Rideterapi

Jeg har ”gået til hest” / hesteterapi / rideterapi hos Charlotte Rask i nogle måneder nu.

Jeg har to ønsker og mål for min rideterapi.

Det ene er at slippe af med min angst for heste, så ridning igen kan blive en fritidsinteresse, som den var, da jeg var barn.

Det andet ønske er, at jeg i takt med at jeg arbejder med min angst for heste også kan bearbejde andre typer angst og uro jeg af og til oplever.

Da jeg første gang mødte den skønne islandske hest Sol var jeg temmelig nervøs og havde svært ved at forestille mig, hvordan jeg nogensinde skulle komme op og sidde på den og være tryg samtidig.

Men ved langsomt at arbejde med hesten fra jorden er jeg blevet mere og mere tryg. Så tryg at jeg nu tør skridte rundt på Sol uden af Charlotte trækker ham.

Som jeg håbede på, har min udvikling i forhold til hesten også gavnet mig i andre dele af livet.

Jeg føler mig stærkere, mere tryg, bedre til at sige fra og ikke mindst gladere.

Rideterapien har givet mig værktøjer som jeg kan tage frem og bruge, hvis jeg føler mig udfordret og den tætte kontakt med hesten har givet mig en ro, varme og glæde, der er svær at beskrive.

Jeg har læst om hvad samværet med heste kan gøre, hvor sensitive og følsomme de er og nu har jeg oplevet det på min egen krop og kan varmt anbefale det til andre.

 /Benedikte