

INHALT

1. DAMIT WIR UNS RICHTIG VERSTEHEN: ÜBER MEINE ARBEIT

6

2. RUND UM DAS DRUCKPUNKTSYSTEM

11

- 2.1. Muskeln:
 Wo Verspannungen anfangen 12
- 2.2. Das Beseitigen von
 Muskelverspannungen 16
- 2.3. Fingerspitzen und mehr 17
- 2.4. Sichere Vorgehensweise 19
- 2.5. Fühlen Sie den Unterschied! 21

3. NUR EIN EINZELNER VERSPANNTER MUSKEL, ABER...

24

- 3.1. Das Gummiband 25
- 3.2. Wie steht's mit der Wirbelsäule 26
- 3.3. Gelenkschäden 28

4. PHYSISCHE ENTSPANNUNG: DAS DRUCKPUNKTSYSTEM

30

- 4.1. Der erste Test 34
- 4.2. Die acht Regionen
 des Druckpunktsystems PS 35
 - 4.2.1. Region 1 35
 - 4.2.2. Region 3 42
 - 4.2.3. Region 5 50
 - 4.2.4. Region 7 45
 - 4.2.5. Region 2 39
 - 4.2.6. Region 4 45
 - 4.2.7. Region 6 53
 - 4.2.8. Region 8 55
- 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

- 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

5. DIE ZWEITE HÄLFTE DES HEISSEN DRAHTES: PSYCHISCHE ENTSPANNUNG DURCH DAS MOTIVIERENDE BEZIEHUNGSTRaining (BT)

66

- 5.1. Psychischer Stress verursacht
 Verspannungen 68
- 5.2. Das motivierende Beziehungs-
 training (BT): Vorgehensweisen 71
- 5.3. Mister Instikt & Mr. Muskel:
 Das Überlebensteam des Pferdes 76
 - 5.3.1. Das Beziehungstraining:
 Ein Dialog von Mr. Instikt
 und Mr. Muskel 77
- 5.4. Ausrüstung und Sicherheit 84
- 5.5. Ausführliche Tipps für das BT 87

6. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN UND GYMNASTIK FÜR DAS PFERD

90

- 6.1. Aufwärmen in Verbindung
 mit dem PS 91
- 6.2. Wichtig und oft vergessen:
 Das Abkühlen 92
- 6.3. Übungen zum Muskelaufbau 94
- 6.4. Stretching: Sinnvolle
 Gymnastik für das Pferd 99
 - 6.4.1. Der Karottentrick 101
- Schlusswort 106