

MASSIEREN NACH MASTERSON

● **erfolgreiche
Entspannungs-
Massagetechnik
aus den USA**

● **verspannte
Muskulatur
lösen, Mobilität
verbessern**

● **Mit welchen
Techniken
helfe ich
meinem Pferd?**

SPECIAL
INHALT

DAS GROSSE MITEINANDER
Wie Jim Masterson seine Methode entwickelte S. 4

DAS MASTERSON EINMALEINS
Druckintensität und Reaktionen des Pferdes S. 6

DIE ERSTEN VERSUCHE
Einstieg zur ersten Massage: der Blasenmeridian S. 8

LOS(LASSEN) LERNEN
Wichtige Handgriffe für entspanntere Pferde
zum Selbermachen S. 10

ENTSPANNT VOLLGAS GEBEN!
Fallbeispiel: Alina Dibowski und Barbados S. 14

HIER ERFÄHRT MAN MEHR
Tipps zum Vertiefen S. 16

LIEBES PFERD, LASS LOS!

*Eine Massage für das Pferd? Das ist viel mehr als nur Wellness! Mit der **MASTERSON METHODE** aus den USA lassen sich einerseits muskuläre Probleme lösen, andererseits verschafft sie der Psyche Entspannung. Das Beste dieser Körperarbeit: Selbst ausprobieren ausdrücklich erwünscht*

TEXT: JANA HERRMANN, FOTOS: JACQUES TOFFI

Bei der **MASTERSON METHODE** sind genaue Beobachtungsgabe, Geduld und Fingerspitzengefühl gefragt. Anstatt direkt am Muskel zu arbeiten, soll das Pferd selbst Spannungen loslassen. „Nicht am Pferd, sondern mit dem Pferd arbeiten“ lautet der wichtigste Grundsatz

DAS GROSSE MITEINANDER



„Jeder Pferdepfleger müsste die Masterson Methode können!“

Walter Saxe

Jim Masterson entwickelt seine Methode seit gut 20 Jahren kontinuierlich weiter.

Foto: Kosmos Verlag

Foto: Kosmos Verlag

ZUR PERSON

JIM MASTERSON

Der US-Amerikaner arbeitete als Pferdepfleger für verschiedene Sportställe, als er 1997 erstmals die Pferdetherapie für sich entdeckte. Auf einem Turnier in Colorado (USA) beobachtete er zwei Massagetherapeuten bei der Arbeit und ließ sich kurzerhand selbst einige Grundlagen beibringen: Die Idee für die Masterson Methode war geboren. Im

Unterschied zu anderen Therapieformen funktioniert die von Masterson entwickelte „Körperarbeit für Pferde“ nur in direkter Zusammenarbeit mit dem Pferd. Mit Hilfe von Reitern, Trainern, Tierärzten und Therapeuten entwickelte Jim Masterson seine Methode weiter, gewann mehr und mehr Kunden. 2004 erschien die erste Lehr-DVD, inzwischen gibt es weitere Bücher und Veröffentlichungen. In den USA und Europa finden regelmäßig Kurse für interessierte Pferdemenschen statt, seit 2008 kann man sich in Großbritannien zum zertifizierten Therapeuten ausbilden lassen. Zwischen 2006 und 2014 begleitete Masterson das US-Distanzreiterteam zu Championaten. Er zählt international erfolgreiche Pferdesportler aus allen Disziplinen zu seinen Kunden. ♦ www.mastersonmethod.com

DAS PRINZIP

- **GRUNDIDEE:** Das Pferd zeigt anhand seiner Reaktionen (s. S. 7) auf die Berührungen des Menschen genau an, wo sich Spannungen im Körper verstecken und wann sich diese lösen.
- **WECHSELBEZIEHUNG:** Der Muskel wird nicht direkt bearbeitet, vielmehr soll das Pferd die jeweilige Verspannung selbst loslassen. Daher wird nur so viel Druck ausgeübt, dass die Widerstandsgrenze des Pferdes nicht überschritten wird.
- **„RELAX UND RELEASE“:** Zunächst gilt es, das Pferd in einen entspannten Zustand zu versetzen (= Relax). Im zweiten Schritt werden dann die jeweiligen Körperpartien gelockert und deren Bewegungsspielraum vergrößert (=Release).
- **REIHENFOLGE:** Die Behandlung baut aufeinander auf. Erst werden akute Schmerzpunkte aufgespürt (Reaktionen), dann geht es auf die Suche nach schon länger bestehenden Einschränkungen (Restriktionen).
- **ZIEL:** Leistungsfähigkeit, Mobilität und Wohlbefinden des Pferdes werden gesteigert. Ein weiteres Resultat: Die Kommunikation und das Vertrauen zwischen Mensch und Pferd verbessern sich unmittelbar.

UNSER EXPERTE

WALTER SAXE



„Was mache ich, wenn ich mal nicht mehr reiten kann?“ fragte sich Walter Saxe. Noch ist es nicht so weit, aber die Masterson Methode faszinierte ihn und er ließ sich zum MMCP (Masterson Method Certified Practitioner) ausbilden. Der 64-Jährige ist der einzige deutsche Instruktor und gibt selbst Kurse, verbrachte viel Zeit in den USA bei Jim Masterson. Als Manager eines großen Elektronikmarkts war er viele Jahre aktiv: „Das eine war Beruf, das ist jetzt Berufung.“ Saxe ist aktiver (Vielseitigkeits-)Reiter, ebenso wie Ehefrau Karin (MMCP) und die beiden Töchter. [f mastersonmethodgermany.com](http://www.mastersonmethodgermany.com)

Foto: Toffi

Eine gute Nachricht zuerst: Mit der Masterson Methode lässt sich nichts kaputt machen! Wer die Techniken falsch anwendet, wird allenfalls auf ein positives Ergebnis verzichten müssen, mehr passiert nicht. Die Idee, die sich hinter der „Integrated Equine Performance Bodywork“ (zu deutsch: integrierter Körperarbeit für Pferde) von Jim Masterson versteckt, ist so logisch wie einfach: Nur wenn Mensch und Pferd zusammenarbeiten, können die einzelnen Übungen ihre Wirkung entfalten. Und diese haben allesamt das gleiche Ziel, nämlich Verspannungen aufzudecken, diese zu lösen und die Mobilität des Pferdes zu erhöhen. Bei der interaktiven Methode treten Mensch und Pferd quasi in einen stummen Dialog. Unser Experte Walter Saxe ist sich sicher: „Auch Pferde können sprechen, nur anders.“ Damit spielt er auf die unmittelbaren neurologischen Reaktionen an, die das Pferd auf bestimmte Berührungen des Menschen zeigt. „Für mich ist jede Behandlung ein

Gespräch, ich halte immer Blickkontakt mit dem Pferd“, beschreibt der zertifizierte Masterson-Therapeut seine Herangehensweise.

OHNE JEGLICHEN WIDERSTAND

Auch wenn die Masterson Methode aus der Sportreiterei entstanden ist und in erster Linie dazu dient, vierbeinige Sportler locker und fit zu halten, hat sie einen zweiten, nicht weniger wichtigen Effekt: Das Vertrauen zwischen Mensch und Pferd vertieft sich nachhaltig. Nur wenn sich das Pferd wirklich auf die Methode einlässt, lösen sich Verspannungen. Dieser Ansatz lässt sich relativ einfach nachvollziehen, schließlich wird auch bei uns Menschen der Befehl „Entspann' Dich mal!“ in den meisten Fällen seine gewünschte Wirkung verfehlen. Daher darf das Pferd während der Massage niemals zu etwas gezwungen werden, sondern soll von selbst nachgeben. „Das Pferd muss sich trauen, loszulassen. Daher bleibe ich stets unter seiner Widerstandsgrenze“, so

Walter Saxe. Das erfordert nicht nur Fingerspitzengefühl, sondern auch Geduld. Wer bei der Massage die Zeit im Nacken hat, erreicht nichts – eine komplette Behandlung von Genick bis Hinterhuf nimmt gut und gerne 90 bis 120 Minuten in Anspruch. Alternativ ist es aber auch möglich, nur einzelne Übungen anzuwenden, um sich auf ein konkretes Problem zu fokussieren oder das Pferd auf einen Turnierstart vorzubereiten.

Dass die Idee funktioniert, beweist ihr Erfolg. Inzwischen ist sie längst über den großen Teich nach Europa geschwappt. Besonders in Großbritannien gibt es viele Anhänger, dort kann man seit 2008 auch die Prüfung zum Masterson Method Certified Practitioner ablegen, bei der Jim Masterson persönlich anwesend ist. Überhaupt hat der US-Amerikaner und ehemalige Pferdepfleger inzwischen ein großes Netzwerk aufgebaut, ist ständig im Austausch mit den Therapeuten, um seine Methode weiterzuentwickeln, noch einfacher und effektiver zu ma-

chen. Apropos einfach: Die Techniken können nicht nur von professionellen Pferdetherapeuten angewendet werden, sondern lassen sich auch leicht von Menschen erlernen, die sich in der Freizeit den Pferden widmen. Man muss weder Anatomie- noch Massageexperte sein. Ganz im Gegenteil – wer sich intensiv mit der Masterson Methode beschäftigt, dem erschließen sich Zusammenhänge im Pferdekörper mit der Zeit ganz automatisch. Walter Saxe, selbst aktiver Vielseitigkeitsreiter, nutzt mittlerweile auch im Sattel eine viel reduziertere Hilfengebung, weil er besser nachvollziehen kann, wie sensibel Pferde tatsächlich auf Berührungen reagieren (Stichwort: Feingefühl!). Die einzige wirklich es-

Walter Saxe ist seit August 2016 Instruktor (Ausbilder) für die Masterson Methode. Neben ihm gibt es aktuell acht weitere zertifizierte Therapeuten in Deutschland.

senzielle Voraussetzung für die Masterson Methode lautet also: Dem Pferd immer gut zuhören!



Foto: Toffi

DIE BERÜHRUNGSTÄRKEN

Die Masterson Methode unterscheidet zwischen verschiedenen Berührungstärken, die je nach Körperpartie und Reaktion des Pferdes entsprechend variiert werden. In seinem Buch „Körperarbeit für Pferde“ (s. S. 16) beschreibt Jim Masterson Schritt für Schritt, wann welche Berührungstärkte erforderlich ist. Grundsätzlich lautet die Devise: „Weniger ist mehr!“ Es soll jeweils nur so viel Druck ausgeübt werden, dass das Pferd eine Entspannungsreaktion zeigt, aber keinen Widerstand leistet. Masterson verdeutlicht das an fünf unterschiedlichen Oberflächen, von „Air Gap“ („Luftabstand“), über Eigelb bis zu einer Limette. Tipp: Am besten erstmal an einem Zweibeiner ausprobieren. Übung macht den Meister!

● „AIR GAP“ – MIT ZWISCHENRAUM

Streichen Sie ganz leicht über Ihren Arm. Dabei berühren Sie lediglich die Härchen darauf.

Manche Pferde lassen zunächst gar keine direkte Berührung zu.

● EIGELB

Drücken Sie ein rohes Eigelb leicht mit der Fingerspitze ein oder legen Sie einen Finger auf ihr geschlossenes Auge, ohne dass der Druck unangenehm wird.

● WEINTRAUBE

Wenden Sie so viel Druck an, dass Sie eine Weintraube eindrücken können, ohne dabei die Schale zu zerstören.

● WEICHE ZITRONE

Druck, denn man benötigt, um eine reife Zitrone einzudrücken, aber nicht zu zerquetschen.

● HARTE LIMONE

Drücken Sie eine harte, unreife Limone zusammen. Teilweise kann das der stärkste Druck sein, den Sie körperlich in der Lage sind auszuüben.

bensreaktion angeeignet. Wenn es kein Entkommen gibt, versteift es sich innerlich und äußerlich gegen den Eindringling, das Unbehagen oder den Schmerz – ganz nach dem Motto, keine Schwäche zeigen, um nicht als potenzielles Beutetier oder als schwächstes Glied der Herde ausgesondert zu werden. Auf die Masterson Methode übertragen bedeutet das, sich stets unterhalb der (Schmerz-)Schwelle zu bewegen, die eine Abwehrreaktion bzw. Widerstand

beim Pferd auslösen würde. Nur dann gelingt es, auf das parasympathische Nervensystem (PNS) zuzugreifen. Es erlaubt es dem Pferd, tieferliegende und bisher versteckte Spannungen (Restriktionen) in Muskeln, Bindegewebe und Strukturen anzuzeigen und loszulassen. Das PNS arbeitet übrigens auch bei uns Menschen auf Hochtouren, wenn wir es uns auf dem Sofa gemütlich machen und Körper sowie Kopf „runterfahren“. Anders als bei traditionelle Massagen,

DAS MASTERSON-EINMALEINS

Die Grundlage der Masterson Methode ist ziemlich simpel: Auf menschliche Berührung erfolgt eine neurologische Reaktion beim Pferd. Aber wie viel Druck muss dabei tatsächlich ausgeübt werden? Und wie zeigt das Pferd an, wenn sich Verspannungen lösen?

REAKTIONEN

Blinzeln, eine veränderte Atmung oder das Senken des Kopfes zählen zu den **SUBTILEN REAKTIONEN**.

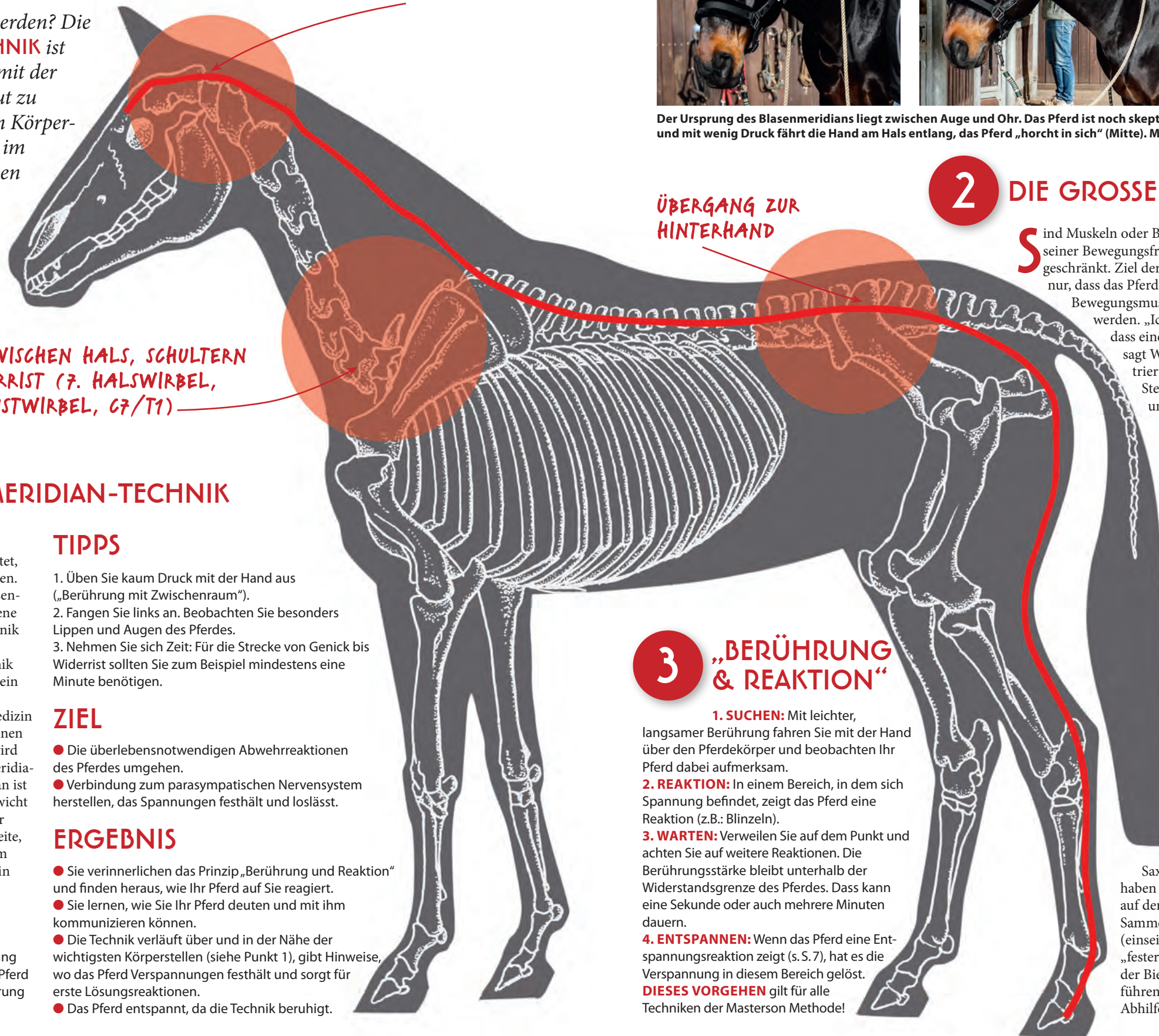
Diese treten auf, wenn Sie sich in einem Bereich befinden, in dem das Pferd verspannt oder blockiert ist und es Ihnen gelingt, mit Ihrer Berührungsstufe unterhalb der Widerstandsgrenze zu bleiben. An den **MITTELSTARKEN REAKTIONEN** erkennt man, wann und wo das Pferd eine Verspannung loslässt. Abkauen, Schnauben und Niesen, aber auch ein Schütteln von Kopf und Körper gehören dazu. Deutlichste Anzeichen, dass sich Spannungen gelöst haben, sind wiederholtes Gähnen und dass die Nickhaut sichtbar wird.



Wie feinfühlig Pferde sind, lässt sich schon allein daran erkennen, dass sie selbst auf das kleinste Insekt mit einem Zucken reagieren. Es liegt in ihrer Natur als Flucht- und Beutetier, dass sie alle äußeren Reize hochempfindlich wahrnehmen, um vor Gefahr fliehen zu können. Da die Flucht als domestiziertes Reitpferd natürlich in den meisten Fällen spätestens am Koppelzaun endet, hat sich das Pferd eine zweite Überle-

DIE ERSTEN VERSUCHE

Wie kann ich selbst tätig werden? Die **BLASENMERIDIAN-TECHNIK** ist ein guter Einstieg, um sich mit der Masterson Methode vertraut zu machen und die wichtigsten Körperstellen und Schwachpunkte im Pferdekörper kennenzulernen



ÜBERGANG ZWISCHEN GENICK UND 1. HALSWIRBEL

ÜBERGANG ZWISCHEN HALS, SCHULTERN UND WIDERRIST (7. HALSWIRBEL, 1. BRUSTWIRBEL, C7/T1)

ÜBERGANG ZUR HINTERHAND

2 DIE GROSSEN KNACKPUNKTE

Sind Muskeln oder Bindegewebe verspannt, ist das Pferd in seiner Bewegungsfreiheit und in seinem Wohlbefinden eingeschränkt. Ziel der Masterson Methode ist es aber nicht nur, dass das Pferd diese Spannung loslässt, auch sollen alte Bewegungsmuster (Restriktionen) umprogrammiert werden. „Ich zeige dem Pferd im entspannten Zustand, dass eine Bewegung wieder schmerzfrei möglich ist“, sagt Walter Saxe. Die Masterson Methode konzentriert sich dabei zunächst vor allem auf die drei Stellen im Pferdekörper, die für die Leistung unterm Sattel besonders wichtig sind:

- Übergang zwischen Genick und Halswirbel
- Übergang zwischen Hals, Schulter und Widerrist
- Übergang zur Hinterhand (Iliosakral-Übergang)

Lösen sich die Spannungen in einem der Übergänge, entspannen sich auch Muskeln und Bindegewebe im größeren Umfeld – und oft sogar an entfernter gelegenen Stellen. Am wichtigsten für die Leistungsfähigkeit des Pferdes ist laut Masterson das Genick, da sich dort alle Schmerzen und Spannungen zeigen, egal wo im Pferdekörper ihre Ursache liegt. An den anderen beiden Übergängen sind die Gliedmaßen des Pferdes mit dem Körper verbunden, hier übertragen sich sämtliche Erschütterungen durch Bewegung und verursachen Spannungen. „Das Pferd voll mit der Masterson Methode in die Balance gebracht werden, damit es beide Körperseiten gleichmäßig einsetzt“, erläutert Walter

Saxe. Bedingt durch die „natürliche Schiefe“ haben die meisten Pferde eine „Schokoladenseite“, auf der es ihnen leichter fällt, sich hohl zu machen. Sammeln sich dadurch Spannungen unilateral (einseitig), zumeist auf der gegenüberliegenden, „festeren“ Seite an, kann das u. a. zu Problemen bei der Biegung bis hin zu fliegenden Galoppwechseln führen. Auch hier kann die Masterson Methode Abhilfe schaffen.

3 „BERÜHRUNG & REAKTION“

- 1. SUCHEN:** Mit leichter, langsamer Berührung fahren Sie mit der Hand über den Pferdekörper und beobachten Ihr Pferd dabei aufmerksam.
- 2. REAKTION:** In einem Bereich, in dem sich Spannung befindet, zeigt das Pferd eine Reaktion (z.B.: Blinzeln).
- 3. WARTEN:** Verweilen Sie auf dem Punkt und achten Sie auf weitere Reaktionen. Die Berührungstärke bleibt unterhalb der Widerstandsgrenze des Pferdes. Dass kann eine Sekunde oder auch mehrere Minuten dauern.
- 4. ENTSPANNEN:** Wenn das Pferd eine Entspannungsreaktion zeigt (s. S. 7), hat es die Verspannung in diesem Bereich gelöst. **DIESES VORGEHEN** gilt für alle Techniken der Masterson Methode!

1 DIE BLASENMERIDIAN-TECHNIK

Wer sich zum ersten Mal an die Masterson Methode herantastet, sollte dies im Wortsinn machen. Vorsichtig lässt man die Hand am Blasenmeridian entlang gleiten. Auch erfahrene Therapeuten wenden gerne diese Technik an, wenn sie ein Pferd zum ersten Mal behandeln. Die Blasenmeridian-Technik stellt quasi die Anamnese dar, mit der ein Mediziner seine Behandlung beginnt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind die Meridiane die Leitbahnen der Lebensenergie. Im Pferdekörper wird zwischen zwölf Haupt-Akupunkturmeridianen unterschieden. Der Blasenmeridian ist besonders wichtig, da er das Gleichgewicht zwischen allen Meridianen herstellt. Er verläuft parallel entlang jeder Körperseite, beginnt hinter dem Auge und endet am Kronrand des Hinterhufes (rote Linie in Abbildung rechts).

SO GEHT'S

Lassen Sie Ihre Hand fast ohne Berührung entlang des Blasenmeridians über das Pferd gleiten. Wenden Sie das Prinzip „Berührung und Reaktion“ an (Punkt 3).

TIPPS

1. Üben Sie kaum Druck mit der Hand aus („Berührung mit Zwischenraum“).
2. Fangen Sie links an. Beobachten Sie besonders Lippen und Augen des Pferdes.
3. Nehmen Sie sich Zeit: Für die Strecke von Genick bis Widerrist sollten Sie zum Beispiel mindestens eine Minute benötigen.

ZIEL

- Die überlebensnotwendigen Abwehrreaktionen des Pferdes umgehen.
- Verbindung zum parasympatischen Nervensystem herstellen, das Spannungen festhält und loslässt.

ERGEBNIS

- Sie verinnerlichen das Prinzip „Berührung und Reaktion“ und finden heraus, wie Ihr Pferd auf Sie reagiert.
- Sie lernen, wie Sie Ihr Pferd deuten und mit ihm kommunizieren können.
- Die Technik verläuft über und in der Nähe der wichtigsten Körperstellen (siehe Punkt 1), gibt Hinweise, wo das Pferd Verspannungen festhält und sorgt für erste Lösungsreaktionen.
- Das Pferd entspannt, da die Technik beruhigt.



Der Ursprung des Blasenmeridians liegt zwischen Auge und Ohr. Das Pferd ist noch skeptisch bei der ersten Berührung (links). Langsam und mit wenig Druck fährt die Hand am Hals entlang, das Pferd „horcht in sich“ (Mitte). Man kann auch mit flacher Hand fühlen (rechts).



EINE
DETAILLIERTE
ANLEITUNG
für alle Techniken der
Masterson Methode finden
Sie in dem Buch „Körper-
arbeit für Pferde“ vom
Kosmos Verlag
(s.S. 16).

Fotos: Toffi

LOS(LASSEN) LERNEN!

Schaukeln? Hat hier ausnahmsweise mal nichts mit Spielplatz zu tun, sondern hilft dem Pferderücken. Einige Beispiele aus der Masterson Methode und wobei sie helfen können

LATERALE BEUGUNG DER HALSWIRBEL

ANLEITUNG: 1. Position auf der linken Seite des Pferdes. Die linke Hand greift den Nasenrücken, die rechte Hand liegt ca. zehn Zentimeter unter und hinter dem Ohr auf dem Hals (Atlasflügel). Bewegen Sie die Nase leicht in Ihre Richtung, parallel üben Sie mit Fingerspitzen oder Handfläche am Hals minimalen Druck (Eigelb) in Richtung gegenüberliegendes Ohr aus.
2. Wenn das Pferd nachgibt und sich entspannt (Auge beachten! Weitere Indikatoren: Abkauen, Zungenspiel oder Gähnen), schütteln Sie leicht an der Nase. Nun halten Sie die Nase in dieser

Position, treten etwas zurück und werden mit beiden Händen weich. Lassen Sie Ihre rechte Hand einige Zentimeter an den Halswirbeln weiter nach unten gleiten. Wiederholen Sie nun Schritt 1 Halswirbel für Halswirbel: Nase zur Seite, schütteln, weich werden, zurücktreten. Der Hals des Pferdes biegt sich um Ihre rechte Hand, diese muss so weich wie möglich bleiben. Wenn Sie den gesamten Hals bis nach unten bearbeitet haben, sollten Sie den Kopf des Pferdes bis zum Schulterbereich herumführen können. (Ausnahme: sehr steife oder alte Pferde).
3. Treten Sie zurück, damit das Pferd in

sich hineinhorchen und entspannen (abkauen, gähnen ...) kann. Wiederholen Sie die Übung von rechts. Wichtig: Arbeiten Sie sanft und langsam und nie gegen den Widerstand des Pferdes!

ERGEBNIS: Das Pferd kann sich im Genick- und Halsbereich einfacher loslassen und biegen. Der Raumgriff der Vorhand wird verbessert. Lässt das Pferd Spannungen im Genick los, lösen sich zudem weitere Verspannungen im gesamten Körper.

HILFT BEISPIELSWEISE BEI: Problemen mit Links- oder Rechtsgalopp, gebundene Bewegung in der Vorhand, Schwierigkeiten mit der Biegung

„Das Pferd bestimmt, wie viel Zeit es braucht!“

Walter Saxe

MASSAGE IM GENICK

Die Massage bei hängendem Kopf (4) und mit aufgestütztem Kopf (5) löst Spannungen im Genick-Atlas-Halsbereich und damit auch im gesamten Pferdekörper. Laut Walter Saxe sind besonders Dressurpferde häufig im Genick verspannt.





LÖSEN DES BEREICHS AM SCHULTERBLATT

ANLEITUNG: 1. Stellen oder knien Sie sich neben die Schulter des Pferdes – Blick nach vorne – und heben Sie das Vorderbein an.
 2. Warten Sie ab, bis das Pferd Bein und Schulter entspannt.
 3. Führen Sie das Bein nun langsam nach unten und hinten. Machen Sie das Bein dabei gerade und senken Sie den Huf. Setzen Sie den Huf etwas weiter hinten ab, als es das Pferd normalerweise tun würde.
 4. Lassen Sie Ihre Hand auf dem Bein/Huf liegen, damit das Pferd die Position mit dem Gewicht auf der gegenüberliegenden Seite so lange wie möglich hält und sich das Schulterblatt senken kann.

ERGEBNIS: Das Pferd lässt das Schulterblatt (Skapula) fallen. Die „Stoßdämpferfunktion“ der Vorhand sowie deren Koordination mit der Hinterhand werden verbessert. Dadurch können sich auch Spannungen in der Hinterhand abbauen.

HILFT BEISPIELSWEISE BEI: Schmerzempfindlichem oder steifem Rücken, Pferd geht gegen das Gebiss, zeigt „abgehackten“ Gang und lässt sich im Trab schwer sitzen, Unmut beim Angurten.



Nachdem das Schulterblatt nach unten/hinten gelöst worden ist, führen Sie die gleiche Übung nach vorne/unten und anschließend auf der anderen Seite aus.

Auch in der Hinterhand kann mit verschiedenen Techniken Spannung abgebaut werden. Eine davon sieht ganz ähnlich aus wie die Technik für das Lösen des Schulterblatts.



LATERALES SCHAUKELN

ANLEITUNG: 1. Stellen Sie sich rechts neben die Hüfte des Pferdes. Die linke Hand liegt an der Wurzel der Schweifrücke (am Kreuzbein), die rechte Hand auf dem Hüfthöcker des Pferdes. 2. Schaukeln Sie die Hinterhand sanft mit der linken Hand hin und her. Beginnen Sie mit einer kleinen Anschaukelbewegung und finden Sie dann einen gemeinsa-

men Rhythmus mit dem Pferd.
 3. Wenn Sie einen entspannten Rhythmus gefunden haben, lassen Sie die rechte Hand nach vorne bis in den Bereich der letzten Rippe gleiten. Schaukeln Sie vorsichtig an der Rippe (und damit an dem entsprechenden Wirbel).
 4. Bewegen Sie die rechte Hand langsam weiter nach vorne, schaukeln Sie an jeder Rippe (= jedem Wirbel) und achten Sie auf die Reaktionen des Pferdes, um mögliche Spannungen zu erkennen. Gehen Sie so weit nach vorne, wie Ihr rechter Arm reicht. Anschließend andere Seite.

ERGEBNIS: Diese Übung entspannt die Wirbelbrücke, verbessert deren Beweglichkeit. Gut für den Pferderücken. Das Pferd kann Bewegung aus der Hinterhand effektiver durch den Körper nach vorne übertragen, sprich: Es schwingt durch den gesamten Körper.

HILFT BEISPIELSWEISE BEI: Pferd tritt nicht unter, begrenzter Raumgriff, Unmut beim Gurten, wenig Biegung.

„Der Muskel muss wie Butter unter meiner Hand schmelzen.“

Walter Saxe



LÖSEN DES HALS-SCHULTER-ÜBERGANGS

Mit dem Lösen des Hals-Schulter-Übergangs kommt mehr Bewegung in Vorderbeine, Hals, Rücken und Hinterhand. Auch Pferden, die kopfscheu sind, einen Hirschhals und/oder Senkrücken haben, hilft diese Technik. Die Hand fährt hierbei (sanft und langsam!) tief in den Muskel vor dem Schulterblatt. Das Pferd soll dazu animiert werden, den Schultergürtel zu entspannen.

ENTSPANNT VOLLGAS GEBEN!

Alles Hokuspokus? Ganz im Gegenteil! Viele international erfolgreiche Pferdesportler setzen auf die Masterson Methode, um ihren Pferden die Höchstleistungen im Sport zu erleichtern. Auch Buschtalent ALINA DIBOWSKI zählt dazu



Der zehnjährige Barbados ist nicht nur ein Top-Athlet, sondern auch ein ziemliches Sensibelchen.

„Er trinkt im Winter gerne lauwarmes Wasser und ist eingeschnappt, wenn ich einige Tage nicht da war. Meine Mama hat Barbados auch schon mal als Diva bezeichnet“, verrät Alina nach ihrem

Erfolgspferd gefragt. „Baba“ zählt also eher zu den empfindlichen Zeitgenossen und zeigt auch direkt,

wenn es körperlich mal zwickt. Dennoch läuft er seit mehr als vier Jahren erfolgreich in der Vielseitigkeit, also einer Disziplin, die den Pferden bekanntlich einiges abverlangt – und hatte in dieser Zeit bisher noch nie gesundheitliche Probleme. Seine Reiterin glaubt, dass auch die Masterson Methode ihrem Wallach dabei hilft, so fit zu bleiben.

SELBST IST DIE FRAU

Als Walter Saxe vor einigen Jahren beschloss, die Masterson Methode von der Pike auf zu lernen, war Barbados die erste Fallstudie, die er im Rahmen seiner Ausbildung absolvierte. „Er ist seit vielen Jahren ein guter Freund der Familie“, erklärt Alina, wie die Zusammenarbeit zustande kam. Seitdem behandelt Saxe den Wallach regelmäßig etwa alle vier Wochen. Und hat mittlerweile auch Alina einige einfache Techniken gezeigt, damit sie ihr Pferd auf den Championaten selbst massieren kann: „Ich merke,

dass Baba richtig darauf angewiesen ist. Besonders vor der Dressur ist er sonst immer sehr angespannt.“ Etwa eine Stunde vor dem Aufsitzen nimmt sich die 18-Jährige daher noch einmal bewusst Zeit und arbeitet nach der Masterson Methode. „Ich mache etwa 30 Minuten einige Übungen mit ihm und merke, wie er dabei runterfährt und loslässt“, beschreibt sie. Vor dem Springen liegt meist schon die anstrengende Geländestrecke hinter den Pferden. Dann lockert Alina noch einmal die Hinterhand, um Muskelkater vorzubeugen. „Und außerdem hilft es auch mir dabei, mich vor der Prüfung noch einmal zu fokussieren“, gibt sie lachend zu. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: „Ich merke gleich, wie seine Tagesform ist, ob er zum Beispiel verspannt ist.“

TEAMWORK

Für Alina ist die Masterson Methode gerade für Sportpferde sehr wertvoll, weil sich so auch die Kommunikation und Partnerschaft zwischen Pferd und Reiter verbessern lässt. „Man lernt sein Pferd noch einmal von einer ganz anderen Seite kennen, reitet nicht nur“, schwärmt sie. Ein nächstes Ziel hat sie sich auch schon gesetzt: „Wenn ich die Zeit dafür finde, möchte ich selbst mal einen ganzen Kurs absolvieren!“ Barbados wird es ihr mit Sicherheit danken.

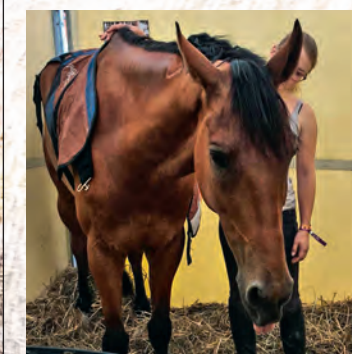
ZUR PERSON

ALINA DIBOWSKI



Die 18-jährige Abiturientin gehört zu den erfolgreichsten deutschen Nachwuchstreitern in der Vielseitigkeit. Als Tochter von Mannschafts-Olympiasieger Andreas Dibowski ist sie mit Pferden groß geworden. Ihr Erfolgspferd Barbados trug sie 2018 zu Team-Bronze und Platz sieben im Einzel bei der Junioren-EM, außerdem gewannen die beiden u. a. die Ein-Sterne-Vielseitigkeit in Luhmühlen. Seit einigen Jahren arbeitet Walter Saxe mit dem zehnjährigen Wallach. Weil er bei den großen Turnieren nicht immer dabei sein kann, hat sich Alina von ihm inzwischen einige Grundlagen beibringen lassen, um ihren „Baba“ selbst optimal auf die Prüfungen vorbereiten zu können.

DO IT YOURSELF



Vor den Dressurprüfungen lockert Alina den Widerrist (li.) und das Kiefern Gelenk. Barbados kaut ab,



senkt den Kopf und entspannt sich. „Meistens gähnt er dann auch direkt los“, berichtet Alina.

Sie wollen mehr wissen? Tipps, wo Sie sich weiter informieren und Ihre eigene Handfertigkeit schulen können



Foto: Toffi

Das Pferd entspannt sich, die Masterson Methode hat funktioniert!

Wer vor einem Turnier oder einer Veranstaltung an einem Pferd arbeiten möchte, sollte eins im Hinterkopf haben: Lockern? Ja! Probleme beheben? Nein! Direkt vorm Wettkampf ist dies der falsche Zeitpunkt.

Ein bereits länger bestehendes muskuläres Problem, einhergehend mit einer möglichen Bewegungseinschränkung, lässt sich lösen. Der Körper braucht dann aber auch Zeit, sich auf die neue Situation einzustellen. Dazu kommt, dass jedes Pferd anders auf die Körperarbeit reagiert. Häufig sind die Pferde anschließend beweglicher, voller Energie. Aber auch das Gegenteil kann geschehen: Einige sind zu entspannt, faul und triebig.

Deshalb sollte man sein Pferd nur dann im Vorfeld welches Vorhabens auch immer massieren, wenn man die

Reaktionen auf die Körperarbeit kennt. Führen Sie die Techniken vorsichtig durch und denken Sie daran, dass Sie nur Verbesserungen erreichen möchten und nichts „reparieren“ wollen.

- Bei Schmerzempfindlichkeit oder Bewegungseinschränkung nur leicht darüber gehen, ansonsten: Turnier absagen, Tierarzt verständigen.

- Vorm Wettkampf maximal eine Stunde massieren.

- Empfehlenswert sind leichtere Techniken, wie zum Beispiel Blasen-meridian-Technik und die Lösungspunkte (s. S. 8 und S. 10).

- In der Ruhe liegt die Kraft! Pferde merken, wenn Sie sich beeilen.

SPRINGPFERDE

Bei Pferden im Springsport sind der Genick-/Atlas-Bereich und die untere Hals- und Schultergürtelmuskulatur oft ein Thema, weil diese Bereiche bei der Landung des Pferdes besonders beansprucht werden. Auch Sprunggelenke und Knie sollten beobachtet werden. Generell, so Jim Masterson, seien bei Springpferden diese Bereiche aber relativ einfach zu lösen. Auch der Lendenbereich sollte locker gehalten werden.

DRESSURPFERDE

Neben Genick und Atlas achtet Jim Masterson bei Sportlern fürs Viereck besonders auf den Übergang

EQUITANA
JIM MASTERSON KOMMT ZUR EQUITANA!
 Gemeinsam mit Walter Saxe wird Jim Masterson vom 9. bis 12. März auf der Equitana in Essen seine Methode vorstellen. Auf der weltgrößten Pferdemesse wird es auch die Gelegenheit geben, mit den beiden ins Gespräch zu kommen, unter anderem am St.GEORG-Stand in Halle 2. Mehr dazu ab März auf www.st-georg.de.

zwischen dem letzten Hals- und dem ersten Brustwirbel (C7/T1, s. S. 11). Auch das Schulterblatt sollte regelmäßig gelockert werden. Das gilt aber auch für die Hinterhand und das Iliosakralgelenk – Dressur ist eben ein Sport, der den voll gymnastizierten, lockeren Körper fordert und das auch in der Aufgabe abprüft.

VOR DEM TURNIER
 ... äußerst dosiert vorgehen, es sei denn man kennt das Pferd „in- und auswendig“. Spring- und Vielseitigkeitspferde können ihre gewohnten Entspannungseinheiten bekommen. Bei Dressurpferden empfiehlt Masterson, längere Einheiten drei oder vier Tage vorm geplanten Start einzuplanen, danach nicht mehr.

Auf seiner Webseite (in Englisch) hat Jim Masterson viel Hintergrundwissen, diverse Beispielvideos und Erfahrungen aus mehr als 20 Jahren „Masterson Methode“ zusammengefasst.

◆ www.masterson-method.com

BUCH & VIDEO

Jim Masterson, Körperarbeit für Pferde. Locker, entspannt, gelöst mit der Masterson™-Methode.

Das großformatige Buch lässt keine Frage unbeantwortet. In drei Teilen wird die Vorgehensweise erläutert. Detailauf-

nahmen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen, illustriert durch mehr als 200 Farbfotos und 22 Zeichnungen, bringen dem Leser die Gedanken von Masterson auf leicht verständliche Art näher. **Kosmos Verlag, Stuttgart, 2. Auflage 2018, 208 Seiten, EAN: 9783440162057, Preis: 39,90 Euro.** ◆ www.kosmos.de

Im Video erklärt Jim Masterson seine Massagetechniken ausführlich. 80 Minuten lang erläutert der Pferdetherapeut seine Methode. Die DVD kostet 39,90 Euro. Als registrierter Nutzer von wehorse.com kann man auch Episoden einzeln anschauen.

Das ist besonders praktisch, beispielsweise auf Tablet, iPad oder Smartphone im Stall, direkt beim Pferd. Infos: ◆ www.wehorse.com



IMPRESSUM

DAS ST.GEORG-SPECIAL IST EINE BEILAGE DES JAHR TOP SPECIAL VERLAGES

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Alexandra Jahr, Lars-Henning Patzke

REDAKTION
Redaktion **St.GEORG**
Tropowitzstr. 5, 22529 Hamburg,
Tel: 040 38906-101,
E-Mail: redaktion@st-georg.de

CHEFREDAKTION:
Jan Tönjes (verantwortlich)
REDAKTION: Laura Becker, Jana Herrmann,

Laura Masbaum, Karen Peschke,
Gabriele Pochhammer, Kerstin Wackermann,
Dominique Wehrmann

ANZEIGENLEITUNG
Janina Jacobsen, Tel: 040 38906-260,
E-Mail: janina.jacobsen@jahr-tsv.de

PRODUKTION

PRODUKTIONSMANAGEMENT:
Hauke Rieffel (Ltg.)
LITHOGRAPHIE + GRAFIK:
Gass Medienservice, 22309 Hamburg
DRUCK: NEEF+STUMME premium printing
GmbH & Co. KG, Schillerstr. 2, 29378 Wittingen

RECHTE © **St.GEORG**
soweit nicht anders angegeben.



JAHR
TOP SPECIAL
VERLAG

JAHR TOP SPECIAL VERLAG GMBH & CO. KG
Tropowitzstraße 5, 22529 Hamburg, www.jahr-tsv.de