

Rewolucyjna metoda usuwania bólu, napięć i stresu



JIM MASTERTON i Stefanie Reinhold

METODA MASTERTONA™

TERAPIA MANUALNA KONI

GALAKTYKA

Ponieważ moim głównym celem była poprawa ruchomości stawów i możliwości ruchowych koni, a nie praca nad samymi mięśniami, zacząłem do tej metody niwelowania napięć w ciele wprowadzać także ruch. Przekonałem się, że jeśli nie przekraczam pewnych granic, a tym samym nie wywołuję u konia oporu i odruchu przeciwstawiania, jestem w stanie zlokalizować w jego ciele napięcia, a następnie mogę poprosić o ruch w sposób, który pozwala koniowi te napięcia usunąć. Kiedy do tego dochodziło, zwierzę poprzez widoczne sygnały, takie jak: powtarzające się ziewanie, parskanie, chrapanie, przewracanie trzecie powieki, pokazywało mi, że pozbywa się napięć. Taka forma komunikowania się z koniem okazała się nie tylko przyjemna, lecz także skuteczna.

Efekty były już w zasadzie widoczne w trakcie wykonywania zabiegu. Zacząłem pokazywać właścicielom koni, zainteresowanym taką formą pracy, na co powinni zwracać uwagę i jak mają stosować podstawowe techniki.

Metoda Mastersona jest czymś, co robisz wraz z koniem, a nie czymś, co robisz koniowi. Bez względu na to, czy chcesz osiąść jak największą wiedzę na temat koni, aby w ten sposób wyrazić wdzięczność wobec tych wspaniałych stworzeń, czy jesteś jeźdźcem, któremu zależy na osiąganiu lepszych wyników sportowych, czy też specjalistą w dziedzinie terapii koni – łatwo możesz opanować zasady tej metody. Skorzystasz z tego zarówno ty, jak i twój koń.

Jim Masterson
fragment Wstępu

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 11

Wstęp 13

CZĘŚĆ 1: METODA MASTERSONA. KOMPLEKSOWY MASAŻ KONI SPORTOWYCH 17

Rozdział 1. Czym jest metoda Mastersona? 18

Jak to działa? Instynkt przetrwania a mowa koni 19

Połączenia w ciele konia mające największy wpływ na jakość ruchu 21

Dotyk i reakcja – intuicyjne podejście 22

Określone poziomy nacisku – im mniej, tym lepiej 23

Rodzaje reakcji 24

Powiązanie dotyku z reakcją 27

Bez pośpiechu 29

Ustępowanie i wycucie 30

Zasada nieprzeciwstawiania się 30

Zasada niwelowania napięcia w stawie lub innym połączeniu 32

Rozdział 2. Środowisko pracy i bezpieczeństwo 34

1. Miejsce pracy 34

2. Utrzymywanie kontaktu z koniem 35

3. Używanie kantara i trzymanie lub przywiązywanie konia 35

4. Techniki podczas pracy nad tylnymi kończynami 37

5. Stan wyciszenia umysłu 37

Rozdział 3. Jak korzystać z tej książki 39

Część druga 39

Część trzecia 40

Od czego zacząć 41

CZĘŚĆ 2: TECHNIKI METODY MASTERSONA. KONTAKT I KOMUNIKACJA 43

Rozdział 4. Technika meridianu pęcherza moczowego 44

Rozdział 5. Przód ciała konia 54

Technika 1. Zgięcie boczne szyi 54

Technika 2. Głowa w dole 68

Technika 3. Głowa w górze 74

Rozdział 6. Połączenie szyja–łopatki–kłąb (C7–T1) 87

Technika 1 i 2. Rozluźnienie łopatek: w dół i w górę

Rozluźnienie łopatek: w dół i do przodu **87**

Technika 3. Pod łopatką – rozluźnienie połączenia C7–T1 **118**

Technika 4. Sprawdzanie i rozluźnianie kłębu (poruszanie kłębem) **127**

Rozdział 7. Zad 132

Technika 1 i 2. Praca nad zadem – od góry

Praca nad zadem – od dołu **132**

Rozdział 8. Praca nad środkowym odcinkiem – grzbiet konia 175

Technika 1. Kołysanie na boki **175**

Technika 2. Łuk grzbietowy **185**

CZĘŚĆ 3: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW POD SIODŁEM. PROBLEMY OGÓLNE, POSZCZEGÓLNE RASY I PRACA NAD KONIEM PRZED ZAWODAMI 193

Rozdział 9. Problemy pod siodłem 194

Przyczyny a objawy **194**

Odnajdowanie przyczyny **195**

Problemy pod siodłem **198**

1. Kłopoty z lotnymi zmianami **199**
2. Bolesny lub sztywny grzbiet **201**
3. Bronienie się przed kontaktem na wędzidle **202**
4. Zbyt ciężki na przodzie **203**
5. Koń nie podstawia zadu **204**
6. Koń nosi przekrzywioną głowę **205**
7. Nawracające kulawizny kończyn przednich **206**
8. Koń nie wydłuża wykroku przednich kończyn **208**
9. Urywane kroki, krótki wykrok, koń trudny do wysiedzenia w kłusie **209**
10. Koń wrażliwy na popręg **210**
11. Nadwrażliwość na dotykaniu uszu **211**
12. Zadarta głowa, zapadnięty grzbiet **212**
13. Koń nie wygina się na boki **213**
14. Brykanie, ponoszenie i inne problemy behawioralne **214**
15. Powtórzenie tylną kończyną, pazurem kopyta **215**
16. Koń jest mniej energiczny i elastyczny, bardziej leniwy i niechętny do pracy **217**

Rozdział 10. Masaż konia pod kątem zawodów, poszczególnych ras i dyscyplin sportowych 218

Przed zawodami **218**

Różne rasy i dyscypliny jeździeckie **220**

Skoki przez przeszkody i biegi myśliwskie **220**

Rajdy długodystansowe **221**

Konie ujeżdżeniowe **222**

WKKW **223**

Wyścigi dookoła beczek **223**

Wyścigi folblutów **224**

Kłusaki – wyścigi zaprzęgów **227**

Konie rasy saddlebred **228**

Konie rasy quarter horse – reining, wycinanie krów, pozostałe dyscypliny west **229**

Trudne, nerwowe lub nadmiernie podekscytowane konie **231**

Załącznik 1: Często zadawane pytania ogólne **233**

Załącznik 2: Aktywne rozciąganie **239**

Załącznik 3: Przeciwwskazania **240**

Załącznik 4: Zalecane lektury **242**

Podziękowania **243**

Indeks **245**

WPROWADZENIE

Jima Mastersona spotkałam pierwszy raz w 2006 roku podczas World Equestrian Games (Mistrzostwa Świata w Jeździectwie) w Akwizgranie, w Niemczech. Zatrudnienie kogoś nowego do pracy z końmi na dwa tygodnie przed ważnymi zawodami może być bardzo stresujące, ale sposób bycia Jima ma tak relaksujący wpływ na zwierzęta i jeźdźców, że w zasadzie wszyscy członkowie reprezentacji USA w rajdach długodystansowych zabiegali o jego czas. Konie wyraźnie odczuwały przyjemność z masażu, które dodatkowo wpływały na poprawę zakresu ruchomości i zmniejszały liczbę odnoszonych kontuzji. Przyglądanie się Jimowi podczas pracy relaksowało też obserwatora, co było swoistym bonusem!

Niestety mieszkam w innej niż Jim części Stanów Zjednoczonych, nie mogę więc często korzystać z jego usług, ale mam to szczęście, że od tamtej pory współpracujemy podczas wszystkich najważniejszych zawodów. Jim jest zawsze ogromnie pomocny, zarówno ze względu na swoje umiejętności w dziedzinie masażu, jak i chęć pomagania w każdym zakresie. Jest uosobieniem prawdziwego gracza zespołowego, a przy tym – o czym przekonasz się, czytając tę książkę – ma fantastyczne poczucie humoru!

Książka *Metoda Mastersona* ukazuje czytelnikowi pracę Jima i umożliwia skorzystanie z jego wyjątkowych umiejętności. Udostępnia narzędzia, o jakich większość z nas mogła tylko pomarzyć, przyczyniające się do zwiększenia elastyczności koni. Efektem końcowym będzie mniejsza urazowość zwierząt i poprawa wyników sportowych. Ta metoda może być wykorzystywana też do innych celów. Jest efektywnym narzędziem, przyspieszającym powrót do sił po ciężkim treningu, a jej stosowanie wpływa na poprawę relacji jeźdźca/trenera z koniem.

Meg Sleeper, VMD, DACVIM (kardiologia)
Członek reprezentacji USA w rajdach długodystansowych
w latach 2004, 2006, 2008, 2010

WSTĘP

Mój pierwszy kontakt z końmi sportowymi polegał na ich transportowaniu. Potem zatrudniłem się w jednej ze stajni sportowych o profilu skokowym na środkowym wschodzie USA, gdzie pracowałem w charakterze luzaka, przygotowując konie do zawodów. Wcześniej nigdy nie interesowałem się żadną formą fizjoterapii czy masażu – ani ludzi, ani zwierząt.

To wszystko zmieniło się pewnej wiosny w Estates Park w Kolorado, gdy trener z mojej stajni zatrudnił na czas zawodów dwóch masażyстів koni. Rozpoczęli masaż od delikatnego przesuwania dłońmi po ciele zwierzęcia wzdłuż linii, pod którą przebiega meridian pęcherza moczowego. To ćwiczenie miało za zadanie rozluźnienie koni przed rozpoczęciem pracy nad mięśniami. Zafascynowała mnie subtelność reakcji zwierząt, wyrażająca się w oczach, wargach i zmianach oddechu, w miarę jak masażyści delikatnie przesuwali dłonie po ich ciele. Po zakończeniu pracy widać było wyraźne rozluźnienie zwierząt. Zauważyłem, że istniała zależność pomiędzy tym, w którym miejscu masażyści w danym momencie trzymali dłonie, a zmianami zachodzącymi w spojrzeniu i innymi subtelnymi reakcjami konia w trakcie przeprowadzania zabiegu.

Zasugerowałem trenerowi, żeby na kilka godzin zatrudnił tych dwóch wspaniałych, niezwykle wrażliwych terapeutów, by nauczyli mnie podstaw masażu, który będę mógł stosować na koniach z naszej stajni podczas zawodów i w domu. Nie byłem wykwalifikowanym masażystą, w trakcie pracy mogłem więc polegać głównie na odczytywaniu subtelnych reakcji koni. Byłem zafascynowany ich odpowiedziami na najłżejszy dotyk. Zacząłem eksperymentować z dotykiem różnej mocy, sprawdzając, co się wydarzy. Odkryłem, że konie reagują nawet wtedy, gdy kontakt jest tak nikły, że praktycznie nie istnieje. A ponieważ jestem cierpliwy (czytaj: leniwy), obserwowałem, co się dzieje z koniem i testowałem różne stopnie nacisku (albo jego brak). Okazało się, że w miarę jak koń się rozluźnia i zmniejsza się napięcie w obszarach, nad którymi pracuję, coraz bardziej oczywiste stają się też wysyłane przez zwierzę sygnały.



Ponieważ moim głównym celem była poprawa ruchomości stawów i możliwości ruchowych koni, a nie praca nad samymi mięśniami, zacząłem do tej metody niwelowania napięć w ciele wprowadzać także ruch. Przekonałem się, że jeśli nie przekraczam pewnych granic, a tym samym nie wywołuję u konia oporu i odruchu przeciwstawiania, jestem w stanie zlokalizować w jego ciele napięcia, a następnie mogę poprosić o ruch w sposób, który pozwala koniowi te napięcia usunąć. Kiedy do tego dochodziło, zwierzę poprzez widoczne sygnały, takie jak: powtarzające się ziewanie, parskanie, chrapanie, przewracanie trzeciej powieki, pokazywało mi, że pozbywa się napięć. Taka forma komunikowania się z koniem okazała się nie tylko przyjemna, lecz także skuteczna.

W osiągnięciu sukcesu na pewno pomogła mi praca w środowisku nastawionym na rywalizację w skokach przez przeszkody. Mogłem natychmiast uzyskać cenną informację zwrotną od utalentowanych trenerów, jeźdźców, weterynarzy i terapeutów koni – że nie wspomnę o samych koniach. Mając taką pomoc, mogłem ustalić, w jakich częściach ciała zwierzęcia podczas pracy zwykle gromadzi się napięcie, którego usunięcie wpływa na poprawę wyników.

W miarę jak zyskiwałem coraz więcej klientów, interaktywna, intuicyjna i nastawiona na osiąganie konkretnych wyników natura tej formy pracy z ciałem konia przyciągała uwagę właścicieli tych zwierząt, zainteresowanych nie tylko osiągnięciami sportowymi, lecz także zwiększeniem zaufania ich podopiecznych. Efekty stawały się w zasadzie widoczne już w trakcie wykonywania zabiegu. Zacząłem pokazywać właścicielom koni, zainteresowanym taką formą pracy, na co powinni zwracać uwagę i jak mają stosować podstawowe techniki. Po niedługim czasie opracowałem płytę instruktażową *Equine Massage for Performance Horses: The Masterson Method* [Masaż koni sportowych: metoda Mastersona], a następnie zacząłem organizować pokazy masażu w klubach jeździeckich i w stajniach. W 2005 roku zainaugurowałem weekendowe szkolenia praktyczne w całym kraju, a wkrótce potem zaczęły napływać prośby o kursy od mieszkających w Europie i Australii osób, które poprzez naszą stronę internetową kupiły płytę DVD.

Obecnie prowadzę seminaria i kursy na terenie Stanów Zjednoczonych i w Europie. Zainteresowanie nauką odczytywania sygnałów koni zbiegło się z zyskującymi obecnie popularność zasadami naturalnego jeździectwa i szkoleniami opartymi na niewywoływaniu u koni odruchów przeciwstawiania. Zainteresowanie jeźdźców, dążących zarówno do polepszenia wyników sportowych, jak i poprawy relacji z końmi, spowodowało opracowanie dwóch ścieżek nauczania metody Mastersona: jednej dla właścicieli i miłośników koni oraz drugiej, zawodowej, dla terapeutów i masażystów pragnących nauczyć się metody Mastersona i włączyć ją do swojej praktyki. Ta książka jest wprowadzeniem do obu tych podejść. Kiedy zrozumiesz

i poznasz podstawowe zasady wykorzystywania reakcji zwierzęcia, będziesz mógł stosować zaprezentowane tu techniki na całym ciele konia. Można ich używać w zależności od specyficznych potrzeb danego zwierzęcia lub po prostu w celu poprawy komunikacji i zbudowania zaufania.

Metoda Mastersona jest czymś, co robisz wraz z koniem, a nie czymś, co robisz koniowi. Bez względu na to, czy chcesz osiąść jak największą wiedzę na temat koni, aby w ten sposób wyrazić wdzięczność wobec tych wspaniałych stworzeń, czy jesteś jeźdźcem, któremu zależy na osiągnięciu lepszych wyników sportowych, czy też specjalistą w dziedzinie terapii koni – łatwo możesz opanować zasady metody Mastersona. Skorzystasz z tego zarówno ty, jak i twój koń.

WPROWADZENIE: KROK PO KROKU

Technika meridianu pęcherza moczowego

Jeden: poszukiwanie

1. Stań po lewej stronie konia koło jego głowy (A).
2. Palce dłoni lub całą dłoń połącz płasko nad okiem konia lub na potylicy tuż za lewym uchem.
3. Prawie nie dotykając powierzchni skóry, powoli (przejście dłonią od potylicy do kłębu powinno zająć około minuty) przesuwaj dłoń wzdłuż meridianu pęcherza moczowego (B).



Dwa: reakcja

4. W trakcie przesuwania dłoni i palców wzdłuż meridianu, bacznie wypatruj sygnałów lub reakcji ze strony zwierzęcia (C).

Trzy: oczekiwanie

5. Przyłóż płasko dłoń lub palce w miejscu, które zasygnalizował, nie usztywniając dłoni ani nie naciskając mocniej, i poczekaj na rozluźnienie. Może to zająć sekundę albo minutę. Bądź cierpliwy. Oddychaj i odpręż się...



4.2 A-J

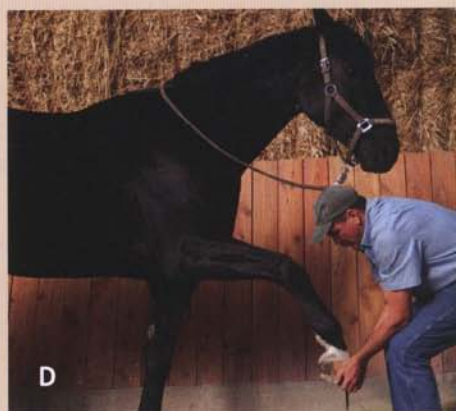
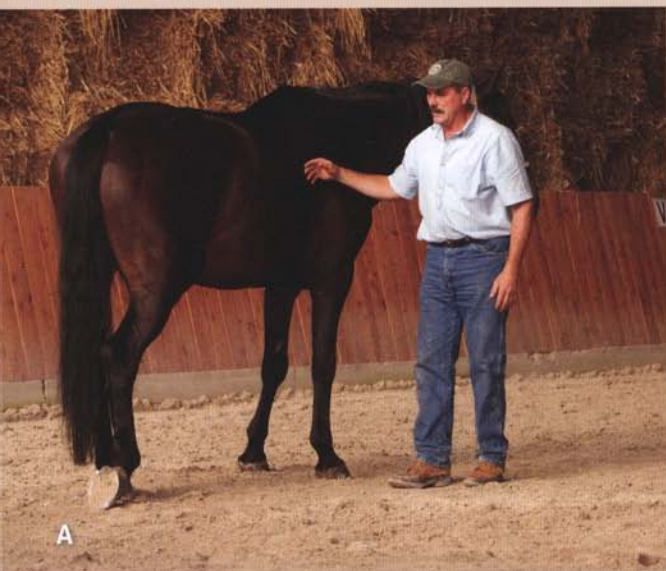
Cztery: rozluźnienie

6. ... aż uzyskasz wyraźny sygnał, wskazujący na rozluźnienie; w tym przypadku przeżucie i oblizywanie warg (D).
7. Kontynuuj ruch dłoni wzdłuż meridianu, powtarzając poszczególne czynności na grzbiecie (E)...
8. ... wzdłuż zadu (F)...
9. ... wzdłuż rowka pomiędzy mięśniami półścięgnistym i dwugłowym uda (G)...
10. ... wzdłuż stawu skokowego (H)...
11. ... wzdłuż stawu koronowego (I)...
12. ... aż do punktu *ting* – patrz fot. na str. 49 (J).
13. kiedy skończysz, przejdź na prawą stronę i powtórz to samo.

Przypomnienie

O zmniejszaniu napięć świadczą: *Subtelne reakcje:* mruganie powiekami, drżenie warg i zmiana oddechu.

Silniejsze reakcje: oblizywanie, powtarzające się ziewanie, potrząsanie głową oraz wielokrotne kichanie, parskanie (więcej na str. 25).



6.14 A-G

w jaki sposób problem z kończyną przednią może spowodować ból w potylicy. Ból w kończynie przedniej może nie być dostatecznie silny, by objawiać się w formie kulawizny, ale kompensowanie dyskomfortu po pewnym czasie doprowadzi do powstania napięć w potylicy, górnym odcinku szyi i prawdopodobnie w stawie skroniowo-żuchwowym. To może spowodować opór przed przyjęciem kontaktu.

Koń nie będzie przyjmował wędzidła także w przypadku kłopotów stomatologicznych lub jeśli ma obolały staw skroniowo-żuchwowy.

Jeżeli koń stawia opór przed kontaktem z wędzidłem w momentach, kiedy prosi się go o podstawienie zadu, istnieje prawdopodobieństwo, że ma problem w tylnej części ciała i unika głębszego wkraczania zadem. Woli utrzymać ciężar ciała na przodzie, przez co opiera się silniej na wodzach. Więcej na ten temat niżej, w: *Zbyt ciężki na przodzie*.

Co robić

Techniki do wykorzystania:

Technika	Strona
Rozluźnianie potylicy i atlasu (głowa do góry, głowa w dół)	68 i 74
Rozluźnianie łopatek	87 i 106

4. Zbyt ciężki na przodzie

Możliwe przyczyny

Koń często nadmiernie obciąża przód, kiedy próbuje odciążać tył z powodu bólu lub dyskomfortu, odczuwanego w tylnych kończynach lub w mięśniach zadu. Może to być powodem napierania na wędzidło w momencie, kiedy prosi się go o zebranie i podstawienie zadu. Eliminacja napięć w zadzie pozwala na jego bardziej efektywną pracę i często zmniejsza tendencję do nadmiernego obciążania przodu. Jednak gdy problem z zadem jest poważniejszy, koń nadal będzie się wieszał na wodzach. Jeśli to się utrzymuje, warto skonsultować się z lekarzem weterynarii.

Co robić

Techniki do wykorzystania:

Technika	Strona
Punkty rozluźniające zad	140
Rozluźnianie tylnych kończyn	155

Książka *Metoda Mastersona* ukazuje czytelnikowi pracę Jima i umożliwia skorzystanie z jego wyjątkowych umiejętności. Udostępnia narzędzia, o jakich większość z nas mogła tylko pomarzyć, przyczyniające się do zwiększenia elastyczności koni. Efektem końcowym będzie mniejsza urazowość zwierząt i poprawa wyników sportowych. Ta metoda może być wykorzystywana też do innych celów. Jest skutecznym narzędziem, przyspieszającym powrót do sił po ciężkim treningu, a jej stosowanie wpływa na poprawę relacji jeźdźca i/lub trenera z koniem.

Meg Sleeper, VMD, DACVIM (kardiologia)
członek reprezentacji USA w rajdach długodystansowych
w latach 2004, 2006, 2008, 2010



Metoda Mastersona™ jest innowacyjną formą pracy z ciałem konia, służącą jego rozluźnieniu, a także usuwaniu bólu i napięć, nagromadzonych w mięśniach i w tkance łącznej. Stosując delikatny dotyk w punktach rozluźniających, poruszając luźnymi stawami lub połączeniami w ramach ich zakresu ruchomości oraz uważnie

obserwując reakcje konia (które przekazują odczucia zwierzęcia), poprawisz jego zdrowie i wyniki sportowe. Jest to zupełnie nowy sposób uwalniania napięć i ograniczeń ruchomości konia w zgodzie z jego naturalnymi instynktami, który dodatkowo znacząco ułatwia porozumienie między jeźdźcem a koniem.

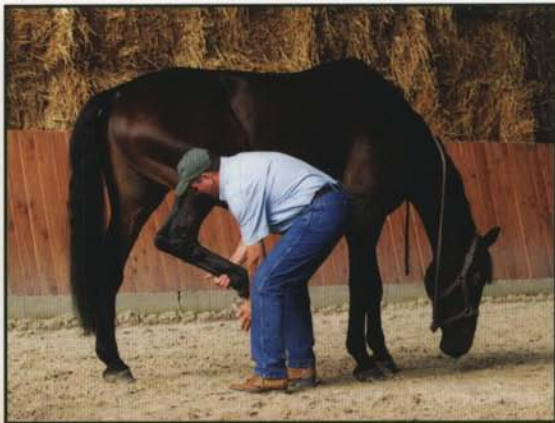
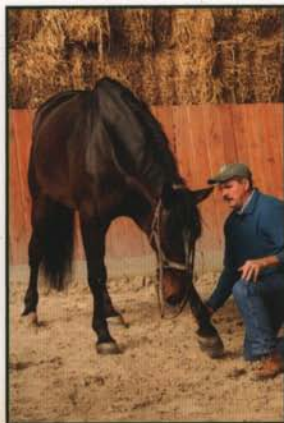
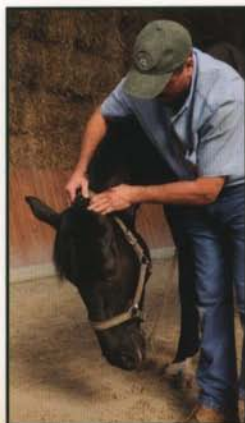
Książkę *Metoda Mastersona* można potraktować zarówno jako narzędzie pomocne w osiągnięciu lepszych wyników sportowych, jak i źródło ukazujące sposób na zwiększenie zaufania konia do jeźdźcy oraz poprawę wzajemnych relacji. Najlepiej ujmuje to autor, wyjaśniając tajniki swojej metody: jest to coś, co robisz razem z koniem, a nie coś, co robisz koniowi.

Małgorzata Waliszka

redaktorka naczelna miesięcznika „Konie i Rumaki”

Konie żyjące w dzisiejszych czasach są całkowicie zdane na człowieka, a funkcja, jaką im przyszło spełniać, niejednokrotnie wymaga od nich bardzo dużego wysiłku fizycznego i psychicznego. Natura wyposażyła wprawdzie te wspaniałe zwierzęta w niezwykle możliwości adaptacyjne, ale bez pomocy człowieka nie byłyby zdolne sprostać stawianym przed nimi zadaniom. Coraz częściej więc stosuje się wobec koni zabiegi odnowy biologicznej, fizjoterapii, rehabilitacji, a także inne działania, mające im pomóc w zachowaniu właściwej kondycji i zdrowia. Książka Mastersona przybliży jedną z metod postępowania z końmi, zmierzającą do polepszenia ich kondycji fizycznej i psychicznej. Jest to kolejna pozycja wzbogacająca bibliotekę prawdziwego koniarza.

Wojciech Mickunas



Zdjęcia na okładce: Marcus Brauer (www.pferdehessen.de)

WWW.GALAKTYKA.COM.PL

ISBN 978-83-7579-332-1



9 788375 793321