

Massage - so wird's locker

12.12.2017, 08:52 | Sport

Pressemitteilung von: *Los-gelassen*

Presseagentur: *los-gelassen.com*



Massage hilft, gesund zu bleiben

Wir sitzen den ganzen Tag am Rechner, haben eine stehende oder auch mit viel bücken verbundene Tätigkeit und rums sind wir verspannt. Wir gehen dann zum Physiotherapeuten, zur Massage oder erlernen die eine oder andere Technik, um sich selbst zu helfen. So können wir Verspannungen bis zu einem gewissen Punkt selbst beseitigen und fühlen uns im Anschluss wieder wohl.

Zwar sitzt ein Pferd seltener am PC oder muss sich bücken, um Unkraut zu jäten oder Büsche einzupflanzen, gleichwohl sind Verspannungen beim Pferd schnell entstanden und manchmal ist es schwierig, sie mit Reiten alleine zu beseitigen.

Wenn Pferde älter werden oder nicht mehr gesund sind, da sie vielleicht unter anderem fortgeschrittene Rückenprobleme haben, entstehen Bewegungseinschränkungen, die oft zu Verspannungen führen. Dadurch verhärten

sich Muskeln. Sie sind schlechter durchblutet, weniger mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und schon wird es kompliziert mit dem Reiten und dem Erhalt des Wohlbefindens des Pferdes. Dauerhafte Verspannungen führen zu Schmerzen, ggf. Entzündungen oder zu frühzeitigem Verschleiß. Um das zu vermeiden, ruft man den Physiotherapeuten, Osteotherapeuten, Chiropraktiker oder im teuersten Fall gleich den Tierarzt.

Woher will man wissen, wie sich eine Verspannung anfühlt oder wie man eine Bewegungseinschränkung selbst sehen kann?

Das zu lernen ist leichter als man denkt. Es gibt viele gute Möglichkeiten, selbst Verspannungen in Muskeln zu lösen, so darüber Bewegungseinschränkungen zu beseitigen und auf den Therapeuten zu verzichten.

Pferde genießen Massagen und Dehnungsübungen. Wenn man es richtig macht, tut man seinem Pferd viel Gutes. Schaden kann man ihm mit den im Folgenden beschriebenen Grundlagentechniken nicht. Im Gegenteil: Die Pferde lieben es und sie zeigen uns durch ihr Verhalten, was ihnen im jeweiligen Moment gut tut, was sie brauchen oder was sie nicht wollen.

Wir haben lange überlegt, wie ein solches Buch aufgebaut werden könnte und ob es dafür überhaupt Bedarf gibt. Durch los-gelassen.com haben wir allerdings viele Menschen kennenlernen dürfen, denen wir mit der langjährigen Erfahrung und der Vermittlung von Massagetechniken, Dehnungs- und Stretchingübungen wie auch Schmerzmassage helfen konnten. Mit diesen Techniken kann man auch Pferden mit Problemen wie Kissing Spines, Arthrosen und altersbedingten Zipperlein stückweise wieder ein entspanntes Pferdeleben ermöglichen.

Neben allem Wohlbefinden wächst durch die gefühlvolle Berührung auch das Vertrauen des Pferdes zu seinem Besitzer und Reiter. Wir lernen das zu erkennen, zu erfühlen und zu sehen und die Pferde lernen, es uns zu zeigen. Es sind die schönsten Momente, wenn ich erlebe, dass mir ein Pferd vertraut und sich öffnet.

Bamboo ist ein Beispiel, das mich selbst immer wieder überrascht und berührt. Vielleicht weil gerade er aufgrund seiner wenig schönen Vergangenheit mit körperlichen und vor allem vielen seelischen Schäden umgehen muss. Die intensive Beschäftigung mit ihm und vor allem die Massage hat die Verbindung zwischen ihm und mir unwahrscheinlich gefestigt und heute vertraut er mir fast schon blind. Er verzeiht mir Fehler beim Reiten und öffnet sich jeden Tag ein bisschen mehr. Diese Erfahrungen sind unbeschreiblich schön und ich hoffe, dass ich sie mit diesem Buch vielen Menschen zugänglich machen kann.

In einzelnen Kapiteln sind Videolinks zu Youtube eingebunden. Diese Videos dienen als zusätzliche Erklärung. Da man ein Massagebuch nicht unbedingt abends am Kamin liest, sondern eher mit in den Stall nimmt und sich zur Unterstützung die Videos anschaut, haben wir uns für eine eBook-Version entschieden.

WICHTIG!:

Wenn man sein Pferd massieren möchte, dürfen keine Entzündungen, akute Verletzungen oder Frakturen vorliegen. Dann kann eine Massage oder auch Dehnungsübungen falsch sein. Wenn man unsicher ist, ob Schmerzen von Verspannungen oder vielleicht durch Entzündungen entstanden sind, sollte man lieber seinen Tierarzt konsultieren, um es abzuklären.

Wichtig war uns, das Buch so aufzubauen, dass es aufgrund der Videos möglich ist, Massieren selbst zu erlernen und die einzelnen Griffe und Techniken anhand der Erklärungen umzusetzen. Auch haben wir zu jedem Muskel/Muskelgruppe kurz zusammengefasst, welche Aufgabe er beim Reiten und mit welchem anderen Muskel/Muskelgruppe er zusammenarbeitet.

Jetzt wünschen wir wie immer reichhaltige Erkenntnisse und viel Zuneigung von Ihrem Partner Pferd.

<https://www.youtube.com/watch?v=5QwktmdqRh8&feature=youtu.be>

Zur Bestellung einfach eine Mail an message@los-gelassen.com.



Wichtiges zur Massage

<https://www.youtube.com/watch?v=5QwktmdqRh8>

Portrait

Losgelassenheit ist faszinierend!

Wir sind überzeugt, dass es die Aufgabe von uns ist, dafür zu sorgen, dass Losgelassenheit nicht untergeht. Denn mit ihr stirbt die Reitkunst aus. Auch stirbt damit das Wissen der alten Meister, die gelebt und gearbeitet haben, um Pferde durch Reiten nicht nur schöner, sondern auch gesünder zu machen! Wer einmal erlebt hat, was wahre Losgelassenheit mit Pferd und Reiter macht, der wird alles daran setzen, das immer wieder zu erleben und zu erhalten. Wenn man es jeden Tag auf's Neue versucht, immer ein Stückchen vorankommt, kleine Erfolge erzielen kann, dann liegt das Glück der Erde auf dem Rücken unserer zufriedenen und losgelassenen Pferde.

News-ID: 984948 • Views: 733 (Stand: 15.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/984948/Massage-so-wirds-locker.html>