

Ippo-training

Inviato da Ufficio Stampa Happy Stable Onlus
sabato 04 agosto 2007

La pratica dell'’ippo-training è utile per soggetti di tutte le età.

Trattasi di sedute che, utilizzando l'andatura al passo del cavallo, consentono a coloro che montano di eseguire esercizi fisici, tecniche di respirazione, di rilassamento e di meditazione guidati da terapisti esperti

Il controllo del ritmo corporeo, attraverso le modulazioni che impone il cavallo, facilita la evocazione e la fissazione dell'immagine del corpo e del suo schema.

Il rilassamento che il ritmo procura permette una progressiva presa di coscienza e padronanza del corpo nelle sue varie parti e quindi il loro uso in sequenze logiche di movimento finalizzate ad azioni via via più complesse.

Il movimento sinusoidale e di basculamento del coterapista cavallo, infatti, consente di sperimentare la rinuncia al controllo, di migliorare il proprio equilibrio, di liberare i blocchi emozionali, di lavorare sulla propria autostima e sul proprio centro di gravità, recuperando al meglio la sensibilità propriocettiva del corpo nella sua totalità.