βοηθά στη βελτίωση της κυκλοφορίας μειώνοντας τον έντονο μυϊκό τόνο και χαλαρώνοντας τα παιδιά με σπαστική εγκεφαλική παράλυση (DePauw, 1986, Bertoti, 1988, Potter et al, 1994).



Η αναπτυξιακή θεραπευτική ιππασία καλλιεργεί τα σωματικά, συναισθηματικά και

γνωστικά πεδία του ιππέα. Δίνει έμφαση στα συνδυασμένα αποτελέσματα του ειδικού θεραπευτικού αλόγου, του ικανού θεραπευτή αναπτυξιακής θεραπείας και της θεραπευτικής ομάδας.

Πιο συγκεκριμένα η αναπτυξιακή θεραπευτική ιππασία μελετά τρία κύρια αντικειμενικά πεδία που ανταποκρίνονται στα επίπεδα λειτουργίας του ασθενή. Αυτά τα πεδία είναι:

### Αντικειμενικό πεδίο I : Αισθητικοκινητικές ικανότητες

Η αναπτυξιακή θεραπευτική ιππασία χρησιμοποιεί ειδικά στοιχεία της κίνησης του αλόγου για να διεγείρει το στατικό έλεγχο<sup>7</sup> και τη λειτουργική της κινητικής ανάπτυξης<sup>8</sup>. Καθώς ο θεραπευτής ελέγχει την κίνηση και την κατεύθυνση του αλόγου, ο ασθενής απαιτείται να αντιδρά ή να προσαρμόζεται αυτόματα. Ταυτοχρόνως, ο ασθενής λαμβάνει σωματικά μηνύματα σε όλο το σώμα από το βαθμιαίο κινητικό ερέθισμα του αλόγου. Ο ιππέας πρέπει επαναλαμβανόμενα να αντιδρά για να προσαρμόζεται σε αυτήν τη βαθμιαία δυναμική πρόκληση, καθώς χρειάζεται να κρατάει το σώμα του στο κέντρο έχοντας το άλογο σαν βάση στήριξης με βασική στατική ευθυγράμμιση. Ο εγκέφαλος του αναβάτη αναμένεται να μεταφέρει αυτόματα ένα μήνυμα για ισορροπία. Τα τρία κύρια ιππικά – κινητικά συστατικά σχετίζονται με τις αυτόματες αντιδράσεις στα τρία πεδία κίνησης του ανθρώπινου σώματος που συμβαίνουν ταυτόχρονα κατά τη διάρκεια της βάρδισης του αλόγου και είναι τα εξής:

#### 1. Στατικό / δυναμικό στοιχείο

Οι Haehl και Giuliani (1994) αναφέρουν ότι η κίνηση του αλόγου συντονίζεται για να ταιριάξει με τις ατομικές ανάγκες κάθε ασθενή, με τη ρύθμιση (ρυθμός, τέμπο, σταδιακή αυξομείωση) και μερικές φορές με τη διακοπή της βάρδισης του αλόγου.

#### 2. Το στοιχείο της απλής μετατόπισης βάρους

Καθώς το άλογο εκτελεί ένα ισορροπημένο περπάτημα, η λεκάνη του στρέφεται και το σώμα του μετατοπίζεται από πλευρά σε πλευρά καθώς το κάθε πίσω πόδι βηματίζει προς τα εμπρός. Η απλή μετατόπιση βάρους από πλευρά σε πλευρά

---

<sup>7</sup> (Shumway-Cook και Woollacott, 1993 ικανότητα για τον έλεγχο της θέσης στο χώρο, για τη διατήρηση της σταθερότητας-ισορροπίας και έναν κατάλληλο προσανατολισμό του σώματος

<sup>8</sup> Οι τέσσερις βασικές βαθμίδες της λειτουργικής κινητικής ανάπτυξης είναι:

- 1.. Ανεξέλεγκτη κινητικότητα
- 2.. Κεντρική κινητικότητα σε περιφερική σταθερότητα
- 3.. Περιφερική κινητικότητα σε κεντρική σταθερότητα
- 4.. Μετακίνηση / αλλαγή θέσης

μεταδίδεται στον ασθενή σαν εσωτερική διέγερση και δημιουργεί αυτόματη αμοιβαία επιμήκυνση και βράχυνση του σώματος του αναβάτη.

### 3. Το στροφικό στοιχείο

Το άλογο μπορεί επίσης, να επηρεάσει το στατικό έλεγχο του ιππέα στο εγκάρσιο επίπεδο. Αυτό το ιδιαίτερο στοιχείο βοηθάει στη νορμαλοποίηση του μυϊκού τόνου του ιππέα μέσω της στροφής και στη βελτίωση των αντιδράσεων εξισορρόπησης.

### Αντικειμενικό πεδίο II : Γνωστικές ικανότητες

Τα παιδιά ηλικίας 2-7 ετών αναπαριστούν εμπειρίες από τον έξω κόσμο με ένα είδος εκφραστικής κινητικής γλώσσας. Η ομιλία σταδιακά αντικαθιστά την κίνηση σαν κύρια μέθοδος επικοινωνιακής σκέψης. Η αναπτυξιακή θεραπευτική ιππασία καθοδηγεί αυτήν την πρόοδο προσφέροντας ευκαιρίες ομιλίας. Επίσης, γνωστικές ικανότητες όπως ταξινόμηση, σειροθέτηση, αριθμοί, διατήρηση και αντιστρεπτότητα αναπτύσσονται κατά την διάρκεια των δραστηριοτήτων.

Συμπερασματικά, η θεραπεία με τη χρήση του αλόγου είναι μια ολοκληρωμένη θεραπεία ανεξαρτήτου του μοντέλου που χρησιμοποιείται. Καλύπτει ένα ευρύ φάσμα αναγκών και δίνει έμφαση στην ψυχοσωματική ολοκλήρωση του ασθενή. Η βάση της θεραπείας με το άλογο είναι ότι η τρισδιάστατη κίνηση του μεταδίδει έναν ακριβή, ήρεμο, ρυθμικό τρόπο κίνησης στον ιππέα, διευκολύνοντας τη σύσπαση, τη σταθερότητα των αρθρώσεων, τη μετατόπιση βάρους, τη στάση και την ισορροπία.

## **Ενδείξεις Θεραπευτικής Ιππασίας<sup>9</sup>**

Η Θεραπευτική Ιππασία απευθύνεται τόσο σε παιδιά άνω των 2 ετών όσο και σε ενήλικες χωρίς περιορισμό ορίου ηλικίας. Παρουσιάζει θετικές θεραπευτικές επιδράσεις σε νευρολογικές, ορθοπεδικές και ψυχοκινητικές καταστάσεις όπως (Sterba, 2007, McCormick, 1997, NARHA, 2008, ΣΘΙΕ, 2015, [www.e-doctor.gr](http://www.e-doctor.gr)):

---

<sup>9</sup> (Lutz, 2010; Δανιλόπουλος, 2006; Παράσχου, 2013; Πάστρας, 2014)

### **Νευρολογικές καταστάσεις:**

- Εγκεφαλική παράλυση
- Βλάβες νωτιαίου μυελού
- Σκλήρυνση κατά πλάκας
- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Επιληψία (υπό προϋποθέσεις)
- Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις
- Αταξία
- Τραυματικό εγκεφαλικό χτύπημα
- Οπτικά προβλήματα
- Ακουστικά προβλήματα
- Νοητική καθυστέρηση

### **Ορθοπεδικές καταστάσεις:**

- Αρθρίτιδα
- Απουσία ή παραμόρφωση άκρων
- Πολιομυελίτιδα
- Παραπληγία Ημιπληγία
- Μυϊκή ατροφία και Δυστροφία
- Κακώσεις νωτιαίου μυελού
- Δισχιδής ράχη
- Πολλαπλή σκλήρυνση

### **Ψυχοκινητικές καταστάσεις:**

- Μαθησιακές δυσκολίες
- Ανικανότητα μάθησης
- Σύνδρομο Down
- Αυτισμός
- Προβλήματα συμπεριφοράς
- Νοητική υστέρηση
- Υπερκινητικότητα
- Δυσλεξία
- Διαταραχές του λόγου

Αισθητηριακές διαταραχές

Ψυχικές διαταραχές

Καρδιαγγειακές παθήσεις



## Συνοπτικά τα Οφέλη της Θεραπευτικής Ιππασίας<sup>10</sup>

Τα θεραπευτικά αποτελέσματα της θεραπείας με άλογο περιλαμβάνουν κινητικά, ψυχολογικά και εκπαιδευτικά- παιδαγωγικά οφέλη, όπως:

### Σωματικά:

- Μείωση της σπαστικότητας
- Ομαλοποίηση του μυϊκού τόνου
- Βελτίωση της ισορροπίας, συμμετρίας
- Προώθηση της σωστής στάσης του σώματος
- Προώθηση ενός σωστού προτύπου βάρδισης
- Βελτίωση του ελέγχου της κεφαλής, του κορμού και της λεκάνης
- Βελτίωση του κινητικού συντονισμού
- Ενίσχυση της κιναισθησίας
- Ενίσχυση της απτικής αντίληψης
- Μυϊκή ενδυνάμωση
- Βελτίωση αντοχής και καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας
- Αύξηση εύρους κίνησης των αρθρώσεων (ROM)
- Ανάπτυξη των προστατευτικών αντιδράσεων

### Νοητικά

- Βελτίωση Επικοινωνίας λεκτικής ή μη
- Ενίσχυση ικανότητας προσοχής, συγκέντρωσης, ικανότητας προσανατολισμού κ.α.
- Ανάπτυξη αντίληψης του σώματος και της οπτικοκινητικής αντίληψης
- Βελτίωση της ικανότητας κατεύθυνσης
- Πρόοδος στον διαχωρισμό αντικειμένων, χρωμάτων, μεγεθών, γραμμμάτων και αριθμών
- Βελτίωση ποιότητας και έντασης λόγου

---

<sup>10</sup> [www.disabled.gr](http://www.disabled.gr)  
[www.horse.gr](http://www.horse.gr)

- Ανάπτυξη της σωματογνωσίας και του σωματικού σχήματος, δηλαδή, γνώση των μελών και μερών του σώματος, καθώς και των κινήσεων που μπορούν να εκτελέσουν και των σχημάτων που μπορούν να λάβουν.

### **Ψυχικά**

- Αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης
- Γνώση των αδυναμιών και των δυνατοτήτων του (Αυτογνωσία)
- Ελάττωση των φόβων και των ενδοιασμών
- Καλλιέργεια αυτοπειθαρχίας, αυτοελέγχου και υπομονής
- Ανάπτυξη υπευθυνότητας
- Μείωση εσωστρέφειας και ενθάρρυνση κοινωνικοποίησης
- Βελτίωση αυτό-υποκίνησης, αυτοεκτίμησης, αυτοπεποίθησης και αυτονομίας

### **Κοινωνικά**

- Καλλιέργεια της ομαδικότητας
- Ανάπτυξη της συνεργασίας και της κοινωνικοποίησης,
- Πρόοδος επικοινωνίας (λεκτικής και μη)
- Καλλιέργεια σεβασμού και αγάπης για τα ζώα και τη φύση

## **Αντενδείξεις<sup>11</sup>**

Η Ιππασία δεν ενδείκνυται στις εξής περιπτώσεις:

- Επιληψίας
- Ασθένειας του Scheuermann, όπου είναι προσβεβλημένη η σπονδυλική στήλη
- Σκολίωσης με >30
- Οστεοπόρωση
- Αδυναμίας διατήρησης ανεξάρτητης θέσης πάνω στο άλογο
- Προεξοχής δίσκου
- Πόνου σε εξαρθρωμένο ισχίο

---

<sup>11</sup> Bertoti, 1988, Meregillano, 2004; Lutz, 2010; Πάστρας, 2014)

- Παθολογικών καταγμάτων
- Σοβαρών βλαβών στην περιοχή της λεκάνης
- Πρόσπτωσης μεσοσπονδύλιου δίσκου
- Δυσμορφίας ισχίων ή υποελαστικότητα
- Οξείας κυστίτιδα
- Αλλεργιών στην σκόνη του ιπποδρομίου και στις τρίχες του ίππου
- Εσωτερικών αιμορραγιών

## **Επίδραση της Θεραπείας στο Άλογο**

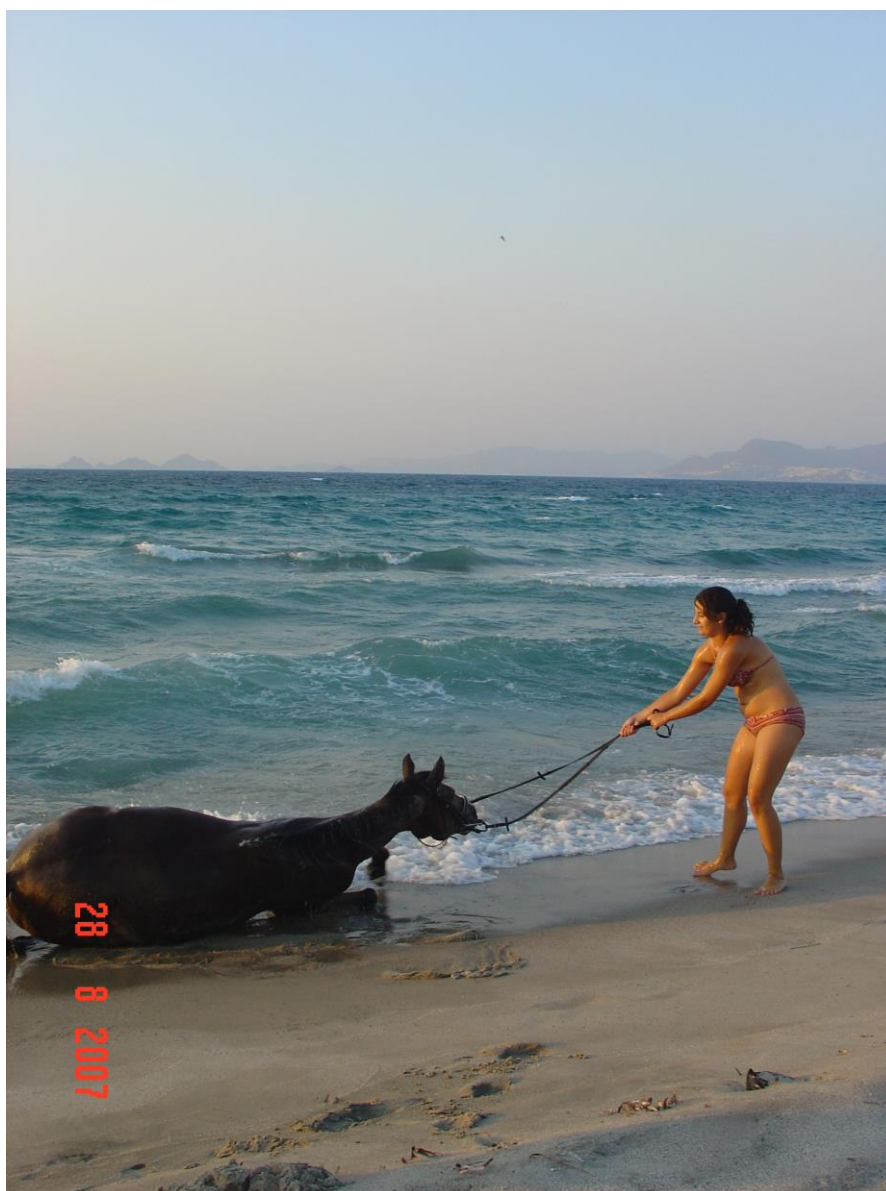
Τα άλογα έχουν προσωπικότητα και πρωτόγονες, ενστικτώδεις συμπεριφορές. Το θεραπευτικό άλογο συγκεκριμένα έχει ισχύ και έμφυτη αδυναμία. Πρέπει να είναι κατάλληλα προετοιμασμένο, να είναι σεβαστό και να χειραγωγείται με δομημένο τρόπο όπου θα νιώθει ασφάλεια και αποδοχή. Πρέπει να ανταμείβεται για την υποχωρητικότητα και την υπακοή του. Για αυτούς τους λόγους και λαμβάνοντας ως δεδομένη τη θετική συμβολή της θεραπευτικής ιππασίας στον άνθρωπο, ορισμένοι ερευνητές αναρωτιούνται για τα αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρει αυτή η διαδικασία πάνω στο άλογο.

Για παράδειγμα ο Moors (2003) έκανε τη βιογραφία ενός αλόγου, του Yeller, το οποίο χρησιμοποιούνταν σε θεραπευτικές συνεδρίες. Η συμπεριφορά του Yeller, ήταν ήσυχη και σε γενικές γραμμές ήπια. Οι ιδιοκτήτες του δήλωσαν ότι η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετώπιζε το άλογο ήταν η προσαρμογή του στους διαφορετικούς αναβάτες, οι οποίοι είχαν διαφορετικό επίπεδο ικανοτήτων.

Στη συνέχεια οι Kaiser et al.(2006) δημοσίευσαν μία σειρά μελετών στις οποίες εξέταζαν τη φυσική και τη συναισθηματική κατάσταση του αλόγου θέτοντας ως κύριο ερώτημα την πιθανή πρόκληση άγχους στο ζώο εξαιτίας της ίππο-θεραπείας.

Τα αποτελέσματα των ερευνών τους έδειξαν ότι η ίππο-θεραπεία που εφαρμόζεται σε παιδιά με σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα μπορεί να επιφέρει περισσότερο άγχος στα άλογα από ότι η απλή παράδοση μαθημάτων ιππασίας. Το γεγονός αυτό ίσως να οφείλεται στη συμπεριφορά που εκδηλώνουν ορισμένες φορές τα παιδιά που αντιμετωπίζουν σοβαρά θέματα, όπως και οι απότομες κινήσεις, η μη τήρηση των οδηγιών που απαιτούνται για την ασφάλειά τους και η πρόκληση έντονων θορύβων.





Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι μεταχείρισης του αλόγου, που εστιάζουν στις ειδικές ανάγκες του ασθενή, αλλά και του ζώου προσφέροντας θεραπευτικά και φυσικά πλεονεκτήματα στον ασθενή, τη θεραπευτική ομάδα, αλλά και στο άλογο για τη μείωση του άγχους του. Πολλές από τις μεθόδους επίσης, προσφέρουν περισσότερη οικειότητα με το άλογο και τη θεραπευτική ομάδα επιτρέποντας στο άλογο να προάγεται σε ενεργητικό, αλλά και καλά ελεγχόμενο θεραπευτικό συνεργάτη.

## ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

### Συμπεράσματα

Ολοκληρώνοντας την παράθεση των στοιχείων που αποδεικνύουν τη διαχρονικότητα της σχέσης που αναπτύσσεται ανάμεσα στον αναβάτη και στο άλογο, εύλογα γίνεται αντιληπτό ότι η σχέση αυτή έχει πάρει πολλές μορφές στη διάρκεια των αιώνων και συνεχώς εμπλουτίζεται. Εκτός της ιππασίας ως ολυμπιακό άθλημα που όλοι παρακολουθούν με ενδιαφέρον και δέος, μια άλλη αποτύπωση της άθλησης με άλογο έχει ως πρωταγωνιστές την ιππασία για όλους.

Παιδιά και ενήλικες που έρχονται σε επαφή με τα άλογα νιώθουν μία αίσθηση ψυχικής ευδαιμονίας, ενώ τους ανακουφίζει το γεγονός ότι τα ζώα δεν είναι επικριτικά απέναντί τους. Οι αναβάτες μαθαίνουν πολλά πράγματα για τον εαυτό τους από την επαφή τους με τα άλογα, ενώ παράλληλα αποκτούν τη δυνατότητα να αναπτύξουν τις ικανότητές τους και να διαχειρίζονται καλύτερα διάφορες καταστάσεις.

Συγκεκριμένα ο συνδυασμός τουρισμός και άλογο έχει στον πυρήνα αυτής της σχέσης ως θεμέλιους λίθους την εμπιστοσύνη που αναπτύσσεται ανάμεσα τους, τον ρομαντισμό, τη δυνατότητα ταξιδιού με ταυτόχρονη εξερεύνηση άγνωστων τόπων, καθώς επίσης και της ίδιας της φύσης. Η ευχαρίστηση αυτή συνοψίζεται σε τρεις παραμέτρους:

- θεωρία γύρω από οτιδήποτε αφορά το άλογο και τη γη που τρέφεται και αναπτύσσεται,
- ανάπτυξη ικανοτήτων: οτιδήποτε σχετίζεται με το ταξίδι και αναφέρεται στην ενίσχυση της ικανότητας των αναβατών και στην καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης ως προς την αποτελεσματική διαχείριση του αλόγου και
- πράξη: η σχέση ανάμεσα στον αναβάτη και στο άλογο και την αλληλεγγύη μεταξύ των ατόμων που θα ταξιδέψουν μαζί.

Τέλος, η θεραπεία με άλογο παρέχει έναν εναλλακτικό τρόπο αποκατάστασης, αφού καταφέρνει να διεισδύσει στην ψυχή του ανθρώπου, παρέχει μία νέα οπτική για τα πράγματα, προσφέρει αυτοπεποίθηση και τον βοηθά να ενταχθεί στο κοινωνικό σύνολο.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, όπου εφαρμόστηκαν για πρώτη φορά τα προγράμματα της ίππο-θεραπείας, οι αρχικές αναφορές για τα οφέλη που επιφέρει στα άτομα με διανοητικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα ήταν θετικές (McCormick and McCormick, 1997, Rector, 1994, Cushings and Williams, 1995).

Φαίνεται ότι τα αποτελέσματα των θεραπευτικών παρεμβάσεων ποικίλουν πχ μείωση του άγχους, της επιθετικότητας, των αρνητικών συμπεριφορών όπως είναι ο θυμός, η κατάθλιψη και των ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων. Παράλληλα έχει αποδειχθεί αύξηση αυτοεκτίμησης, αυτοελέγχου, συνολικής αξιολόγησης, ατομικής λειτουργικότητας, αυτοπεποίθησης, αυτοσυγκέντρωσης, κοινωνικής αλληλεπίδρασης, λεκτικής επικοινωνίας και άλλων γνωστικών πεδίων.

Αν και η βιβλιογραφία που έχει εκδοθεί μέχρι σήμερα γύρω από την ίππο-θεραπεία είναι αξιόλογη και ιδιαίτερα λεπτομερής, απαιτείται μία πιο ευρεία και πολυδιάστατη έρευνα, ώστε να διατυπωθούν ασφαλή συμπεράσματα για την αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης θεραπευτικής παρέμβασης πάνω σε ένα ιδιαίτερο δείγμα πληθυσμού.

Η ιδέα της μη συμβατικής θεραπείας είναι άκρως ελκυστική, ιδιαίτερα για τις ομάδες των ασθενών που αποτελούν δύσκολες περιπτώσεις. Οι εμπειρικές έρευνες που έχουν γίνει στο πεδίο της θεραπευτικής ιππασίας φειδωλά χαρακτηρίζονται από αξιοπιστία και εγκυρότητα, εξαιτίας της ποικιλίας της ορολογίας, των μεθόδων και των θεωριών στο συγκεκριμένο πεδίο, της διάρκειας της έρευνας, της δυσκολίας που παρουσιάζουν οι κλινικές μετρήσεις που αφορούν την ψυχοπαθολογική κατάσταση του ασθενούς. Εντούτοις, η ίπποθεραπεία έχει μία μακρά ιστορία και μία τεράστια δυναμική ως μία ολιστική θεραπευτική παρέμβαση με θετικά αποτελέσματα για τη φυσική και ψυχολογική κατάσταση του ατόμου (All et al., 1999, Bertoti, 1988, Heipertz, 1977, Henrickson, 1971, Kunzle et al., 1994). Από τις μελέτες αυτών των ερευνητών αποδεικνύεται ότι η μοναδική κίνηση του αλόγου βελτιώνει σημαντικά τη στάση του κορμού τόσο των παιδιών όσο και των ενήλικων με εγκεφαλική παράλυση και άλλης μορφής φυσικής αναπηρίας. Είναι επίσης, αξιοσημείωτη η συμβολή της φυσικής κίνησης του αλόγου στην χαλάρωση και στη βελτίωση της διανοητικής κατάστασης του ατόμου, στο πλαίσιο της θεραπευτικής παρέμβασης (Wild Divine, 2008).

Ένα άλλο μειονέκτημα της ίππο-θεραπείας είναι το σημαντικό κόστος που συνδέεται με τη δημιουργία των κατάλληλων δομών και την παροχή υπηρεσιών. Επισημαίνεται

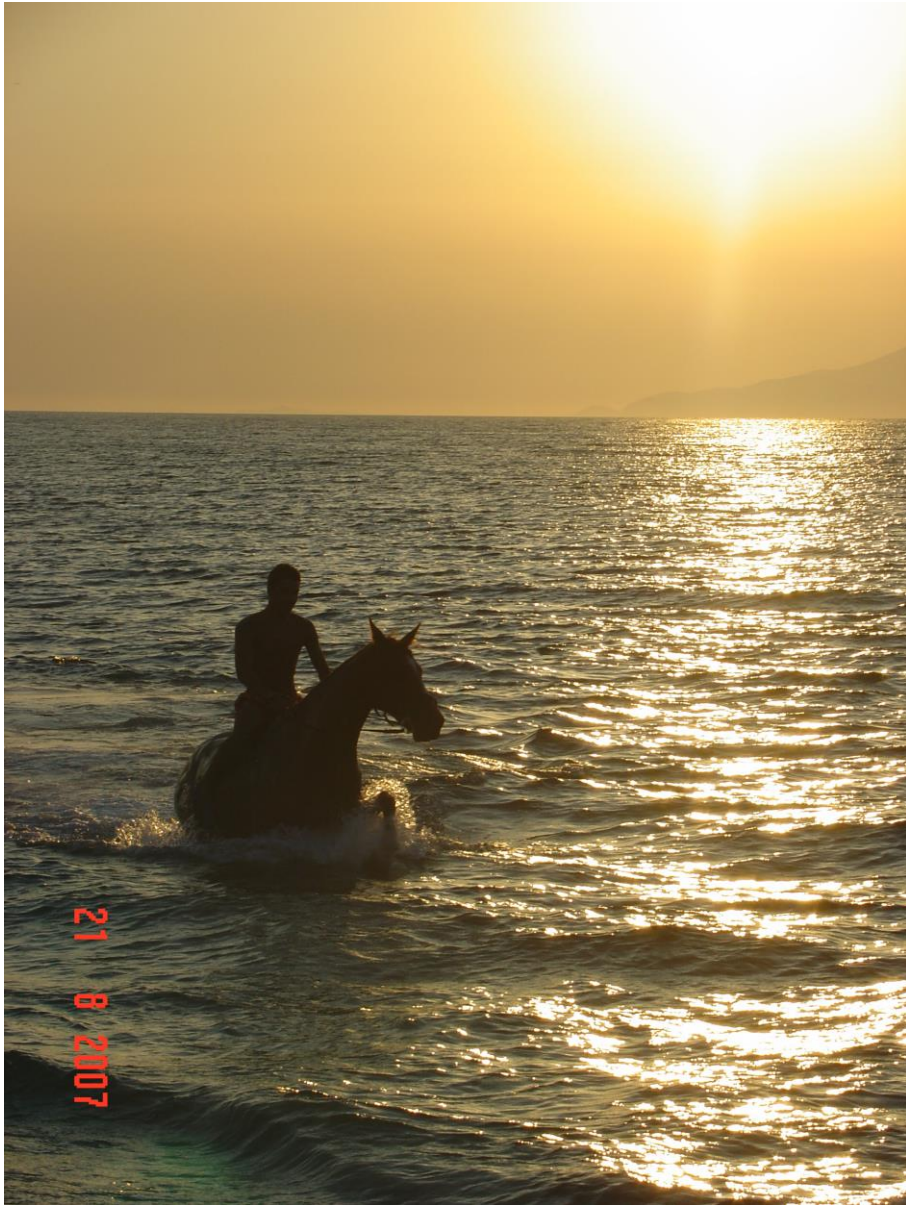
ότι εξαιτίας του υψηλού κόστους και της χρονοβόρας διαδικασίας της θεραπευτικής ιππασίας απευθύνεται σε ασθενείς που δεν κατάφεραν να βρουν λύση μέσω της χρήσης των συμβατικών μεθόδων (Tyler, 1994).

Ο Taylor (2001) αναφέρει χαρακτηριστικά ότι όπως συμβαίνει και με τα υπόλοιπα αναπτυσσόμενα γνωστικά πεδία, η ιπποθεραπεία διαθέτει μία ευρεία βιβλιογραφία, ενώ οι θεραπευτές που είναι υπεύθυνοι για την εφαρμογή της, εμπίπτουν σε δύο κατηγορίες, αυτών που είναι πρόθυμοι να δοκιμάσουν μία εμπειρική θεραπεία και εκείνων που περιμένουν την έκδοση περισσότερων μελετών γύρω από αυτή την εναλλακτική μορφή θεραπείας, ώστε να διατυπωθούν ασφαλή συμπεράσματα.

Λαμβάνοντας υπόψη την χρήση ποικίλων μεθόδων, διαφορετικής μορφής τεχνικών και ομάδων αναβατών που συμμετέχουν στις θεραπείες, είναι δύσκολο για έναν θεραπευτή να κάνει τη σωστή επιλογή τόσο του αλόγου, όσο και των δραστηριοτήτων που θα αποτελέσουν την κύρια θεραπευτική παρέμβαση.

Επιπλέον, ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι προσεκτικός στη μορφή της αλληλεπίδρασης που αναπτύσσει με τον ασθενή στο πλαίσιο της θεραπείας η οποία πραγματοποιείται σε ένα μη συμβατικό περιβάλλον, συνεπώς, μπορεί να γίνει σύγχυση των ορίων μεταξύ του ασθενούς και του θεραπευτή.

Εν κατακλείδι το παιδί ή ο ενήλικος ο οποίος θα ασχοληθεί με το άλογο είτε ως πρωταθλητής είτε ως αναβάτης είτε ως τουρίστας είτε ως ασθενής θα αποκομίσει οφέλη που κανένα άλλο άθλημα δεν μπορεί να του προσφέρει, όπως είναι η σχέση με το άλογο. Εκτός των σωματικών αλλαγών που θα παρατηρήσει, η αλληλεπίδραση αυτή θα αποβεί καταλυτική στον ψυχισμό του και στον πνευματικό του ορίζοντα.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Αγγλόφωνη Βιβλιογραφία

- Anstey, P. (2011). The creation of the English Hippocrates. *Med Hist.* Oct. 55(4), 457-78
- All, A. Loving, G. & Crane, L. (1999). Animals, Horseback Riding and Implications for Rehabilitation Therapy, *Journal of Rehabilitation.* 65 (3): 49-87
- Bain, A. (1965). Pony Riding fir the Disabled. *Physiotherapy.* Aug; 51, 263-5
- Bates, A. (2002). Of patients & horses: equine-facilitated psychotherapy. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv* 2002; 40(5): 16-9.
- Bauman J.U. (1979). Therapeutic exercise on horseback for children with neuroorthopaedic disorders of movement. Unpublished manuscript. Neuro-Orthopaedic Unit, (CH-4005) Basel, Switzerland.
- Beinotti, F., Correia, N., Christofolletti, G. & Borges, G. (2010). Use of hippotherapy in gait training for hemiparetic post-stroke. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 68(6), 908-913.
- Bertoti, D. Effect of Therapeutic Horseback Riding on Posture in Children with C.P. *Journal Physical Therapy* October 1988 68(10)1505-1512. Dorothee Debusse, CSP Congress 2005-Delegates area-Speakers. Διαθέσιμο : [http://www.cspcongress.co.uk/del\\_speakers\\_ciogs\\_details.cfm?id=46](http://www.cspcongress.co.uk/del_speakers_ciogs_details.cfm?id=46)
- Bronson, C. Brewerton, K. Ong, J. Palanca, C. Sullivan, S.J. (2010). Does hippotherapy improve balance in persons with multiple sclerosis: a systematic review, *Eur J Phys Rehabil Med*, 2010; 46: 347-353.
- Brooks SM. Animal-Assisted Psychotherapy and Equine-Facilitated Psychotherapy. Working with Traumatized Youth in Child Welfare. Guilford Publications: New York 2006.
- Brudvig T.J. (1988). Therapeutic Horseback Riding on a Military Base: One PT's Experience, *Clinical Managment* 8(3), 30-32.
- Charles J.R., Wolf S.L. Schneider, J.A. & Gordon, A.M. (2006). Efficacy of child-friendly form of constraint-induced movement therapy in hemiplegic cerebral palsy: a randomized control trial. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 48(8), 635-642.

- Chassaing, R. (1870). Physiologie de l'équitation, de son application a l'hygiene et a la therapeutique. Thesis. Paris, France, University of Paris,.
- Cohen M.E. and Duffner P.K. (1981) Prognostic indicators in hemiparetic cerebral
- Colclasure D. To greener pastures. American Fitness Jul/Aug 2004.
- Cumella EJ, Simpson S. Efficacy of equine therapy: mounting evidence. 2007; [www.remudaranch.com](http://www.remudaranch.com)
- Cushing, J & Williams, J (1995). The Wild Mustang Programme; A Case Study in Facilitated Inmate Therapy. *Journal of Offender Rehabilitation*. 22 (3-4): 95-112.
- De Button, A. (2003). The Art of Travel. London: Penguin.
- DePauw K. (1986). Horseback Riding for Individuale With Disabilities: Programs, Philosophy and Research. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3, 217-226.
- Equitours (2004) Rating your horseback riding ability.
- Farrell, B.H. and Twining, W. (2004). Reconceptualizing tourism. *Annals of Tourism*.
- Feldkamp, M. (1979). Motorische Zielsetzungen beim therapeutischen Reiten mit zerebralparetischen Kindern. [Motor goals of therapeutic horseback riding for cerebral palsied children], *Rehabilitation*, 18(2), 56- 61.
- Finley, M. (1999). Horse back riding reviews.
- Gartner, W. (1996). *Tourism Development: Principles, Processes, and Policies*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Grettis Saga [The saga of Grettir] (1994) Reykjavik: Mai og menning.
- Gordon E.C., Stewart B.M., Riding programs and mental retardation. North America Riding for the Handicapped Association News, June 1975, 3(2): 1-3.
- Gottwald A., Biewald N., Verlaufsbeobachtungen bei mit hippotherapie behandelten jugendlichen mit wirbelsaulenstorungen[Follow-up observation of young people treated through hippotherapy for spinal disorders]. *Therapeutisches Reiten* 82(Translated by James F. Allen, Jr.) pp307-316. proceedings of the Fourth International Congress on Therapeutic Riding, Hamburg, West Germany.
- Guorun, H. (1994). Book review of *Multicultural Celebrations. The paintings of Betty LaDufa 1972-1992* by Gloria Feman Orenstein. *Canadian Preview of Art Education* 21 (1), 52-5.

- Guorun, H. and Harpa, H. (2002). Hestaferdapjonusta - mikilvsegur paitur i menmgarferdapjonustu á fslandi [Horse based tourism - an important part of cultural tourism in Iceland].
- Haehl, V., Giuliani, C. & Lewis, C. (1999). Influence of Hippotherapy on the kinematics and Functional Performance of Two Children with Cerebral Palsy. *Pediatric Physical Therapy*, 11(2), 59-116.
- Hajo, R. (1993). Παιδιά με Κεντρικά Κινητικά Προβλήματα-Υποστήριξη και Θεραπεία, Dusseldorf. Απόδοση στα ελληνικά : Ελένη Μαραθάκη-Αναστασάκη. Διαθέσιμο : <http://www.disabled.gr>
- Hannes, E. (2004). The Tough In Front. *Eidfaxi International ~ English* 2, 32.
- Heipertz W. (1977). Therapeutic riding, medicine, education and sports. Greenbelt Riding Association of the Disabled. Ottawa, 1989.
- Henrickson, J. (1971). Horseback riding for the handicapped. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 52: 282 – 283.
- Herrero, P. Asensio, Á. García, E. Marco, Á. Oliván, B. Ibarz, A. Gómez-Trullén, E. M and Casas, R. (2010). Study protocol Study of the therapeutic effects of an advanced hippotherapy simulator in children with cerebral palsy: a randomised controlled trial, *BMC Musculoskeletal Disorder*, 11:71.
- Hornacek M.D. Karol, Basal (2003). Though overlooked factors affecting posture in therapeutic riding. XI International Congress, The Complex Influence of Therapeutic Horse Riding, 10-14 June 2003, Budapest, Hungary. Διαθέσιμο : <http://lovasterapia.hu/konferencia/>
- Horster R., Van Horde H., Riegner C.(1976). hippo-Therapy and Therapeutic Horseback Riding in the Treatment of Children and Adolescents with Cerebral Pareses and Dysmelias. *Festschrift für Allgemeinmediziner* 52(1): 15-21.
- Howard C.B., McKibbins B., Williams L.A., Mackie I., (1985). Factors Affecting the Incidence of Hip Dislocation in Cerebral Palsy. *Journal of Bone and Joint Surgery*, August 1985, 67-B(4): 530-532.
- Hidden trails (2004a). About Hidden trails. Online documents at URL: <http://www.bbranches.com/index.htm>
- Hidden trails (2004b). Riding in Iceland. On WWW at <http://www.bbranches.com/iceland.htm>.



- Hunter, W.C. (2001). Trust between culture. The tourist. *Current Issues in Tourism* 4 (1), 42-67.
- Ifshestar (2004a). Ishestar- lifandi tengsl við landio [fshestar; about us].
- Ingibjorg S. and Christiane Mainka (2004). Hestamennska - holl utivera [Horsemanship - a healthy outdoor recreation]. *Utivera. Tímarit um utivist og ferdalog* 2 (2), 14-15.
- Ishestar (2004b). Customer comments.
- Islensk hrossakynning (2004). *Tekid til kostanna* [The horse-event].
- Jaffe, D. (1980). *Healing from Within: psychological techniques to help the mind and body* New York: Simon & Schuster.
- Karol J. Applying a traditional individual psychotherapy model to equine-facilitated psychotherapy (EFP): theory and method. *Clin Child Psychol Psychiatry* 2007; 12(1): 77-90.
- Kaiser, L. Smith, K.A. Heleski, C.R. Spence, L.J. (2006). Effects of a therapeutic riding program on at-risk and special education children. *J Am Vet Med Assoc* 2006; 228(1): 46-52.
- Krieger D.(1979). *The therapeutic touch: How to use your hands to help or heal.* Englewood Cliffs N.J.: Prentice Hall.
- Kroger, A. (1998). Remedial Vaulting as Social Training in Elementary School. *Therapeutic Riding in Germany. Selected Contributions from the Special Brochures of the DKThR*, 45-51.
- Kunzle, U., Steinlin, E., Yasikoff, N. (1994). Hippotherapy-K: The Healing Rhythmical Movement of the Horse for Patients with Multiple Sclerosis in, Eaton, P (ed) *Eighth International Therapeutic Riding Congress: the complete papers*, New Zealand: National Training Resource Centre.
- Kuprian W.(1981). Hippotherapy and riding therapy as physiotherapeutic treatment methods. In W. Heipertz(Ed.), *Therapeutic riding*(M. Takeuchi, Trans.) pp14-39. Ottawa: National Printers. (Original work published in 1977).
- Levinson, F. (2011). *Learning to Live with Horses.* Διαθέσιμο από: <http://www.wayofthehorse.org/>
- Lutz, B. (2010). *Clinical Implications of Hippotherapy.* Διαθέσιμο από: [http://www.riding.specialspirit.org/uploads/3/9/3/6/3936974/why\\_horses.pdf](http://www.riding.specialspirit.org/uploads/3/9/3/6/3936974/why_horses.pdf)

- Marx RD, Cumella EJ. Is equine therapy useful in the treatment of eating disorders? *Eat Disord* 2003; 11: 143-7.
- Mayberry, D. (1978). Θεραπευτική Ιππασία – Riding Physiotherapy 2/12/2015 από <http://www.specialeducation.gr>.
- McCann J. Equine equilibrium. ASU Research, Spring: New York 2005.
- McCormick A., McCormick M., (1997). “ Horse sense and human heart”: What Horses Can Teach Us About Trust, Bonding, Creativity and Spirituality. Health Communications Incorporated (Eds.), Florida: Deerfield Beach.
- McGibbon N.(1992). Personal communication with Jan Spink.
- Mercurialis, M. (1569). *De arte gymnastica*, apud Iuntas, Stuttgart 1967: *Medicina Rara Oxford Dictionary of National Biography*, 2004. Volume 28. Oxford: Oxford University
- Meregillano G. (2004). Hippotherapy, Physical Medicine and Rehabilitation *Clinics of North America*, 15, 843-854.
- NARHA-North American Riding for the Handicapped Association (2015). P.O.Box 33150, Denver, CO 80233, USA
- NCPAD- National Center on Physical Activity and Disability (1997). University of Illinois, Chicago
- Northwest.is (2002). 'Rettir' in Northwest Iceland. *On WWW at* <http://www.northwest>.
- Olrich, T. (2001). *Menningartengd ferdapjonusta [Cultural Tourism]*. Reykjavik: Samgonguraouneytio.
- Oxford Dictionary of National Biography (2004) .
- Peacock R.E., (1982). Horseback riding for the disabled: A review of some physiological concepts. *Therapeutische Reiten*, August 1982, pp 483-501. proceedings of the Fourth International congress on Therapeutic Riding, Hamburg, West Germany.
- Potter, J.T. Evans, J.W. Nolt, B.H. (1994). Therapeutic Horseback Riding, *Journal of the American Veterinary Association*, 204, 131-134.
- RDA, New Zealand Riding For the Disabled Assn Inc, March 2005.
- Rector, B. (1994). Equine Experiential Process Work. Eaton, P (ed) *Eighth International Therapeutic Riding Congress; the complete papers* New Zealand: National Training Resource Centre.

- Roberts F, Bradberry J, Williams C. (2004). Equine-facilitated psychotherapy benefits students and children. *Holist Nurs Pract* 2004; 18(1): 32-5.
- Robinson, M. (1999). Cultural conflicts in tourism: Inevitability and inequality. In M. Robinson and P. Boniface (eds) *Tourism and Cultural Conflicts* (pp. 1-32). Wallingford: CABI.
- Rosenthal S.R. (1975). Risk exercise and the physically handicapped. *Rehabilitation Literature* 36: 144-149.
- Satter L.(1978). Horseback Riding Therapy for Children With Movement Malfunction Considering Especially Cerebral Palsy Patients. *Pediatric and Padologie* 13: 337-344.
- Scheidhacker, M. (1997). The dynamic of a special three-way relationship: patient-horse-therapist in psychotherapeutic riding. *Proceedings of the Ninth International Therapeutic Riding Congress: Riding the Winds of Change* (28-36). Denver: North American Riding for the Handicapped Association 1997.
- Snider, L., Korner-Bitensky, N., Kammann, C., Warner, W. & Saleh, M. (2007). Horseback Riding as Therapy for Children with Cerebral Palsy: Is There Evidence of Its Effectiveness? *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 27(2), 5-23.
- Spink J.(1993). *Developmental Riding Therapy: A Team Approach to Assessment and Treatment*. Tucson, A.Z.: Therapy Skill Builders.
- Sterba, J., Rogers, B., France, A. & Vokes, D. (2002). Horseback riding in children with cerebral palsy: effect on gross motor function. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 44, 301-308
- Sterba J. (2007). Does horseback riding therapy or therapist-directed hippotherapy rehabilitate children with cerebral palsy? *Development Medicine and Child Neurology*, 49, 68-73.
- Straub, I. (2000). *Hippotherapy*. 4rd edn. Stuttgart: Thieme. *Hippotherapie*, 3rd ed. Stuttgart, Hippokrates.
- Tauffkirchen, E. (1977). Hippotherapy-A Supplementary Treatment for Motion Disturbances Caused by Cerebral Palsy. *Pediatric and Padologie* 13(4): 405-411.
- *The Library of Greek Mythology*. (1997). Oxford: Oxford University Press
- Tissot, C. J. (1782). *Gymnastique Médicinale et Chirurgicale*. Kessinger Publishing Company, 2010.

- Tyler JJ. Equine Psychotherapy: worth more than just a horse laugh. *Women Ther* 1994; 15(3/4): 139-46.
- Vidrine, M. Owen-Smith, P. Faulkner, P. Equine-facilitated group psychotherapy: applications for therapeutic vaulting. *Issues in Ment Health Nurs* 2002; 23: 587-603.
- Voelker R. Puppy love can be therapeutic, too. *JAMA* 1995; 274(24): 1897-9.
- Wingate L.(1982). Feasibility of horseback riding as a therapeutic and integrative program for handicapped children. *Physical Therapy* 62: 184-186.
- Wild Divine (2008). [www.wilddivine.com](http://www.wilddivine.com)
- World Health Organization (1992). International statistical classification of diseases and related health problems, 10<sup>th</sup> edition (ICD- 10). Geneva: World Health Organization.
- Zeithaml, V., Parasuraman, A. and Berry, L. (1990). *Delivering Quality Service: Balancing " Customer Perceptions and Expectations*. London: Collier Macmillan.

## Ελληνική Βιβλιογραφία

- Αυρήλιος, Μ. 2006. Τα εις εαυτόν, Αθήνα: εκδόσεις Γεωργιάδη.
- Γιαγκάζογλου, Π., Μπαμπαλή, Χ. (2013). Η επίδραση της ιπποθεραπείας σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση. Διαθέσιμο από: <http://www.eletefa.gr/>
- Δανιλόπουλου, Δ. (2006). Ψυχοθεραπεία με Βοηθό το Άλογο. Διαθέσιμο από: <http://www.politropo.org/>
- Ελληνικός Σύλλογος Προστασίας Ιπποειδών (2013). Το άλογο στην αρχαία Ελλάδα λατρευόταν - δεν το έτρωγαν ποτέ. Διαθέσιμο από: <http://www.lifo.gr/>
- Καραμπερόπουλος (2006). Βυζαντινή Θεραπευτική. Αθήνα.
- Καρτελιώτης, Κ (2003). Επιμέλεια του έργου, Jerry R. Thomas K. Nelson "Μέθοδοι Έρευνας στην Φυσική Δραστηριότητα II σελ. 374: Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Λαΐου Α., Χρηστάκου Α., Πολύζος Ν., Νικολάου Γ. (2013). Η Επίδραση της Θεραπευτικής Ιππασίας στα Παιδιά με Εγκεφαλική Παράλυση, Επιθεώρηση κλινικής φαρμακολογίας και φαρμακοκινητικής, 31: 269- 275.
- Μαραθάκη – Αναστασάκη, Ε. (2006). Ιππεύω. Διαθέσιμο από: <http://www.disabled.gr/>

- Νικολάου Ι. & Πολύζος Ν. (2015). ‘Θεραπευτική Ιππασία και Ιπποθεραπεία: Εισαγωγή στην Προσέγγιση Hippo Kinesio-Educational Rehabilitation (Hi.K.E.R.)’
- Παππά, Γ. (2006). Ιπποθεραπεία Σε Παιδιά Με Εγκεφαλική Παράλυση. Διαθέσιμο από: <http://www.disabled.gr/>
- Παρράς, Γ. (2006). Μέθοδοι φυσικοθεραπευτικής προσέγγισης παιδιών με εγκεφαλική παράλυση: Μύθος και πραγματικότητα, *Θέματα Φυσικοθεραπείας*, 4(2): 5-14.
- Παράσχου, Κ. (2013). Θεραπευτική ιππασία: Με γιατρό το άλογο. Διαθέσιμο από: <http://www.letsfamily.gr/>
- Πάστρας, Δ. (2014). Θεραπευτική Εκπαιδευτική Ιππασία. Διαθέσιμο από: <http://sporthistory.gr/>
- Ρουσβανίδου, (2004). Η επίδραση ενός προγράμματος ιππασίας στην αποκατάσταση παιδιών με σπαστική τετραπληγία, *Μεταπτυχιακή διατριβή, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη.*
- Σ.Θ.Ι.Ε. (2015). Σύνδεσμος Θεραπευτικής Ιππασίας Ελλάδος- Γουδί, Αθήνα, [www.trag.gr](http://www.trag.gr)
- Φανιόπουλος Χ., Βουζανίδου Ε. (2008). Στοιχεία αθλητικής προπόνησης και θεραπευτικής χρήσης της άσκησης. 16ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού.
- Φαράντος, Γ.(1996).Προλεγόμενα θεωρίας-φιλοσοφίας του αθλητισμού. Αθήνα : Εκδόσεις Τελέθριον.

## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

- [www.e-horse.gr](http://www.e-horse.gr)
- [www.eethiie.gr](http://www.eethiie.gr) (Επιστημονική εταιρία Θεραποευτικής ιππασίας και ιπποθεραπείας [www.equusriding.gr](http://www.equusriding.gr))
- [www.eio.org.gr](http://www.eio.org.gr) (Ελληνικός Ιππικός Όμιλος)
- [www.hef.gr](http://www.hef.gr) (Ελλ. Ομοσπονδία Ιππασίας)
- [www.hoc.gr](http://www.hoc.gr) (Ελλ. Ολυμπιακή Επιτροπή)
- [www.horsesport.org](http://www.horsesport.org) (Διεθνής Ομοσπονδία Ιππασίας)

- [www.ippokosmos.com](http://www.ippokosmos.com)
- [www.paspika.gr](http://www.paspika.gr) (πανελλαδικός σύνδεσμος παραπληγικών και κινητικά αναπήρων)
- [www.pasiethi.gr](http://www.pasiethi.gr) (Πανελλήνιος Σύλλογος Ιπποθεραπευτών και Εκπαιδευτών Θεραπευτικής Ιππασίας)
- [www.politropo.org](http://www.politropo.org) (Θεραπευτική ιππασία)
- [www.rhodesriding.com](http://www.rhodesriding.com)
- <http://www.specialeducation.gr>
- [www.teibe.gr](http://www.teibe.gr) (Ελλ. Οοσπονδία ιππασίας Βορείου Ελλάδος)
- Ελλάδαδος)
- [www.trag.gr](http://www.trag.gr) (Σύνδεσμος Θεραπευτικής Ιππασίας Ελλάδας)
- <http://orion.lib.teithe.gr/index.php?page=writing-r-frame>
- [eclass.uth.gr/eclass/modules/document/index.php?course=SEAA100...doc](http://eclass.uth.gr/eclass/modules/document/index.php?course=SEAA100...doc)
- [www.horse.gr](http://www.horse.gr)
- [en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org) – Wikipedia, The Free Encyclopedia