

## **Online-Weiterbildung: Myofasziale Linien beim Pferd Deep Dorsal Line – Körperarbeit**

### **Schweif-Kreisen**



Sanftes Schweifkreisen, die Schweifrübe wird mit beiden Händen umfasst und dann sanft in kleinen kreisförmigen Bewegungen mobilisiert.

Denkt immer an eure Sicherheit!

### **Rumpf-Schaukel**



Sanfte Schaukelbewegung zwischen beiden Händen mit dem Rumpf.

Eine Hand wird auf die Rippen gelegt (bei den Flanken beginnen), die andere Hand greift von hinten (um den Schweif herum) die andere Kruppenseite. Nun „zieht“ bzw. schaukelt man die Kruppe langsam zu sich



hin, die andere Hand an den Rippen ist stabil. Dann schaukelt die „Kruppenhand“ wieder zurück und dann wieder vor. So ergibt sich eine sanfte Schaukelbewegung zwischen den Händen. Anschliessend rutscht die Hand an den Rippen eine Handbreite nach vorne und dann wird wieder geschaukelt – bis nach vorne bzw. am ganzen Rippenbogen entlang.

### **Massage der Nackenstrecker-muskulatur mit dem Igelball**



Ohne Druck den Igelball sanft in der Genickregion auflegen und kreisförmige langsame Bewegungen mit dem Ball ausführen