

# **Helen Edwards Lutsch, Terapeutisk Ridning – Utbildningar, Bakgrund Uppdaterad 2009-04-22**

## **Centrerad Ridning:**

3 kurser för Ulrika Fröding samt privatlektioner  
2 kurser för Toini Pettersson, samt privatlektioner  
Dessutom kurser i Feldenkrais Terapi

## **Dressyrtränare:**

Craig Stevens, USA, undervisar i klassisk fransk dressyr

Jean-Claude Racinet (Fransk militär utbildad i Saumur, numera bosatt i USA, redaktör för tidningen "Riding in Lightness", författare av ett flertal böcker, se nedan)

Överste Christian Carde (f.d. chef för Cadre Noir (franska motsvarighet till Spanska Ridskolan i Wien), f.d. tränare franska landslaget i dressyr; internationell FEI domare

Cricco Ekberg, B-tränare, elev till ovanstående, Bent Brenderup, m.fl.

Stefan Spak, f.d. ridskolechef, hoppdomare, banbyggare, horseman consult, dressyr + hoppning

Ulla Wadenborn, B-tränare

Ricardo Reis, Portugal, min tränare sedan 2007, undervisar i Nuno Oliveiras ande, elev till flera av hans främsta elever

## **Hästantering ("Horsemanship"):**

Leslie Desmond – med och utan egen häst

Stefan Spak

## **Tömkörning:**

Anders Eriksson

## **Körning:**

Pelle Karlsson

Anders Eriksson

### **Ridterapi:**

Susanne von Dietze-Pollak, kurser A, B, C (75 timmar inkluderande teori och egen ridning samt patient behandling) vid Göteborgs Handikapp Ridklubb

Linda Kohanov m.fl. Epona Center, Arizona, USA, Black Horse Wisdom Retreat, 5 dagar 2007; Epona Advanced Study Experience (EASE) 2008, intensiv kurs 2x 7 dagar med konferenser mellan veckorna och hemuppgifter

### **Kropp(spsyko)terapi:**

Utbildning för Berit Bunkan

Alexander Lowen, Seminarier, video, böcker

O. Fred Donaldson, Original Play ([www.originalplay.com](http://www.originalplay.com)) – flera workshops

Världskongress 1996

egen kroppsorienterad psykoterapi

### **Litteraturstudier:**

Susanne von Dietze-Pollak: Balance in Movement- bok och video

Mark Rashid: Considering the Horse; A good Horse is Never a Bad Color; hemsidan – artiklar; DVD The Path of the Horse

Chris Irwin: Hästar Ljuger Inte; Dancing with your Dark Horse, How Horse Sense Helps Us Find Balance, Strength and Wisdom. DVDs: The Round Pen Redefined – The Evolution of the Revolution; The Horse in Hand; The Language of the Lunge; The Lost Art of Long Lines; Riding the Waves, the Fundamentals; Pro-Active Problem Solving; Equi-Cises – Flexibility, Balance and Strength Training for Equestrians; Barn Manners

Sally Swift: Centred Riding Bok I och II

Moshe Feldenkrais: Fallet Nora

Bent Brenderup: Akademisk Ridkonst

Jean-Claude Racinet: Total Horsemanship; Another Horsemanship; Racinet Explains Baucher

Prockl: Learning to Ride as an Adult

Sylvia Loch: The Seat of the Rider ; Invisible Riding: The Secret of Balance for You and Your Horse. DVDs: The Classical Seat I, II and III Series; Balance & Bodywork for the Horse and Rider; The Gaits, Bend and Transitions; Perfect Laterals; Classical Riding Club med månatliga artiklar och bibliotek (medlem)

Leslie Desmond: True Horsemanship Through Feel; flera videos

Pat Parelli: Natural Horsemanship; videos

Mary Wanless: For the Good of the Rider; Ride with your Mind; videos, bl.a. A Rider's Guide to Body Awareness

McCormick and McCormick: Horse Sense and the Human Heart ; Horses and the Mystical Path

Monty Roberts: The Man Who Listens to Horses

Klaus Ferdinand Hempfling: Dansa med Hästar; Hästarnas Budskap; Hästens Själ; DVDs Coming Together (Use Body Language to Establish Leadership, Friendship and Trust), The Path of the Horse; samt diskussions- och utbildningsforum [www.horseconscious.com](http://www.horseconscious.com)

NAHRA (the North American Handicap Riding Association) och dess underorganisation Equine Facilitated Mental Health Association – tidningar/artiklar (Medlem)

Eckart Meyners: Bewegungsgefühl und Reitersitz

Michael Geitner: Dual-Aktivierung

Linda Kohanov: The Tao of Equus: A Woman's Journey of Healing and Transformation through the Way of the Horse; Riding Between the Worlds; Horse Archetypes

Allen Anderson: Angel Horses: Divine Messengers of Hope

Dietz, Alfons J.: Training the Horse in Hand: The Classical Iberian Principles

Michel Henriquet: Henriquet on Dressage

Charlotte von Arbin, Med Hästars Hjälp

Margrit Coates: Horses Talking: How to Share Healing Messages with the Horses in Your Life

Ryttarens sits och balans, Cd- mental träningsprogram, Allinmind HB

Martha Kiley-Worthington: Horse Watch, What it is to be Equine

Barbara Rector, Adventures in Awareness, Learning with the Help of Horses

Kathleen Lindley, In the Company of Horses, A Year on the Road with Horseman Mark Rashid

Wyatt Webb, It's Not About the Horse, It's About Overcoming Fear and Self-Doubt

Tom Nagel, Zen and Horseback Riding – Applying the Principles of Posture, Breath and Awareness to Riding Horses

Shelley R. Rosenberg, My Horses, My Healers

Carolyn Resnick, Naked Liberty; DVDs Introduction to the Waterhole Rituals, Panadero's Journey, The Path of the Horse; The Carolyn Resnick Blogg (inlägg varje vecka) samt webforum HorseConcious

Alexander Nevzorov, DVD Nevzorov Haute Ecole Principles, The Path of the Horse samt webforum HorseConcious

Dr. med.vet. Gerd Heuschmann, Tug of War: Classical Versus "Modern" Dressage, Why Classical Training Works and How Incorrect "Modern" Riding Negatively Affects Horses' Health; DVD If Horses Could Speak

### **Arrangerat:**

Symposium Kentaur I och II – Häst och Människa som Enhet – tillsammans med vänner, riksintag

Dressyrkurser för flera av mina tränare

### **Genomfört:**

5 kurser i Terapeutisk Ridning för långtidssjukskrivna och personer vid gränsen till att bli det, många olika kroppsliga + psykosociala diagnoser, i uppdrag av Arbetsgivarvården Rörighet för Ökad Hälsa, Ludvika. Kurs 1 har utvärderats av Högskolan Dalarna och uppföljande dokumentering av Kurs 1 och 2 genomfördes hösten 2006. 6 deltagare per kurs (= sammanlagt 30 deltagare t o m våren 2008)

3 kurser i Terapeutisk Ridning för långtidssjukskrivna som inte har någon SGI och därför är beroende av Socialbidrag, i uppdrag av Södra Dalarnas Samordningsförbund (Finsam Avesta-Hedemora) hösten 2006 + hösten 2007. Kommer att utvärderas av Dalarnas Forskningsråd. Tillsammans 11 deltagare.

### **Egen Bakgrund**

Uppväxt med ridande föräldrar och hästar, men aldrig formella ridlektioner som barn. Slutade när jag flyttade hemifrån vid 18 års ålder. Började igen 1987 med 47 år, då jag även började ta formella ridlektioner. Red på ridskola 1991 – 1998.

Köpte egen häst, Kosack, en halvblodsvallack född 1991 efter Democritos – Brabant, 1997.

Hästen hade svåra muskulära problem med smärta och otrygg och mycket het temperament, har ansetts under flera år vara livsfarlig. Med hjälp av en mycket duktig equiterapeut och mina ovanstående tränare har jag rehabiliterat honom. Jag har varit ensam ryttare på honom och vi tränar medelsvåra rörelser idag. Vi har även kommit så långt fysiskt och psykiskt att jag har kunnat sätta mina nybörjar elever på honom. Kosack har lärt mig - och tvingat mig lära mig - allt jag kan om hästar, hästhantering och ridning idag.

Ett år efter att jag köpte min Kosack insjuknade jag själv 1998 i Borrelia, vilket har blivit kronisk. Jag har svåra led- och värkproblem med svåra rörelsestörningar pga. denna sjukdom. Det är tack vara Kosack, att jag har ridit honom regelbundet hela tiden, att jag inte sitta i rollstol idag. Kosack har lärt mig hästens betydelse som terapeut – både mentalt och fysiskt.

År 2002 köpte jag en fjording vallack, Gnejs, efter Dalar 154 undan Grynet 2323- då precis ett år gammal. Jag har ridit in honom själv, tränar regelbundet dressyr, inkörning är också påbörjat.

Jag är läkare, specialist kompetent inom Anestesi och Intensivvård och Allmänmedicin; Har behandlat och rehabiliterat människor med kronisk benign smärta sedan 1983. Utbildning motsvarande Steg I i psykoterapi och klinisk hypnos.