

INHALT

1. DAMIT WIR UNS RICHTIG VERSTEHEN: ÜBER MEINE ARBEIT	6	4.5.1. Punkt 1 59 4.5.2. Region 2 59 4.5.3. Region 3 60 4.5.4. Region 4 61 4.5.5. Region 5 62 4.5.6. Region 6 63 4.5.7. Region 7 64 4.5.8. Region 8 64	
2. RUND UM DAS DRUCKPUNKTSYSTEM	11	5. DIE ZWEITE HÄLFTE DES HEISSEN DRAHTES: PSYCHISCHE ENTSPANNUNG DURCH DAS MOTIVIERENDE BEZIEHUNGSTRAINING (BT)	66
2.1. Muskeln: Wo Verspannungen anfangen	12	5.1. Psychischer Stress verursacht Verspannungen	68
2.2. Das Beseitigen von Muskelverspannungen	16	5.2. Das motivierende Beziehungs- training (BT): Vorgehensweisen	71
2.3. Fingerspitzen und mehr	17	5.3. Mister Instikt & Mr. Muskel: Das Überlebensteam des Pferdes	76
2.4. Sichere Vorgehensweise	19	5.3.1. Das Beziehungstraining: Ein Dialog von Mr. Instikt und Mr. Muskel	77
2.5. Fühlen Sie den Unterschied!	21	5.4. Ausrüstung und Sicherheit	84
3. NUR EIN EINZELNER VERSPANNTER MUSKEL, ABER...	24	5.5. Ausführliche Tipps für das BT	87
3.1. Das Gummiband	25		
3.2. Wie steht's mit der Wirbelsäule	26		
3.3. Gelenkschäden	28		
4. PHYSISCHE ENTSPANNUNG: DAS DRUCKPUNKTSYSTEM	30	6. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN UND GYMNASIUM FÜR DAS PFERD	90
4.1. Der erste Test	34	6.1. Aufwärmphasen in Verbindung mit dem PS	91
4.2. Die acht Regionen des Druckpunktsystems PS	35	6.2. Wichtig und oft vergessen: Das Abkühlen	92
4.2.1. Region 1 35 4.2.5. Region 2 39		6.3. Übungen zum Muskelaufbau	94
4.2.2. Region 3 42 4.2.6. Region 4 45		6.4. Stretching: Sinnvolle Gymnastik für das Pferd	99
4.2.3. Region 5 50 4.2.7. Region 6 53		6.4.1. Der Karottentrick	101
4.2.4. Region 7 45 4.3.8. Region 8 55		Schlusswort	106
4.3. Der abschließende Test	57		
4.4. Wann und wie oft sollte ich das PS anwenden?	58		
4.5. Vertiefende Hinweise zu den einzelnen Regionen	58		