

Direkter Druck/ Zirkelungen

Auch diese beiden Techniken können einzeln oder in Verbindung miteinander angewendet werden.

Wie führe ich die Techniken aus?

Beim direkten Druck halten wir punktuellen Druck auf einem Punkt, z.B. mit dem Daumen

Die Zirkelung entsteht aus dem direkten Druck. Der Daumen beginnt, sich kreisförmig zu bewegen.



Was bewirken die Techniken?

Lösen und Durchbluten des Gewebes

Lösen von Triggerpunkten und kleinflächigen Verspannungen

Entspannung durch Schmerzreduktion

Lösen von Verklebungen

Wo nutze ich die Techniken?

Überall, wo wir bei den vorhergehenden Techniken kleinere, lokale Verspannungen (Triggerpunkte) gefunden haben.

Definition Triggerpunkt:

Triggerpunkte sind kleine, schmerzhafte Muskelverhärtungen, deren Schmerzen in weitere Regionen ausstrahlen können.

Vibrationen/ Schüttelungen

Auch diese beiden Techniken können einzeln oder in Verbindung miteinander angewendet werden

Wie führe ich die Techniken aus?

Wie der Name schon sagt, bringen wir mit schnellen, feinen Bewegungen eine Vibration ins Gewebe.

Wir haben beide Hände an der Struktur und schütteln/ vibrieren leicht die Hautoberfläche, als wollten wir die Haut gegeneinander verschieben.

Für Vibrationen eignen sich auch gut Geräte wie z.B. das Novafon



Was bewirken die Techniken?

Lösen und Durchbluten des Gewebes

Lösen von kleinflächigen
Verspannungen

Entspannung durch Schmerzreduktion

Lösen von Verklebungen

Anregung und Entspannung von Nerven

Wohlbefinden

Wo nutze ich die Techniken?

Außer auf frischen Wunden, Hämatomen und Sehnenschäden können Vibrationen überall genutzt werden, wo das Pferd uns signalisiert, dass es sie genießt.

Vibrationen können dafür sorgen, dass Nervenfasern weniger Schmerzreize ans Gehirn weiterleiten