

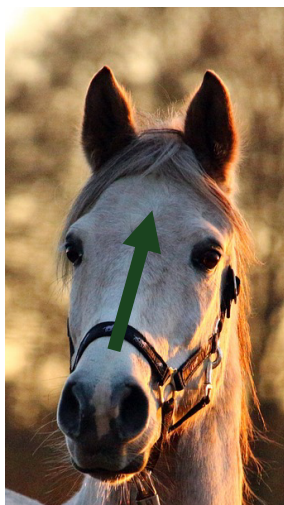
Online-Weiterbildung: Myofasziale Linien beim Pferd Superficial Dorsal Line – Körperarbeit

Effleurage

Effleurage der SDL entlang

- Effleurage bewusst der SDL entlang und sich in das Gewebe einfühlen und spüren.
- Effleurage Rückenregion oder ganze SDL mit Kopf tief.
 - Verändert sich etwas?

Sanftes Ausstreichen der Kopfschwarte & Fascia captitis superficialis



Das Ausstreichen der Kopfschwarte ist für Pferde sehr entspannend.

Man streicht von rostral (von der Nase her) nach caudal (schwanzwärts, hier nach oben Richtung Ohren gemeint) langsam mit sanftem Druck. Entweder mit dem Daumen oder der Handinnenfläche.

Mähnenkamm schütteln



Sanftes hin und her schütteln des Mähnenkammes. Etappenweise von cranial nach caudal (von vorne nach hinten) arbeiten.

Schweif-Traktion mit anschliessendem Zug an den Tuber coxae



Pferd mit Hals auf einer Linie mit dem Rücken aufstellen, anschliessend wird in einem gleichmässigen Winkel in der Linie des Sakrums 20 Sekunden lang ein sanfter Kaudalzug durchgeführt. Dies wird dreimal mit jeweils 10 Sekunden Pausen wiederholt. Kaudalzug jeweils langsam nachlassen.

Anschliessend werden die Hüfthöcker mit einem sanften caudal/dorsal Zug zum eigenen Körper hin gezogen. Anschliessend Zug langsam nachlassen.

Dura tube Stretch



Therapeut steht auf einer Seite: Die kopferne Hand liegt längs mit den Fingerspitzen nach cranial zeigend auf dem Sacrum, die kopfnaher Hand liegt waagerecht im Gabelgriff auf dem Hinterkopf oder je nach Grösse des Pferdes auf dem Widerrist.

1. Spüren des Cranio-sacralen Rhythmus
2. Direkte Mobi: Hände streben auseinander – halten bis zum Release oder
3. Indirekte Mobi: Kompression – Release- Dekompression oder
4. Rhythmische Repetitionen d.h. abwechselnder Zug am Sacrum nach caudal – dann Zug am Hinterhaupt nach kranial während die andere Hand jeweils fixiert ist.

Je nach Größe des Pferdes -> Dura tube Stretch segmental der WS-Abschnitte durchführen.

Massage Sehnenpakete der Hinterhand

- Sehnenpaket ausstreichen
- Fingerkreiselungen medial und lateral den Sehnen entlang
- Sanft hin und her mobilisieren (Querdehnung)

Rumpf ausstreichen



Stand neben dem Pferd auf Gurthöhe. Eine Hand auf den Pferderücken legen.

Die Hand mit einem langen, sanften und gleichmässigen Strich nach unten bis zum Brustbein ziehen. Dann die Hand drehen und sanft und gleichmässig wieder nach oben bis in die Mitte des Rumpfes ziehen. Dann Hand wieder drehen und wieder nach oben bis zum Rücken ziehen. Die Finger zeigen jetzt wieder nach oben.

Starte das nächste «Ausstreichen» ungefähr eine Handbreit hinter dem vorigen. Die Technik wird auf beiden Seiten vom Ellenbogenbereich bis zur Flanke ausgeführt.

Bauchheben



Rumpf mittels Effleurage vorbereiten. Hände und Unterarme flach unter den Pferderumpf legen (anschmiegen), aus den Knien heraus Rumpf langsam nach oben anheben, halten und dann langsam lösen. Mind. 10 Sekunden halten. Auf beiden Seiten anwenden.

Bauchheben mit Tuch



Badetuch auf ca. 10cm Breite falten und um den Rumpf legen, direkt hinter dem Ellenbogen. Eine Hand in Gurtlage, andere Hand einige Zentimeter unterhalb der Brustwirbelsäule. Mit beiden Händen sanft nach oben ziehen, mind. 10 Sekunden halten und dann langsam lösen. Mit dem Tuch weiter nach hinten rutschen und nochmals ausführen.

Dehnung SDL



Hinterbein in Protraktion gleichzeitig den Kopf tief und kontralateral ->
braucht zwei Personen