

Sue Palmer



# MASAŻ KONI

Poradnik dla właścicieli

Popraw zdrowie i samopoczucie swojego konia





**Sue Palmer** jest magistrem fizjoterapii weterynaryjnej i licencjonowaną terapeutką weterynaryjną. Zajmuje się masażem koni, masażem dla sportowców, jest rekomendowaną współpracowniczką *Intelligent Horsemanship* i wykwalifikowaną instruktorką jeździectwa. Zaczęła jeździć konno w wieku trzech lat, starty w zawodach rozpoczęła w klubie pony, by dojść do poziomu *National Level* w ujeżdżeniu, skokach i WKKW. Zajmowała się także treningiem koni wyścigowych. Ma licencję dżokeja. Szkoliła jeźdźców w *British Horse Society*, prowadziła swoją stajnię. Całe życie spędziła z końmi, dzięki czemu ma szerokie i unikatowe spojrzenie na wszystko, co z nimi związane.

W opinii Kelly Marks „Jest fantastycznym przykładem dla tych, którzy faktycznie pragną wszystkiego, co najlepsze dla koni lub po prostu dla swojego ukochanego konia”.

# Spis treści

Od tłumacza	7
Przedmowa do polskiego wydania	9
Słowo wstępne Kelly Marks	11
Wstęp	13
Podziękowania	18
Wprowadzenie	20
1. Uczymy się technik masażu	30
2. Anatomia koni	44
3. Podstawowy masaż konia	65
4. Rozwiązywanie problemów	89
5. Najczęściej zadawane pytania	107
Podpowiedzi do sesji masażu	120
Użyteczne informacje	124
Indeks	126



## Od tłumacza

Każdy koń będzie lepiej pracował pod siodłem,  
jeśli nie będzie odczuwał w ciele bólu ani napięcia.

*Sue Palmer*

Stwierdzenie, że tylko koń, który nie odczuwa bólu ani napięć w ciele, będzie mógł dobrze pracować, jest truizmem. Ale... czy z pełną odpowiedzialnością potrafimy stwierdzić, że nasz koń nie odczuwa bólu ani napięć mięśni w ciele? Czy znamy przyczynę dzisiejszej odmowy skoku lub niechęci konia do wyciągnięcia wykroku w kłusie? Czy nie wynika to przypadkiem z napięć mięśniowych i usztywnienia jego ciała?

Konie instynktownie ukrywają odczuwany ból. Ból to słabość, a w naturze słabe jednostki były natychmiast eliminowane. Konie użytkowane pod siodłem także ukrywają kulawiznę tak długo, jak tylko się da, kompensując ból poprzez napięcie partii mięśniowych, które normalnie nie wykonują takiej pracy. Jeździec powinien znać podstawowe zasady biomechaniki ruchu konia, budowę i funkcje najważniejszych mięśni, rozumieć zależności pomiędzy anatomią a jakością pracy konia. To pozwoli mu wychwycić wszelkie nieprawidłowości w jego ruchu lub zachowaniu.

Sue Palmer w swojej książce skupia się nie tylko na technikach masażu klasycznego koni, lecz także omawia zależności występujące pomiędzy jakością pracy pod siodłem a zagadnieniami anatomicznymi oraz biomechaniką ruchu koni. Opisuje grupy mięśni, które mają największy wpływ na jakość ruchu konia, i w których najczęściej występują napięcia. Co więcej, wskazuje, jaki wpływ na usztywnienia poszczególnych partii mięśni ma uprawiana dyscyplina

jeździecka. Autorka pomaga zrozumieć biomechanikę ruchu konia, wyjaśniając, w jaki sposób poszczególne mięśnie są zaangażowane w dany ruch.

Kolejne zagadnienie omawiane przez Sue Palmer to, jakże często pomijany, wpływ dyskomfortu konia na jego zachowanie. Autorka podkreśla, że problemy behawioralne często mają źródło w usztywnieniach mięśni lub odczuwanym bólu. Oczywiście, nie sposób na odległość zdiagnozować konia, ale zamiast sięgać po silniejsze kielzno lub bat, warto spróbować wyeliminować wszelkie potencjalne przyczyny istniejących problemów w bardziej przyjazny koniowi sposób.

Autorka w jasny i zrozumiały sposób, krok po kroku, uczy technik klasycznego masażu. To bardzo wartościowe, ponieważ podstawowy masaż konia pomaga nie tylko rozluźnić jego mięśnie, lecz także zlikwidować problemy takie jak: potykanie się, brak pracy grzbietem, niedostateczne wkraczanie tylnych kończyn pod kłodę, niechęć do ruchu naprzód, brak prawidłowego baskilowania nad przeszkodą, zagalopowania z nieprawidłowej nogi itp.

Książka Sue Palmer to cenna pozycja na naszym rynku wydawniczym, niezbędna w bibliotece każdego prawdziwego miłośnika koni. Nawet jeśli nie masz zamiaru samodzielnie robić masażu swojemu wierzchowcowi, warto po nią sięgnąć, by dowiedzieć się, jakie zależności występują pomiędzy zachowaniem a anatomią i biomechaniką ruchu konia.

Beata Fiłonowicz  
tłumaczka,

dplomowana terapeutka Metody Mastersona, MMCP

## Przedmowa do polskiego wydania

Książka *Masaż koni. Poradnik dla właścicieli* autorstwa Sue Palmer to kompendium wiedzy na temat praktycznego zastosowania masażu, przydatne dla każdego właściciela konia. Jest to jedyna na polskim rynku publikacja, w której w sposób praktyczny ukazano, jak samodzielnie można kontrolować i polepszać stan zdrowia konia poprzez opanowanie i stosowanie podstawowych umiejętności masażu. Książka daje mocne podstawy do dalszego pogłębiania wiedzy na ten temat.

Stawianie przed końmi wysokich wymagań fizycznych oraz oczekiwanie, że będą wykonywać na żądanie człowieka nienaturalne ćwiczenia, które mogą przyczynić się do pojawiania się kontuzji, uzasadnia stosowanie profilaktyki prozdrowotnej poprzez masaż. Urazy układu mięśniowo-szkieletowego dotyczą głównie kończyn oraz grzbietu. W konsekwencji, rozpoczynając leczenie konia, jeździec musi często przerwać treningi lub zwolnić ich tempo. Regularny masaż daje możliwość przyspieszenia procesów rekonwalescencji, a przede wszystkim – dzięki wczesnemu wykrywaniu symptomów choroby – umożliwi świadome zapobieganie poważniejszym urazom w przyszłości. Ponadto masaż buduje silną więź pomiędzy koniem i właścicielem.

Książka *Masaż koni. Poradnik dla właścicieli* została napisana w sposób jasny i zrozumiały dla przeciętnego odbiorcy dysponującego ogólną wiedzą z zakresu anatomii konia lub innych zwierząt gospodarskich. Przedstawione w niej fotografie i ilustracje w praktyczny i łatwy sposób umożliwiają naukę chwytów stosowanych w masażu w poszczególnych okolicach ciała. Bogaty materiał ilustracyjny doskonale przybliży czytelnikowi te trudne zagadnienia,

co jest niezaprzeczalną wartością książki. Autorka daje wiele praktycznych wskazówek, co jednocześnie ułatwia zrozumienie i zapamiętanie poruszanych zagadnień.

Nowoczesne kierunki terapii manualnej koni poprzez masaż dopiero zaczynają pojawiać się w Polsce. Przenikają z krajów Europy zachodniej oraz USA, gdzie profilaktykę prozdrowotną koni sportowych zaczęto rozwijać znacznie wcześniej. W tych krajach wiedza z zakresu rehabilitacji koni jest już bardzo bogata, a masaż został oficjalnie uznany za jedną z form zoofizjoterapii w medycynie weterynaryjnej. Zawodowi masażyści stali się integralną częścią zespołów medycznych oraz trenerskich w sporcie konnym. Masaż zaczyna cieszyć się coraz większym uznaniem wśród lekarzy weterynarii, trenerów oraz hodowców.

Ten rzetelnie i umiejętnie napisany podręcznik nauki masażu konia powinien dobrze przysłużyć się miłośnikom koni i ich podopiecznym.

dr inż. Maria Soroko  
*Equine Massage* – Szkoła Rehabilitacji,  
Termografia Koni

## Słowo wstępne Kelly Marks

Sue Palmer spotkałam po raz pierwszy ponad czternaście lat temu, gdy uczestniczyła (wówczas jako Sue Brown) w jednym z moich kursów *Intelligent Horsemanship*. Później utrzymywałyśmy stały kontakt, a Sue wyszła za mąż za jednego z uczestników tamtego kursu – za fotografa Simona Palmera. Pamiętam mowę weselną wygłoszoną przez ojca Sue, w której podkreślał, że Sue nieustannie pragnie się uczyć – ręczę, że to prawda. Sue nie tylko uczestniczyła w moich kursach i reprezentuje nas jako *Rekomendowany Współpracownik Intelligent Horsemanship*, lecz także przez siedem lat podwyższała swoje kwalifikacje, aby zostać masażystką koni oraz *Dyplomowaną Fizjoterapeutką Weterynaryjną*. Sue nieustannie dąży do doskonałości – także w jeździectwie. Jest fantastycznym przykładem dla tych, którzy faktycznie pragną wszystkiego, co najlepsze dla koni lub po prostu dla swojego ukochanego konia. Nie można nie doceniać potrzeby fizycznego komfortu u konia, jeżeli chcemy zapewnić mu wysoką jakość życia i moje konie poddawane są regularnym sesjom z Sue.

Umiejętności właściciela i jego pragnienie dostrzegania tego, co dzieje się z koniem, a także – dzięki tej książce – możliwość samodzielnego i regularnego robienia koniowi masażu, to elementy postawy szacunku i wiedzy o jego potrzebach, dzięki czemu będzie on zdrowy i szczęśliwy.

Kelly Marks  
*Intelligent Horsemanship*



# Wstęp

Odkąd sięgam pamięcią, masaż był moją pasją i moim celem jest, aby ta książka rozbudziła podobną pasję w tobie, czytelniku. Mój entuzjazm do masażu wzrastał z biegiem lat. Miałam szczęście wychowywać się wśród koni i jeździć na nich, odkąd skończyłam trzy lata. Początkowo jeździłam na kucykach – one bezpiecznie przeprowadziły mnie przez etap oprowadzaniek aż po Pony Club, później dosiadałam dużych koni, na których startowałam w zawodach w skokach przez przeszkody oraz w WKKW.

W pewnym momencie stwierdziłam, że wykształcenie uniwersyteckie nie jest mi pisane i podążyłam za swoją miłością do koni, imając się wielu zajęć – pracowałam z końmi różnych ras (od kucyków szetlandzkich po konie rasy *Shire*<sup>1</sup>) i próbowałam tak różnych dyscyplin, jak powożenie i gonitwy przeszkodowe, ujeżdżenie, skoki, WKKW oraz biegi myśliwskie. Uzyskałam nawet licencję dżokeja gonitw przeszkodowych, ale niestety na tydzień przed moim pierwszym wyścigiem koń okulał, a w kolejnym sezonie nie było już mowy o ściganiu się.

Przez kilka lat, aż do ukończenia dwudziestego któregoś roku życia, zajmowałam się głównie handlem końmi. Jeździliśmy na pokazy i aukcje koni, takie jak Appleby, Stow i Ballinasloe, regularnie odwiedzaliśmy także Southall i Reading Markets. Miałam do czynienia z końmi w najrozmaitszych okolicznościach, włączając w to moment sprzedaży do rzeźni czy import z zagranicy wysokiej klasy koni skokowych. W tym okresie wiele się nauczyłam, za co jestem wdzięczna losowi – naprawdę wierzę, że bez wiedzy, którą w tamtym czasie zdobyłam, nie byłabym dzisiaj tym, kim jestem.

<sup>1</sup> *Shire* – brytyjska rasa koni zimnokrwistych, jednych z największych na świecie [wszystkie przypisy, jeśli nie zaznaczono inaczej, pochodzą od tłumaczki].

Moimi nauczycielami były konie, a te, które spotkałam u handlarzy, nauczyły mnie więcej niż jakakolwiek książka oraz jakikolwiek film czy instruktor. Musiałam szybko nauczyć się prawidłowo oceniać zachowania koni, zarówno podczas pracy z ziemi, jak i pod siodłem, ponieważ, jeśli się pomyliłam, mogłam ulec wypadkowi – co wielokrotnie miało miejsce.

Jedną z tych rzeczy, które nauczyłam się szybko oceniać, było to, czy koń został zajeżdżony i jak będzie się zachowywał pod siodłem. Nie uczyłam się tego w sposób świadomy, było to coś, co samo przyszło. Teraz wiem, że prawdopodobnie oceniałam nie tylko zachowanie i nastawienie konia, lecz także jego napięcie mięśniowe, sposób reakcji i poziom komfortu. Jedno było pewne: jeśli tylko w swojej ocenie popełniłam błąd, lądowałam na ziemi!

Przez te lata przez nasze ręce przewinęły się setki niezajeżdżonych młodziaków, zarówno domowej hodowli, jak i kupionych na aukcjach, a moim zadaniem było ich dosiadać i przygotowywać do życia u nowych właścicieli. Wiele koni nie miało z tym problemu, od razu spokojnie akceptowały siodło, ogłowie i jeźdźca. Inne, prawdopodobnie te bardziej płochliwe, były trudniejsze do okiełzania i przesadnie reagowały na dopinanie popręgu.



Kiedy byłam dorastającą nastolatką oraz na początku trzeciej dekady mojego życia większość czasu spędzałam u handlarza koni.



Kiedy nadszedł czas na zmiany, rozpoczęłam starania o uzyskanie kwalifikacji trenerskich BHS AI<sup>2</sup>. Mniej więcej w tym samym czasie moja przyjaciółka zabrała mnie do centrum jeździeckiego Addington w Buckinghamshire na pokaz pewnego dżentelmena, który nazywał się Monty Roberts. Byłam zafascynowana i uznałam, że szczytem moich marzeń byłoby poznanie tych metod na kursie w college'u West Oxfordshire. Uważam, że należy dążyć do spełnienia marzeń, więc złożyłam podanie i zostałam przyjęta na kurs *Monty Roberts Preliminary Certificate in Horsemanship* prowadzony przez Kelly Marks. Po pewnym czasie uzyskałam tytuł zawodowy tzw. *Rekomendowanego Współpracownika Intelligent Horsemanship* (zob. rozdział *Użyteczne informacje* na końcu książki), a wiedza na temat zachowań koni, którą wówczas zdobyłam, cały czas wywiera ogromny wpływ na moją pracę masażystki i fizjoterapeutki. Jak, nie rozumiejąc zachowań konia i walcząc z nim, a nie współpracując, mogłabym przekonać go, by zaakceptował dyskomfort, jaki czasami niesie ze sobą zabieg fizjoterapeutyczny? Właściciele są często zaskoczeni, widząc, jak szybko koń akceptuje zabiegi wykonywane przeze mnie i innych terapeutów, a jestem pewna, że dzieje się tak dlatego, ponieważ podczas pracy komunikujemy się z koniem, i co najważniejsze, słuchamy go. W czasie, kiedy to piszę,

W 1997 r. przyjaciółka zabrała mnie na pokaz Monty'ego Roberts.

<sup>2</sup> *British Horse Society Assistant Instructor* – pierwszy, najniższy stopień instruktora jeździeckiego według skali BHS (Brytyjskiego Związku Jeździeckiego).

mija siedem lat, odkąd towarzyszę jako fizjoterapeutka Monty'emu Robertsowi oraz Kelly Marks w pokazach organizowanych w Wielkiej Brytanii.

Kiedy pracowałam jako instruktor jeździectwa podczas obozu letniego w Maine w Stanach Zjednoczonych, złożyłam podanie na studia fizjoterapeutyczne. Zostałam przyjęta do King's College w Londynie, gdzie spędziłam trzy lata, ciężko pracując nad uzyskaniem licencjatu, a jednocześnie przez cały czas pracowałam z końmi, by móc opłacić rachunki. Moim celem zawsze było pogłębianie wiedzy w zakresie fizjoterapii koni, ale ku mojemu zdumieniu praca z ludźmi zaczęła mi sprawiać tak wiele radości, że w pewnym momencie omal nie zmieniłam zdania! Jednak nie odpowiadały mi ograniczenia związane z pracą na etacie. Zbyt długo byłam panią swojego czasu, ale na szczęście powróciłam do koni i samozatrudnienia.

Jednocześnie rozwijałam swoją pasję i uczyłam się masażu. Najpierw uzyskałam dyplom ITEC<sup>3</sup> w zakresie anatomii, fizjologii i masażu, tak więc mogłam wykonywać zabiegi na rodzinie i przyjaciółach. W czasie gdy studiowałam fizjoterapię w King's College, postanowiłam zgłębić tajniki masażu, aby móc stosować bardziej zaawansowane techniki, więc podjęłam studia w kierunku masażu sportowego (uzyskałam drugi dyplom ITEC). Kolejnym etapem była nauka masażu koni na szkoleniach organizowanych przez *Equinology* (zob. rozdział *Użyteczne informacje* na końcu książki), dzięki czemu uzyskałam dyplom *Equinology Equine Body Worker*<sup>4</sup>, a następnie podjęłam studia magisterskie na kierunku fizjoterapii weterynaryjnej *Royal Veterinary College*.

Mój sposób pracy z końmi kształtował się na przestrzeni wielu lat, w czasie których zdobywałam wiedzę, doświadczenie oraz rozmaite dodatkowe kwalifikacje. Od wielu lat pracuję jako wolny strzelec, pomagając koniom i ich właścicielom niezależnie od tego, czy problem dotyczy głowy czy ciała. Mam ponad trzydziestoletnie doświadczenie, oferuję szereg zabiegów fizjoterapeutycznych, prowadzę kursy, pokazy, szkolenia indywidualne i grupowe, przygotowałam także instruktażową płytę dvd *Horse Massage for Horse Owners* (Masaż koni. Poradnik dla właścicieli), po raz pierwszy wydaną w 2010 r. Bez względu na to, czy w grę wchodzi rutynowe badanie, rozwiązywanie problemów z załadunkiem do przyczepy czy prowadzenie zajęć na kursach masażu koni, zawsze próbuję na problem spojrzeć z szerszej perspektywy, aby jak najlepiej pomóc klientowi w spełnieniu marzeń związanych z koniem.

Współpracuję także z wieloma czasopismami, wydaję cotygodniowy e-newsletter pt. *Brain or Pain*, w którym udzielam porad na temat zdrowia i zachowania koni (można zamówić jego subskrypcję przez moją stronę internetową [www.holistichorsehelp.com](http://www.holistichorsehelp.com)), a także e-miesięcznik, jestem też

<sup>3</sup> ITEC – jedna z bardziej znanych na świecie organizacji kształcących specjalistów terapii alternatywnych i upiększania urody ([www.itecworld.co.uk](http://www.itecworld.co.uk)).

<sup>4</sup> *Equine Body Worker* – dyplomowany terapeuta koni; tytuł uzyskiwany w firmie *Equinology* (zob. *Użyteczne informacje*, s. 124).



Oferuję szereg zabiegów fizjoterapeutycznych oraz prowadzę szkolenia.

założycielem i moderatorem grupy *Holistic Horse Help* (Całościowa pomoc koniom) na Facebooku. Jestem zasypywana pozytywnymi opiniami na temat płyty dvd, która, podobnie jak i pozostałe formy komunikacji, pozwala mi wpływać na poprawę dobrostanu o wiele większej liczby koni, niż kiedykolwiek marzyłam i mam nadzieję, że ta książka również do tego się przyczyni. Dzięki różnorodnym doświadczeniom, kwalifikacjom, wiedzy z zakresu fizykoterapii i zachowań koni podchodzę do problemów jeźdźców i koni całościowo. Celem, jaki przyświecał mi podczas pisania tej książki, było włączenie w ten proces także ciebie.

Regularne robienie masażu koniowi pomoże ci lepiej go rozumieć. Gdy koń zrozumie, że słuchasz go tak samo uważnie, jak on próbuje słuchać ciebie, komunikacja między wami poprawi się. Dzięki temu, jak również dzięki dobrze udokumentowanym wymiernym korzyściom fizycznym płynącym z masażu, zdrowie, samopoczucie i wyniki konia poprawią się. I, co najważniejsze, masaż sprawi przyjemność zarówno tobie, jak i twojemu koniowi!

## Podziękowania

Napisałam tę książkę z myślą o wszystkich koniach na świecie oraz dla Jo, mojej przyjaciółki. Nie byłabym w stanie jej ukończyć bez wsparcia mojego męża, rodziny, przyjaciół i klientów, ale także bez cierpliwości tysięcy koni, od których się uczyłam.

Dziękuję moim rodzicom, którzy zachęcali mnie do rozwijania pasji związanej z końmi i wspierają mnie w tym do dziś, włączając w to lekturę wcześniejszych wersji tej książki – dziękuję Mamo i Tato!

Ważną osobą, która pomogła mi stać się osobą, którą dziś jestem, jest Vera Lacey. To ona zabrała mnie na pierwszy pokaz Monty'ego Robertsa. Dzięki temu nawiązałam współpracę z Kelly Marks i Monty'm Robertsem, którzy nieustannie mnie inspirują, i od których wciąż się uczę, a także ze stowarzyszeniem *Intelligent Horsemanship*.

Mój mąż, Simon, miał ogromny wkład w filmowanie, montaż i produkcję płyty instruktażowej *Masaż koni. Poradnik dla właścicieli*, z której jestem bardzo dumna, i która pozwoliła nam ukazać potencjał tej książki. Zdecydowanie chciałabym też podziękować tym wszystkim uczestnikom prowadzonych przeze mnie kursów masażu koni, którzy nieustannie zadawali mi pytania, komentowali, przekonywali i tak długo z entuzjazmem mnie namawiali, że w końcu zdecydowałam się przedstawić materiał ze szkoleń w książce, którą można zabrać ze sobą do stajni. Jestem też wdzięczna za to, że wybrano mnie siedem lat temu na opiekuna niezwyklego konia, karego Belvedere (mieszanki *Shire* i folbluta należącego do Carrol i Dona Brazier'ów), który cierpliwie tolerował moje ciągłe próby udoskonalania nowych technik, i który jest gwiazdą mojej płyty dvd.

Mój mąż jest autorem fotografii do tej książki i dziękuję mu za cierpliwość, którą wykazywał, ilekroć prosiłam o kolejną opinię na temat zdjęć.

Jestem także wdzięczna Charlotte, mojej siostrze, za to, że była gotowa marznąć do szpiku kości podczas pozowania do zdjęć w zimie, a także Alison i Spiderowi Tylerom, właścicielom centrum rehabilitacyjnego folblutów, za to, że byli tak wspianymi i cierpliwymi modelami.

Dziękuję Andy'emu White'owi i jego firmie *WowMe! Design* za wyjątkowo szybkie stworzenie rysunku, który będziecie wykorzystywali podczas masażu. Dziękuję także Samancie Elmhurse za wykonanie ilustracji mięśni

zamieszczonych w rozdziale 2 oraz Jackie Locheff ([www.equimazeequine-thermography.co.uk](http://www.equimazeequine-thermography.co.uk)) za zgodę na wykorzystanie zdjęcia zamieszczonego na stronie 93.

Chciałabym także podziękować Lesley Gowers z wydawnictwa J.A. Allen za to, że wierzyła w ten projekt i wspierała go.

Wreszcie, jestem niewymownie wdzięczna, że miałam szansę poprawić komfort koni na całym świecie, tak więc dziękuję wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób mi pomagali.

Powodzenia podczas masażu!

# Wprowadzenie



Na podstawie rozdziału 1 *Uczymy się technik masażu* będziesz ćwiczył techniki masażu na sobie lub na partnerze. Dzięki temu będziesz mógł popełniać błędy, nie przejmując się konsekwencjami.

**P**otraktuj ten poradnik jak książkę kucharską. Anatomia i techniki masażu, czyli to, co składa się na masaż, najpierw zostały omówione osobno, a następnie informacje z tych dziedzin zestawiono w określonych proporcjach i we właściwej kolejności oraz podano czas, aby stworzyć prostą, skuteczną i przyjemną sesję masażu.

Ten wstęp da ci pewne ogólne pojęcie na temat masażu. Warto się z nim zapoznać, więc proszę, byś poświęcił kilka minut na jego przeczytanie. Pomoże ci on zrozumieć, czym jest masaż oraz dlaczego zalecam regularne robienie masażu koniom. Wierzę, że jeśli zrozumiesz, dlaczego należy to robić, będziesz dużo bardziej zmotywowany, by masować regularnie swojego konia.

Już w pierwszym rozdziale *Uczymy się technik masażu* zaczynamy mówić o konkretach. Najpierw nauczysz się, jak przećwiczyć masaż na sobie (na przedramieniu) i / na swoim przyjacielu lub partnerze. Dzięki temu będziesz mógł popełniać błędy, nie przejmując się konsekwencjami, uzyskasz cenną informację, jak wychodzi ci robienie masażu, a dodatkowo będziesz mógł ćwiczyć tak długo, aż poczujesz, że jesteś gotów, by spróbować na koniu.

W rozdziale drugim *Anatomia konia* wyjaśniam, które części ciała konia masować i dlaczego tak ważne jest, by masować właśnie te miejsca. Anatomia konia jest fascynująca. System mięśniowo-szkieletowy konia, na który będziesz oddziaływać, to zbiór kości, więzadeł, ścięgien i mięśni; został stworzony tak, by koń był szybki i wytrzymały. System ten może wydawać się skomplikowany, ale nie przejmuj się, wybrałam siedem głównych mięśni, na których się skupimy (grupę mięśni piersiowych traktuję tu jak jeden mięsień – zob. rozdział 2), a dzięki zdobytej wiedzy będziesz mógł wywierać wpływ na całe ciało konia.

W rozdziale trzecim *Podstawowy masaż konia* bazuję na wszystkich podanych wcześniej informacjach i omawiam kolejność, wedle której należy



masować konia. Mam nadzieję, że będziesz zabierać tę książkę ze sobą do stajni, by w razie wątpliwości do niej zaglądać. Na końcu książki umieściłam *Podpowiedzi do sesji masażu*, które mają pomóc w zapamiętaniu kolejności działań podczas sesji masażu opisanej w rozdziale 3.

W rozdziale czwartym *Rozwiązywanie problemów* skupiam się na problemach szkoleniowych i behawioralnych, z którymi spotykam się najczęściej oraz wyjaśniam, w jaki sposób możesz sobie poradzić z niektórymi z nich, stosując masaż. Celem tego rozdziału jest pomóc ci w taki sposób, abyś mógł pomagać swojemu koniowi w zmniejszeniu usztywnień i bólu oraz w poprawie wyników. Rozdział ten nie zastąpi porady specjalisty.

Tytuł rozdziału piątego *Najczęściej zadawane pytania* opisuje jego zawartość. Od wielu lat prowadzę kursy masażu dla właścicieli koni, podczas których zwykle padają te same pytania. Odpowiedzi zawarłam w tym rozdziale w nadziei, że rozwieją większość twoich wątpliwości, a przy okazji dostarczą przydatnych wiadomości.

Ostatni rozdział *Użyteczne informacje* zawiera porady, gdzie szukać dalszych informacji na temat masażu. Często bywa tak, że jeden ciekawy link prowadzi do kolejnego i tak dalej, co umożliwi ci obranie indywidualnej, najbardziej odpowiedniej dla ciebie i twojego konia drogi uczenia się oraz ciągłego pogłębianie wiedzy i doskonalenia umiejętności.

Jest wiele rozmaitych szkół masażu tak, jak istnieją różne podejścia do terapii koni. Ta książka została napisana z mojej perspektywy (za wyjątkiem anatomii koni, która jest wiedzą uniwersalną). Są oczywiście pewne aspekty

Rozdział 4 *Rozwiązywanie problemów* pomoże ci radzić sobie przy pomocy masażu z problemami najczęściej spotykanymi podczas szkolenia.



masażu, gdzie nie ma rozbieżności ani nieporozumień, ale, generalnie rzecz biorąc, do masażu (koni i ludzi) można podchodzić w różny sposób. Ta książka ma dać ci pewność siebie, byś odważył się położyć dłonie na koniu i spróbował samodzielnie go masować. Jeśli tak się stanie, to mój cel zostanie osiągnięty, a koń doceni twoje wysiłki. Jeżeli zechcesz poprzestać na tym, czego nauczysz się z tej książki, to materiał w niej zawarty wystarczy, by koń miał z tego długotrwałą korzyść i jednocześnie abyś sam czerpał radość z tego, co mu dajesz. Jeżeli zainspiruje cię to na tyle, by bardziej szczegółowo zainteresować się masażem i fizjoterapią, to zachęcam cię do pogłębiania wiedzy, bo możesz się jeszcze wiele nauczyć.

## Cele i dążenia

### CO DA CI TA KSIĄŻKA

Ta książka nauczy cię podstaw masażu w stopniu wystarczającym, abyś mógł masować własnego konia. Jeśli będziesz chciał nauczyć się więcej, masz do wyboru wiele wspaniałych książek i kursów prowadzonych na całym świecie. Regularny masaż pomoże ci wcześniej wychwycić problemy związane ze zdrowiem lub z umiśnieniem konia. Dzięki większej świadomości tego, co jest u twojego konia normalne, będziesz mógł lepiej rozpoznać, gdy zaczyna dziać się coś złego. Regularny masaż umożliwi ci także wywieranie aktywnego wpływu na zdrowie oraz samopoczucie konia. Wielokrotnie mówiono mi, że najlepsze wyniki w pracy z koniem właściciele osiągalni po zabiegu masażu. Będziesz mógł masować konia pomiędzy wizytami zawodowego masażyisty, dzięki czemu efekty jego pracy utrzymają się dłużej. Oczywiście, dzięki tej książce będziesz mógł także (i zapewne to jest najistotniejsze) w wartościowy sposób spędzać czas z koniem oraz odwzajemnić mu się za to wszystko, co nieustannie ci daje.

### CZEGO NIE DA CI TA KSIĄŻKA

Ta książka na pewno nie zastąpi fachowej porady ani zabiegu wykonywanego przez specjalistę. Oznacza to, że nie zastąpi lekarza weterynarii, fizjoterapeuty, osteopaty, chiropraktyka, zawodowego masażyisty oraz innych specjalistów, którzy poświęcili wiele lat na naukę zawodu. Ta książka nie nauczy cię, jak wyleczyć konia, chociaż będziesz mógł pomóc specjalistom, których w tym celu zatrudnisz. Nie da ci kwalifikacji uprawniających do robienia masażu koniom ani do ich leczenia. Po prostu nauczy cię podstaw masażu. Dzięki niej nauczysz się, jak robić masaż swojemu koniowi. Być może jest to oczywiste lub brzmi nazbyt rygorystycznie, ale mam nadzieję, że gdy przeczytasz

w potężnym więzadle znajdującym się w szyi konia (leży tuż pod grzywą), zwanym więzadłem karkowym (ogromna, elastyczna grupa tkanek łączących kości kręgosłupa szyjnego z kłębem). Odcinek piersiowy ma przyczep początkowy na kłębie. Oba odcinki, kiedy się kurczą, unoszą łopatkę konia w górę. Odcinek szyjny w fazie kurczenia przesuwa łopatkę do przodu. Jeśli kurczy się odcinek piersiowy, łopataka przesuwa się do tyłu. Z powodu działania na łopatkę mięsień **czworoboczny** jest zaangażowany w ruch przedniej kończyny konia do przodu i do tyłu. A to oznacza, że, podobnie jak w przypadku mięśnia **ramiennie-głowego**, od stanu mięśnia **czworobocznego** uzależniona jest obszerna i swobodna akcja przodu.

Równie istotne jest, że napięcie mięśnia **czworobocznego** uniemożliwia uniesienie grzbietu. Z pewnością wielu czytelników spotkało się z tym podczas pracy z koniem. Ból lub dysfunkcja powodują skurcz mięśnia, co skutkuje ograniczeniem zakresu ruchu i w efekcie sprawia, że koń ma trudności z prawidłową pracą aparatu ruchu.

Najczęstsze przyczyny problemów z łopatką

Problemy z łopatką pojawiają się z wielu powodów. Oto kilka z nich:

- Część odcinka piersiowego mięśnia **czworobocznego** znajduje się tam, gdzie leży przednia część siodła, a więc źle dopasowane siodło może negatywnie wpływać na jego pracę. Wówczas koń, aby uniknąć pojawiającego się bólu, może przeprostować kręgosłup i skrócić wykrok.
- Koń, który ma obolałe kopyta lub z innego powodu kuleje na przód, może nadmiernie używać mięśni łopatkowych, starając się w ten sposób odciążyć obolałą kończynę, a to może spowodować napięcia i ból w mięśniu **czworobocznym**.

Mięsień czworoboczny ciągnie łopatki konia do góry (dlatego napięcie tego mięśnia może ograniczyć możliwość uniesienia i pracy grzbietu) i jest zaangażowany w wysuwanie do przodu i cofanie przedniej kończyny.

Zanim narysujesz mięsień czworoboczny, znajdź grzebień łopatki.





Uciskanie to technika umożliwiająca rozluźnienie mięśni szyi konia. Przesuń dłoń delikatnie w kierunku potylicy, a następnie, wracając do łopatki, wykonuj uciskanie. Myśl o uciskaniu jak o ruchu czterosekundowym – wykorzystaj sekundę na powolny nacisk na mięsień, sekundę, aby przesunąć skórę w kierunku potylicy, sekundę na zmniejszenie nacisku i sekundę na przesunięcie dłoni do następnego punktu.



- Powtórz tę technikę trzykrotnie.

4. Trzykrotnie wykonaj technikę głaskania na szyi tak, jak w kroku drugim.
5. Powtórz kroki od drugiego do czwartego po prawej stronie szyi.

## ŁOPATKA

6. Przechodząc do łopatki, ponownie rozpoczynamy od głaskania, potem stosujemy uciskanie i na koniec powtarzamy głaskanie. Przed rozpoczęciem głaskania musimy zaplanować kierunek, w którym będziemy masować, ponieważ w tym miejscu mięsień czworoboczny jest szerszy od mięśnia ramiennie-głowego.

- Wyobraź sobie albo narysuj kredą na mięśniu czworobocznym pięć linii. Pierwsza i ostatnia powinny utworzyć kształt litery V, za pomocą której wcześniej wyznaczyłeś granice tego mięśnia. Te linie rozpoczynają się od połowy grzebienia łopatki i biegną do punktu pod grzywą w połowie długości szyi oraz do punktu na grzbiecie, gdzie leży przedni łęk siodła. Trzecia linia biegnie od punktu



Mięsień czworoboczny łączy łopatkę z tułowiem. Wyobraź sobie (lub narysuj kredą) kilka linii dzielących ten mięsień.

Ta książka nauczy cię podstaw i technik masażu, abyś mógł masować własnego konia.

Nauczysz się stosować poszczególne techniki masażu w celu rozwiązania konkretnych problemów.

Poznasz najważniejsze mięśnie, którymi będziesz się zajmował podczas sesji masażu, oraz ich funkcje.

Dowiesz się, w jaki sposób niektóre problemy koni użytkowanych pod siodłem, są powiązane z anatomią.

Nauczysz się kojarzyć zagadnienia anatomiczne z konkretnymi problemami szkoleniowymi oraz behawioralnymi.

To lektura dla wszystkich, którzy chcą poprawić zdrowie, samopoczucie i wyniki swojego konia.

Autorka w praktyczny, przystępny i bogaty w walory edukacyjne sposób dzieli się z czytelnikami swoją

wiedzą i umiejętnościami. W książce, zawierającej sporą dawkę wiedzy z anatomii konia, uczy technik

masażu oraz łączenia ich w całościowe sesje i kładzie szczególny nacisk na pokazanie, jak czytelnik może

masować swojego konia. Masaż może zmniejszyć ból i usztywnienia oraz poprawić jego komfort. Robiąc

masaż koniowi, możesz zrewanżować mu się za wszystko, co nieustannie ci daje. Podczas masażu

oboje przeżyjecie wspaniałe chwile, które zbliżą was do siebie.

# MASAŻ KONI

## Poradnik dla właścicieli

Z tej książki dowiesz się m.in.:

- ✦ jakie korzyści daje masaż
- ✦ jak często robić koniowi masaż
- ✦ jak długo powinien trwać masaż
- ✦ czy powinno się robić masaż przed treningiem czy po nim
- ✦ co robić, gdy koń jest obolały
- ✦ jakie zależności występują pomiędzy zachowaniem a anatomią i biomechaniką ruchu konia
- ✦ gdzie szukać odpowiedzi na więcej pytań.

Autorka pomaga zrozumieć biomechanikę ruchu konia, wyjaśniając, w jaki sposób poszczególne mięśnie są zaangażowane w dany ruch. W jasny i zrozumiały sposób, krok po kroku, uczy technik klasycznego masażu. (...) Podstawowy masaż konia pomaga nie tylko rozluźnić jego mięśnie, lecz także zlikwidować problemy takie jak: potykanie się, brak pracy grzbietem, niedostateczne wkraczanie tylnych kończyn pod kłodę, niechęć do ruchu naprzód, brak prawidłowego baskilowania nad przeszkodą, zagalopowania z nieprawidłowej nogi itp.

*Beata Filonowicz*

Umiejętności właściciela i jego pragnienie dostrzegania tego, co dzieje się z koniem, a także – dzięki tej książce – możliwość samodzielnego i regularnego robienia koniowi masażu, to elementy postawy szacunku i wiedzy o jego potrzebach, dzięki czemu będzie on zdrowy i szczęśliwy.

*Kelly Marks*

Z całego serca polecam tę książkę. Wierzę, że nabyte dzięki niej umiejętności masażu pozwolą ci dokładniej wczuć się w stan twojego konia i że dzięki nim będziesz mógł zmieniać świat na lepszy dla koni.

*Monty Roberts*

Kompendium wiedzy na temat praktycznego zastosowania masażu, przydatne dla każdego właściciela konia. Jedyna na polskim rynku publikacja, w której w sposób praktyczny ukazano, jak samodzielnie można kontrolować i polepszać stan zdrowia konia poprzez opanowanie i stosowanie podstawowych umiejętności masażu. Książka daje mocne podstawy do dalszego pogłębiania wiedzy na ten temat. (...) Rzetelnie i umiejętnie napisany podręcznik nauki masażu konia.

*dr inż. Maria Soroko*



świadomejeździectwo

ISBN 978-83-62764-07-5



9 788362 764075 >