

Rewolucyjna metoda usuwania bólu, napięć i stresu



JIM MASTERSON i Stefanie Reinhold

# METODA MASTERSONA™

TERAPIA MANUALNA KONI

GALAKTYKA

Tytuł wydania oryginalnego:

*Beyond Horse Massage*  
*A Breakthrough Interactive Method for Alleviating Soreness, Strain and Tension*

Copyright © 2011 by Jim Masterson

This edition published by arrangement with Trafalgar Square Books. All rights reserved.

Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Trafalgar Square Books. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2014 Galaktyka sp. z o.o.

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
ISBN: 978-83-7579-332-1

Przekład: *Beata Filonowicz*  
Konsultacja: *Olga Kulesza*  
Redakcja: *Bogumiła Widła*  
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*  
Korekta: *Bogumiła Widła, Monika Ulatowska*  
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Fotografia na s. 193: *Lori McIntosh Photography*  
Fotografie na s.: 31, 32, 48, 49, 84, 102, 113 (6.25), 115, 116 (6.29): *Geof Northridge*  
Fotografie na s.: 25, 26, 27, 62, 64 (5.9), 70 (5.15), 80, 108 (6.15 B), 112, 126, 161, 183, 189 (8.13): *Joseph Stanski*  
Fotografie na s.: 22, 45, 54, 88, 132, 186: *Stefanie Reinhold*  
Fotografia na s.189 (8.12) pochodzi z książki *Tug of War: Classical versus Modern Dressage*,  
Dr Gerd Heuschmann (za zgodą wydawcy)  
Fotografie na s.: 19, 71: *Tamara Yates*  
Fotografie na s.: 170: *Leona Reinhold*  
Pozostałe fotografie: *Marcus Brauer (www.pferdehessen.de)*

Ilustracje na s.: 89 (6.2 A), 133 (7.3), 134, 135, 126, 138, 139, 185 pochodzą z książki *The Horse's Back in Motion*, Sarah Wyche (za zgodą wydawcy)  
Ilustracje na s.: 57, 90 pochodzą z książki *Tug of War: Classical versus Modern Dressage*,  
Dr Gerd Heuschmann (za zgodą wydawcy)

Fotografie na okładce: *Marcus Brauer (www.pferdehessen.de)*  
Projekt okładki: *Jakub Kabała*  
Skład: *Artur Nowakowski*

Druk i oprawa: *Białostockie Zakłady Graficzne S.A.*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych:  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# 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 napięć 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 wyrok, koń trudny do wysiedzenia w kłusie **209**
  - 10. Koń wrażliwy na popręg **210**
  - 11. Nadwrażliwość na dotykanie 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**

## Rozdział 1

# CZYM JEST METODA MASTERSONA?

Metoda Mastersona – kompleksowy masaż koni sportowych – jest wyjątkową, interaktywną metodą pracy z ciałem konia, która nauczy cię rozpoznawać i wykorzystywać reakcje zwierzęcia na dotyk. Dzięki niej będziesz mógł odnajdować i eliminować napięcia, nagromadzone w tych miejscach w ciele konia, które mają największy wpływ na jego wyniki. W przeciwieństwie do większości tradycyjnych terapii manualnych, ta metoda umożliwi koniowi aktywne uczestniczenie w procesie pozbywania się napięć. Jest to coś, co robisz razem z koniem, a nie coś, co robisz koniowi. Udział zwierzęcia i komunikowanie się z nim sprawiają, że ta metoda fascynuje wszystkich, którzy ją stosują. Co więcej, jeżeli nie pozwolisz koniowi na aktywne uczestnictwo, to metoda nie zadziała!

Chociaż ten sposób pracy z ciałem konia powstał w celu poprawy wyników sportowych koni startujących w zawodach wysokiej rangi w takich konkurencjach jak skoki przez przeszkody, wyścigi zaprzęgów, rajdy długodystansowe i wyścigi dookoła beczek, to dzięki intuicyjnej i interaktywnej naturze tej metody uzyskuje się nie tylko lepsze rezultaty sportowe, lecz także osiąga się nowy poziom porozumienia ze zwierzętami.

Efekty pracy są widoczne zarówno w sferze psychicznej, jak i fizycznej:

- wyraźne oznaki niwelowania napięć w ciele konia,
- poprawa wyników sportowych, elastyczności, ruchomości i komfortu zwierzęcia,
- i co najważniejsze: dzięki tej formie współpracy następuje wyraźne zwiększenie zaufania konia do jeźdźca.

To podejście jest bardzo praktyczne, i nadaje się do natychmiastowego zastosowania. Aby rozpocząć stosowanie podstawowych technik tej metody, nie musisz znać anatomii ani tajników masażu. Dzięki tej książce z łatwością opanujesz niezbędne techniki, a koń już na samym początku pokaże ci, na czym polega zasada używania dotyku w celu uzyskiwania odpowiedzi. Gdy już nauczysz się podstawowych technik i będziesz wiedział, jak korzystać ze wskazówek

konia, to właśnie on wskaże, gdzie ma nagromadzone napięcie, poprowadzi cię w kierunku uwolnienia tych napięć, a następnie zasygnalizuje moment uzyskiwania rozluźnienia. Efekty będą widoczne od razu.

Takie podejście można stosować także w innych terapiach manualnych, dlatego może być przydatne dla zawodowych masażyście i fizjoterapeutów koni. Kiedy poznasz opisane techniki, zwiększy się skuteczność innych terapii, bo nauczysz się korzystać z informacji zwrotnych otrzymywanych od konia. Zyskasz kolejne narzędzie do pracy!

Techniki tej metody mogą być wykorzystywane kompleksowo, na całym koniu – od głowy do ogona, lub pojedynczo w celu rozwiązania konkretnego problemu istniejącego w którejś części ciała zwierzęcia. Ponieważ efekty są widoczne od razu, zastosowanie wielu z nich powoduje natychmiastowe usunięcie problemów i poprawę osiągniętych wyników.

Pracując tą metodą, przekonasz się, jak silne połączenia występują pomiędzy poszczególnymi częściami ciała konia. Nie musisz mi wierzyć na słowo (bo to nie jest przekonujący argument), ale udowodni ci to sam koń. Pracując nad jedną częścią ciała konia, często zaobserwujesz widoczne oznaki rozluźnienia w innej okolicy. Związek między poszczególnymi partiami ciała i ich wpływ na ruch konia stanie się zrozumiały po zapoznaniu się z anatomią. Opisowi technik przedstawionych w książce towarzyszą wyjaśnienia zagadnień z zakresu anatomii. W końcowym rozdziale znajduje się zestawienie, w którym poszczególne techniki są przedstawione w odniesieniu do najczęstszych problemów, jakie spotykamy u koni sportowych.

## Jak to działa?

### Instynkt przetrwania a mowa koni

Jednym z powodów, dla których ta metoda działa tak dobrze, jest niesamowita świadomość ciała koni oraz ich wrażliwość na bodźce zewnętrzne. Dzięki nim te zwierzęta były w stanie przetrwać w naturze. Wykorzystując tę wrażliwość podczas pracy z końmi, będziesz mógł dotrzeć do takiego poziomu systemu nerwowego,



*1.1. Głębsze zaufanie pomiędzy jeźdźcem a koniem*

który umożliwia usuwanie napięć ukrytych głęboko w mięśniach, tkance łącznej i pozostałych strukturach. W tym celu musisz nauczyć się wykorzystywać dotyk oraz odczytywać to, co koń ci przekazuje przez swoje reakcje i mowę ciała.

Aby to w pełni zrozumieć, powinieneś poznać kilka podstawowych zasad, dotyczących instynktu przetrwania u koni.

### a) Zwierzę uciekające

Przetrwanie konia w naturze jest uzależnione od jego możliwości ucieczki przed niebezpieczeństwem.

W przypadku pojawiającego się zagrożenia, intruza lub niewygody, pierwszą instynktowną reakcją konia jest oddalenie się od niebezpieczeństwa. Jeżeli nie ma takiej możliwości (tak bywa często w środowisku człowieka), drugą instynktowną reakcją konia jest spięcie mięśni, napieranie, będące formą przeciwstawiania się intruzowi, obroną przed dyskomfortem i bólem. Powinieneś się nauczyć, jak nie wywoływać takich odruchów podyktowanych instynktem przetrwania.

Umiejętność rozpoznawania po reakcjach konia, kiedy dochodzisz do granicy wywołującej odruch przeciwstawiania, pozwoli ci stosować techniki z wykorzystaniem odpowiedniego poziomu nacisku. Dzięki temu będziesz mógł poruszać się w obszarze, w którym nie wzbudzasz tego odruchu (czy to wewnętrznego, czy zewnętrznego) i docierać do takiego poziomu systemu nerwowego, na którym następuje pozbywanie się napięć.

Większość koni z natury, o ile tylko ma możliwość wyboru, i o ile poprosi się je w odpowiedni sposób, stara się podążać ścieżką jak najmniejszego oporu, co w tym przypadku oznacza eliminowanie napięć.

### b) Zwierzę stadne

Koń jako zwierzę stadne komunikuje się z pozostałymi członkami grupy głównie za pomocą mowy ciała. Można to zaobserwować, kiedy daje bardzo oczywiste sygnały – kładzie uszy lub straszy zębami – ale także gdy delikatnie łagodnieje mu spojrzenie, przenosi ciężar ciała z nogi na nogę, zmienia częstotliwość oddechu czy wysyła inne, jeszcze subtelniejsze sygnały.

Koń instynktownie stara się nie okazywać bólu i słabości, aby nie zostać zaatakowanym przez drapieżnika lub odrzuconym przez stado jako najsłabsze ogniwo. Z tego powodu często mamy trudności z prawidłową oceną stopnia kulawizny u koni.

Gdy nauczysz się odczytywać sygnały i reakcje na dotyk, to koń pokaże ci, kiedy jesteś skuteczny, gdzie skrywa napięcia, a także kiedy dochodzi do ich uwolnienia. Poprzez wykorzystywanie takiego nacisku, wobec którego system obronny konia nie przeciwstawia się wewnątrznie, a jednocześnie gdy wiesz, jak interpretować



te sygnały i co wówczas robić, umożliwił systemowi nerwowemu konia usuwanie ukrytych napięć.

Fascynujące jest, że gdy koń uświadamia sobie, że pomagasz mu zmniejszać skrywane instynktownie napięcia, zaczyna w tym procesie coraz aktywniej uczestniczyć, chętniej reaguje i sygnalizuje rozluźnienie, a także łatwiej pozbywa się napięć w ciele. To pogłębia zaufanie między jeźdźcą a koniem (fot. 1.1).

## Połączenia w ciele konia mające największy wpływ na jakość ruchu

Powtarzalność wykonywanej pracy, ból, kulawizna lub kompensowanie dyskomfortu mogą doprowadzić do usztywnień w mięśniach i tkance łącznej, co z kolei ogranicza ruchomość stawów i głównych połączeń w ciele. Te nagromadzone napięcia i ograniczenia ruchomości mają negatywny wpływ na jakość ruchu i komfort konia, powodują napięcia psychiczne i emocjonalne, skutkiem czego może być utrata chęci współpracy i problemy behawioralne. Pewne schematy napięć mogą także doprowadzić do kulawizny. Nawet gdy pierwotna przyczyna kulawizny zostanie usunięta, napięcia i ograniczenia ruchowe często pozostają. Koń osiąga stan, w którym nie może w pełni pozbyć się tych dolegliwości bez pomocy z zewnątrz. Omawiana metoda pomaga zwierzętom w usunięciu nagromadzonych w ciele napięć i stresu, z którymi same nie potrafią sobie poradzić.

W metodzie Mastersona skupiamy się na trzech głównych stawach w ciele konia, mających największy wpływ na jakość jego ruchu. Są to:

- połączenie potylicy z atlasem<sup>1</sup> (staw szczytowo-potyliczny),
- połączenie szyja–łopatka–kłąb<sup>2</sup> (staw międzykręgowy między kręgami C7–T1)<sup>3</sup>,
- połączenie kręgosłupa z tylnymi kończynami (staw krzyżowo-biodrowy).

Kiedy w którymś z tych miejsc zmniejsza się napięcie, uwalniane są również napięcia na większej powierzchni ciała, w mięśniach i w tkankach łącznych dookoła tych połączeń, często także w odleglejszych częściach ciała konia.

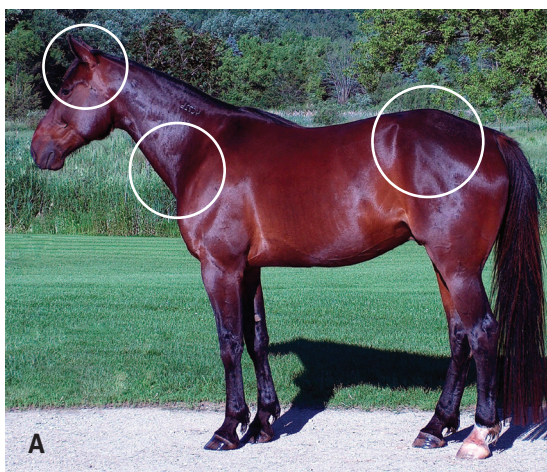
Najważniejszym połączeniem, mającym wpływ na ogólną ruchomość i komfort konia, jest połączenie potylicy z atlasem. Z mojego doświadczenia wynika, że jeśli koń odczuwa gdziekolwiek w ciele napięcie, ból lub dyskomfort, przejawia się to w formie napięcia w potylicy.

.....  
<sup>1</sup> Pierwszy krąg szyjny (przyp. tłum.).

<sup>2</sup> Kończyny przednie konia nie mają połączeń stawowych z kręgosłupem. Łączą się z tułowiem i szyją, a nawet głową za pomocą mięśniostrostu tułowiowo-kończynowego, złożonego z szeregu jednostek mięśniowych, które stabilizują łopatkę i kość ramienną (przyp. tłum.).

<sup>3</sup> Kręgi szyjne oznaczone są literą C od łac. *cervical*, kręgi piersiowe oznaczone są literą T od łac. *thoracic*. C7–T1 to połączenie ostatniego kręgu szyjnego z pierwszym piersiowym (przyp. tłum.).

Pozostałe dwa ważne punkty to połączenia kończyn z kłódą. Przez nie przechodzą drgania i siły wywołane pracą kończyn w trakcie ruchu. To powoduje gromadzenie się w tych obszarach napięć. Kiedy napięcia zaczynają się kumulować asymetrycznie, czyli gdy jedna strona zwierzęcia jest obciążana bardziej niż druga, z czasem mogą pojawić się problemy podczas pracy pod siodłem, uwidaczniające się przy zgięciach bocznych konia, lotnych zmianach nogi



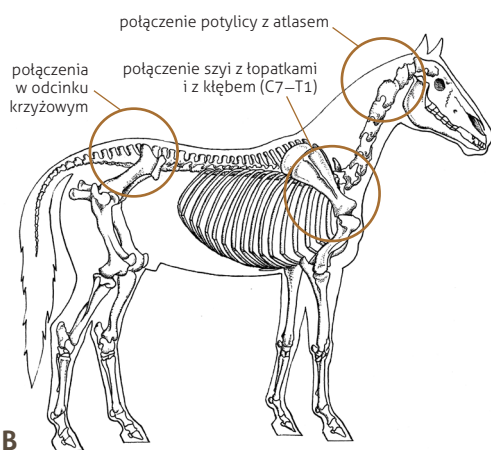
1.2 A i B. Trzy najważniejsze połączenia w ciele konia

oraz w jakości ruchu. To zaburzenie symetrii może dotyczyć wszystkich trzech głównych stawów. Należy pamiętać, że niwelujemy napięcia w tych właśnie punktach, ponieważ koń pokazał nam, że to przynosi efekty.

## Dotyk i reakcja – intuicyjne podejście

Dotyk i reakcja to nic innego jak bodziec i zachowanie.

Kiedy zastosujesz odpowiedni bodziec (dotyk), uzyskasz zachowanie (reakcję) rozpoczynające proces usuwania napięć u konia. Używając dotyku z odpowiednią siłą, możesz obserwować reakcje na to, co w danym momencie robisz. Gdy nauczysz się rozpoznawać, która reakcja ma związek z twoim dotykiem, koń pokaże ci, jak możesz mu pomóc w zmniejszeniu napięć.



możesz mu pomóc w zmniejszeniu napięć.

Na razie brzmi to szalenie naukowo, ale jak tylko zaczniesz rozpoznawać reakcje i kojarzyć to, co robisz z tym, o czym informuje cię koń, stanie się on twoim przewodnikiem.

Z im większą uwagą będziesz obserwował reakcje konia, tym łatwiej rozpoznasz jego sygnały, nawet te najbardziej subtelne. Wyczu-

lisz się na nie do tego stopnia, że będziesz nie tylko widzieć, lecz także czuć, co się dzieje. Zacznesz wyczuwać, że w danej części ciała za chwilę nastąpi zmniejszenie napięcia, jeszcze zanim koń to zasygnalizuje. Wkrótce będziesz mniej obserwować i myśleć, a w większym stopniu zdasz się na swoje odczucia. Koń uczestniczący w tym procesie coraz chętniej zacznie odpowiadać na twój dotyk i nauczy się szybciej usuwać napięcia.

## Określone poziomy nacisku – im mniej, tym lepiej

Jedną z różnic między metodą Mastersona a innymi formami tradycyjnego masażu jest rola, jaką w tym procesie odgrywa koń. Podczas tradycyjnego masażu uczysz się odnajdować dłońmi napięcia i anomalie w mięśniach – po czym zabierasz się do pracy, stosując taki nacisk, które je usuwa.

W metodzie Mastersona słuchasz tego, co końskie ciało do ciebie mówi i dostosowujesz do tego nacisk w celu uzyskania oczekiwanego rezultatu: rozluźnienia. Jeżeli kiedykolwiek będziesz miał wątpliwość, czy używasz właściwej siły nacisku, prawie zawsze rozwiązaniem jest zastosowanie się do zasady „im mniej, tym lepiej”. W zależności od tego, w jakiej okolicy ciała konia pracujesz i co koń ci mówi, możesz wykorzystywać poziomy nacisku od prawie niewyczuwalnego dotyku aż po nacisk z całej siły.

Aby uniknąć stosowania technicznej terminologii (na przykład „gramy na centymetr kwadratowy”) w opisie rodzaju nacisku, jaki należy wykorzystać podczas danego ćwiczenia, a także, by można było łatwiej sobie to wyobrazić, wymyśliłem bardziej przemawiające do wyobraźni sformułowania, które znajdziesz poniżej (co ciekawe, jak mi to ktoś wytknął podczas seminarium, prawie wszystkie odnoszą się do jedzenia). Najważniejsze jest, by wstępna reakcja konia lub jej brak były dla ciebie wskazówką, czy stosowany nacisk jest odpowiedni, czy zbyt mocny.

Poniżej przedstawiam pięć terminów opisujących siłę nacisku używanego podczas pracy z ciałem konia:

- **powietrze:** prawie nie dotykasz ciała konia. Jeżeli przesuniesz dłoń lekko w dół ramienia, ledwo poczujesz włoski;
- **żółtko jajka:** z taką siłą naciskasz surowe żółtko, żeby zrobić w nim wgłębienie. Rozbij jajko i przekonaj się, jak delikatny jest ten dotyk;
- **winogrono:** nacisk potrzebny do zrobienia wgłębienia w winogronie;
- **miękką cytryna:** siła nacisku potrzebna do wyciśnięcia miękkiej, dojrzałej cytryny;
- **twarda limonka:** siła nacisku niezbędna do wyciśnięcia twardej, niedojrzałej limonki. Czasem może to oznaczać nacisk z całych sił.



### 1.3. Stosuj prawidłową siłę nacisku

Łatwo jest nieprawidłowo ocenić, jaki nacisk jest potrzebny podczas stosowania poszczególnych technik. Może się to zwłaszcza zdarzyć, gdy daną techniką posługujesz się po raz pierwszy i koncentrujesz się przede wszystkim na ustawieniu swojego ciała oraz na tym, gdzie położyć ręce. Ale pamiętaj, że siła używanego nacisku jest najważniejszym czynnikiem, mającym wpływ na to, czy osiągniesz sukces!

Nie martw się jednak. W każdej ilustrowanej części, prowadzącej cię przez poszczególne techniki, znajdziesz szczegółowe opisy, omawiające poziom odczuć i niezbędnego dotyku, by działanie było skuteczne. Pomoże ci to odnieść sukces.

Poćwicz siłę nacisku na kimś, kto ci powie, co przy tym odczuwa. Większości kursantów trzeba podczas zajęć stale przypominać, żeby zmniejszyli nacisk. Ale gdy ty zaczniesz się uczyć tych technik i je ćwiczyć, nie będzie mnie przy tobie, by ci o tym przypominać, w związku z tym powtarzaj sobie jak mantrę: „im mniej, tym lepiej”.

Nie znaczy to jednak, że podczas stosowania poszczególnych technik nie będziesz używał żadnego nacisku ani siły. Podkreślam tylko, że musisz nieustannie pamiętać, by postępować odwrotnie, niż to podpowiada natura ludzka. Jeżeli koń zacznie ci się przeciwstawiać z powodu użycia w danym momencie nieprawidłowego nacisku, to rozluźni się tylko wtedy, gdy zmniejszysz nacisk lub mu ustąpisz (fot. 1.3).

## Rodzaje reakcji

Zastosowanie prawidłowej siły nacisku spowoduje, że koń będzie w stanie odprężyć się psychicznie. Dzięki temu szybciej zasygnalizuje moment, w którym uda ci się doprowadzić do zmniejszenia napięć. Stale przyglądając się reakcjom konia, dostrzeżesz, gdzie gromadzą się napięcia, będziesz także mógł zobaczyć lub poczuć,

kiedy koń się ich pozbywa. Intensywność reakcji zwierzęcia może ci nawet wskazać poziom rozluźnienia, do którego w danym momencie dochodzi. W miarę wdrażania poszczególnych technik przekonasz się, że wkrótce zaczniesz automatycznie rozpoznawać i wykorzystywać reakcje konia – stanie się to twoją drugą naturą.

Poniżej znajdziesz opis reakcji, których powinieneś wypatrywać. Należą do nich zarówno nadzwyczaj subtelne sygnały, jak i te bardziej oczywiste.

## Subtelne reakcje

Zwykle są to sygnały pokazujące, że znajdujesz się w okolicy napięć, które koń w sobie blokuje. I że prawidłowo używasz takiej siły nacisku, która pozwala ominąć odruchy przeciwstawiania, będące przejawem instynktu przetrwania u konia:

- mruganie lub drżenie powiek (fot. 1.4 A),
- drżenie lub skurcz warg,
- zmiana oddechu – wstrzymywanie oddechu, przyspieszony oddech,
- wzdychanie lub głośne wypuszczanie powietrza,
- obniżenie głowy (fot. 1.4 B),
- złagodnienie spojrzenia lub wyrazu pyska (fot. 1.1).

## Silniejsze reakcje

Zazwyczaj wskazują, że koń pozbywa się części nagromadzonych napięć.

Te sygnały bywają zróżnicowane: od delikatnych, wskazujących na rozluźnienie (oblizywanie się, przeżuwanie), aż po bardziej widoczne, które świadczą o tym, że koń pozbywa się nagromadzonego stresu i napięcia (wielokrotne ziewanie, pokazywanie trzeciej powieki):

- oblizywanie warg i przeżuwanie,
- parskanie i kichanie – zwłaszcza wielokrotne – czasami stękanie (fot. 1.4 C),
- potrząsanie głową i ciałem, otrzepywanie się,
- ziewanie – zwłaszcza kilkukrotne (fot. 1.4 D),
- pokazywanie trzeciej powieki,
- rozciąganie się i wyginanie na boki,
- wiercenie się.



1.4 A. Mruganie



1.4 B. Obniżenie głowy, złagodnienie spojrzenia



1.4 D. Ziewanie



1.5. Otrzeptywanie się

Uwagi na temat współzależności niektórych reakcji:

**Oblizywanie warg i przeżuwanie:** wielu trenerów koni uznaje oblizywanie i przeżuwanie – w kontekście zachowań stadnych – za sygnał świadczący o podporządkowaniu się. Z neurologicznego punktu widzenia ma to podobne znaczenie – odpuszczenie napięć, ustąpienie, rozluźnienie.

**Kichanie i parskanie:** zazwyczaj jeźdźcy ujeżdżenia wiedzą, że gdy koń podczas rozprężenia przed treningiem opuszcza głowę i kicha lub parska, to znaczy, że rozluźnił grzbiet lub rozgrzał się na tyle, że może zacząć pracę.

**Potrząśnięcie głową, rozciąganie się i wyginanie na boki:** kiedy masują konia i poczuje, że zmniejszył napięcia, raz na jakiś czas staje z boku, by zobaczyć, co ma mi do powiedzenia. Zwykle dopiero po kilku sekundach zaczyna czuć, co się dzieje w jego ciele, a następnie, jak to nazywam, otrzepuje się (fot. 1.5) albo odwraca i drapie się nosem po kończynie przedniej lub po brzuchu. Podchodzę do niego, ponownie przez chwilę nad nim pracuję, potem stoję z boku, a koń znowu się wygina, tym razem głębiej, drapiąc się po biodrze lub po słaźźnie. Po kolejnej chwili pracy odchodzę na bok, a koń jeszcze bardziej się wygina i kopytem tylnej kończyny drapie się za uchem. Dzieje się to zbyt często, by mogło być przypadkowe. Raczej chodzi o to, że w miarę jak zmniejszają się ograniczenia w ciele zwierzęcia, to wygina się, rozciąga i porusza tą częścią ciała, w której właśnie napięcia ustąpiły.

**Wielokrotne ziewanie i pokazywanie trzeciej powieki:** jest to najlepszy wskaźnik silnego niwelowania napięć (fot. 1.6). Musisz to sam zobaczyć, by doświadczyć dreszczyku emocji, gdy to się dzieje. Przekonasz się!

**Znaczenie wiercenia się:** na początku mojej kariery masażysty dość długo nie mogłem pojąć,

o co w tym chodzi. A kiedy zacząłem uczyć swojej metody, jedno z najczęstszych pytań, jakie zadawali uczniowie, brzmiało: „Co mam zrobić, kiedy zaczynam stosować jakąś technikę, a koń się wierci albo chodzi w kółko?”.

Jeżeli posługujesz się metodą w prawidłowy sposób – co oznacza, że koń jest rozluźniony i nie opiera się – to gdy zaczyna się wiercić, chodzić lub poruszać, daje ci wskazówkę, że za chwilę nastąpi uwolnienie napięcia.

Gdy coś takiego się dzieje, kontynuuj dotychczasowe czynności jeszcze przez chwilę. Może to oznaczać konieczność poruszania się wraz z koniem. Najprawdopodobniej po chwili zasygnalizuje, że nastąpiło rozluźnienie.

## Powiązanie dotyku z reakcją

Możesz powiedzieć: „No tak, ale konie stale mrugają, ziewają, oblizują wargi, kręcą się, czasami się rozciągają. Skąd mam wiedzieć, czy koń daje mi sygnał, czy może po prostu przeżuwa jedzenie, mruga z powodu much, drapie się, bo na przykład coś go swędzi?”.

Odpowiedź jest prosta – nie poszukujesz wyłącznie takich zachowań: szukasz związku pomiędzy tym, co w danym momencie robisz z koniem, a zachowaniem, jakie w odpowiedzi prezentuje zwierzę. W tym kryje się klucz do sukcesu (fot. 1.7). Musisz cierpliwie obserwować, czekać i dostrzegać, co mówi koń, ale także działać niespiesznie i operować delikatnym dotykiem. Pamiętaj: im mniej, tym lepiej!

Kiedy już się nauczysz, jaką zastosować siłę nacisku i jak rozpoznawać związek pomiędzy dotykiem a reakcjami konia, wystarczy postępować zgodnie z instrukcją opisaną na kolejnych stronach, by rozpocząć interaktywną podróż.



1.6. Wielokrotne ziewanie



1.7. Poszukuj związku tego, co robisz z zachowaniem konia

---

---

**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.

---

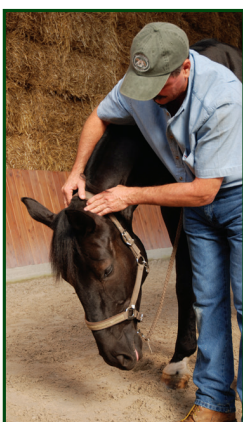
Książkę *Metoda Mastersona* można potraktować zarówno jako narzędzie pomocne w osiągnięciu lepszych wyników sportowych, jak i źródło ukazujące sposób na zwiększenie zaufania konia do jeźdźcy oraz poprawę wzajemnych relacji. Najlepiej ujmuje to autor, wyjaśniając tajniki swojej metody: jest to coś, co 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](http://www.pferdehessen.de))

**WWW.GALAKTYKA.COM.PL**

ISBN 978-83-7579-332-1



9 788375 793321