



EINE  
DETAILLIERTE  
ANLEITUNG  
für alle Techniken der  
Masterson Methode finden  
Sie in dem Buch „Körper-  
arbeit für Pferde“ vom  
Kosmos Verlag  
(s. S. 16).

Fotos: Toffi

# LOS(LASSEN) LERNEN!

Schaukeln? Hat hier ausnahmsweise mal nichts mit Spielplatz zu tun, sondern hilft dem Pferderücken. Einige Beispiele aus der Masterson Methode und wobei sie helfen können

## LATERALE BEUGUNG DER HALSWIRBEL

**ANLEITUNG: 1.** Position auf der linken Seite des Pferdes. Die linke Hand greift den Nasenrücken, die rechte Hand liegt ca. zehn Zentimeter unter und hinter dem Ohr auf dem Hals (Atlasflügel). Bewegen Sie die Nase leicht in Ihre Richtung, parallel üben Sie mit Fingerspitzen oder Handfläche am Hals minimalen Druck (Eigelb) in Richtung gegenüberliegendes Ohr aus.  
**2.** Wenn das Pferd nachgibt und sich entspannt (Auge beachten! Weitere Indikatoren: Abkauen, Zungenspiel oder Gähnen), schütteln Sie leicht an der Nase. Nun halten Sie die Nase in dieser

Position, treten etwas zurück und werden mit beiden Händen weich. Lassen Sie Ihre rechte Hand einige Zentimeter an den Halswirbeln weiter nach unten gleiten. Wiederholen Sie nun Schritt 1 Halswirbel für Halswirbel: Nase zur Seite, schütteln, weich werden, zurücktreten. Der Hals des Pferdes biegt sich um Ihre rechte Hand, diese muss so weich wie möglich bleiben. Wenn Sie den gesamten Hals bis nach unten bearbeitet haben, sollten Sie den Kopf des Pferdes bis zum Schulterbereich herumführen können. (Ausnahme: sehr steife oder alte Pferde).  
**3.** Treten Sie zurück, damit das Pferd in

sich hineinhorchen und entspannen (abkauen, gähnen ...) kann. Wiederholen Sie die Übung von rechts. Wichtig: Arbeiten Sie sanft und langsam und nie gegen den Widerstand des Pferdes!

**ERGEBNIS:** Das Pferd kann sich im Genick- und Halsbereich einfacher loslassen und biegen. Der Raumgriff der Vorhand wird verbessert. Lässt das Pferd Spannungen im Genick los, lösen sich zudem weitere Verspannungen im gesamten Körper.

**HILFT BEISPIELSWEISE BEI:** Problemen mit Links- oder Rechtsgalopp, gebundene Bewegung in der Vorhand, Schwierigkeiten mit der Biegung

„Das Pferd bestimmt, wie viel Zeit es braucht!“

Walter Saxe

## MASSAGE IM GENICK

Die Massage bei hängendem Kopf (4) und mit aufgestütztem Kopf (5) löst Spannungen im Genick-Atlas-Halsbereich und damit auch im gesamten Pferdekörper. Laut Walter Saxe sind besonders Dressurpferde häufig im Genick verspannt.







1



2



3

## LÖSEN DES BEREICHS AM SCHULTERBLATT

**ANLEITUNG:** 1. Stellen oder knien Sie sich neben die Schulter des Pferdes – Blick nach vorne – und heben Sie das Vorderbein an.  
2. Warten Sie ab, bis das Pferd Bein und Schulter entspannt.  
3. Führen Sie das Bein nun langsam nach unten und hinten. Machen Sie das Bein dabei gerade und senken Sie den Huf. Setzen Sie den Huf etwas weiter hinten ab, als es das Pferd normalerweise tun würde.  
4. Lassen Sie Ihre Hand auf dem Bein/Huf liegen, damit das Pferd die Position mit dem Gewicht auf der gegenüberliegenden Seite so lange wie möglich hält und sich das Schulterblatt senken kann.

**ERGEBNIS:** Das Pferd lässt das Schulterblatt (Skapula) fallen. Die „Stoßdämpferfunktion“ der Vorhand sowie deren Koordination mit der Hinterhand werden verbessert. Dadurch können sich auch Spannungen in der Hinterhand abbauen.

**HILFT BEISPIELSWEISE BEI:** Schmerzempfindlichem oder steifem Rücken, Pferd geht gegen das Gebiss, zeigt „abgehackten“ Gang und lässt sich im Trab schwer sitzen, Unmut beim Angurten.



4



5



6

Nachdem das Schulterblatt nach unten/hinten gelöst worden ist, führen Sie die gleiche Übung nach vorne/unten und anschließend auf der anderen Seite aus.



7

Auch in der Hinterhand kann mit verschiedenen Techniken Spannung abgebaut werden. Eine davon sieht ganz ähnlich aus wie die Technik für das Lösen des Schulterblatts.

Fotos: Toffi



## LATERALES SCHAUKELN

**ANLEITUNG:** 1. Stellen Sie sich rechts neben die Hüfte des Pferdes. Die linke Hand liegt an der Wurzel der Schweifrübe (am Kreuzbein), die rechte Hand auf dem Hüfthöcker des Pferdes. 2. Schaukeln Sie die Hinterhand sanft mit der linken Hand hin und her. Beginnen Sie mit einer kleinen Anschaukelbewegung und finden Sie dann einen gemeinsa-

men Rhythmus mit dem Pferd.  
3. Wenn Sie einen entspannten Rhythmus gefunden haben, lassen Sie die rechte Hand nach vorne bis in den Bereich der letzten Rippe gleiten. Schaukeln Sie vorsichtig an der Rippe (und damit an dem entsprechenden Wirbel).  
4. Bewegen Sie die rechte Hand langsam weiter nach vorne, schaukeln Sie an jeder Rippe (= jedem Wirbel) und achten Sie auf die Reaktionen des Pferdes, um mögliche Spannungen zu erkennen. Gehen Sie so weit nach vorne, wie Ihr rechter Arm reicht. Anschließend andere Seite.

**ERGEBNIS:** Diese Übung entspannt die Wirbelbrücke, verbessert deren Beweglichkeit. Gut für den Pferderücken. Das Pferd kann Bewegung aus der Hinterhand effektiver durch den Körper nach vorne übertragen, sprich: Es schwingt durch den gesamten Körper.

**HILFT BEISPIELSWEISE BEI:** Pferd tritt nicht unter, begrenzter Raumgriff, Unmut beim Gurten, wenig Biegung.

„Der Muskel muss wie Butter unter meiner Hand schmelzen.“

Walter Saxe



## LÖSEN DES HALS-SCHULTER-ÜBERGANGS

Mit dem Lösen des Hals-Schulter-Übergangs kommt mehr Bewegung in Vorderbeine, Hals, Rücken und Hinterhand. Auch Pferden, die kopfscheu sind, einen Hirschhals und/oder Senkrücken haben, hilft diese Technik. Die Hand fährt hierbei (sanft und langsam!) tief in den Muskel vor dem Schulterblatt. Das Pferd soll dazu animiert werden, den Schultergürtel zu entspannen.



# ENTSPANNT VOLLGAS GEBEN!

Alles Hokusfokus? Ganz im Gegenteil! Viele international erfolgreiche Pferdesportler setzen auf die Masterson Methode, um ihren Pferden die Höchstleistungen im Sport zu erleichtern. Auch Buschtalent ALINA DIBOWSKI zählt dazu



Der zehnjährige Barbados ist nicht nur ein Top-Athlet, sondern auch ein ziemliches Sensibelchen.

„Er trinkt im Winter gerne lauwarmes Wasser und ist eingeschnappt, wenn ich einige Tage nicht da war. Meine Mama hat Barbados auch schon mal als Diva bezeichnet“, verrät Alina nach ihrem

Erfolgspferd gefragt. „Baba“ zählt also eher zu den empfindlichen Zeitgenossen und zeigt auch direkt,

wenn es körperlich mal zwickt. Dennoch läuft er seit mehr als vier Jahren erfolgreich in der Vielseitigkeit, also einer Disziplin, die den Pferden bekanntlich einiges abverlangt – und hatte in dieser Zeit bisher noch nie gesundheitliche Probleme. Seine Reiterin glaubt, dass auch die Masterson Methode ihrem Wallach dabei hilft, so fit zu bleiben.

## SELBST IST DIE FRAU

Als Walter Saxe vor einigen Jahren beschloss, die Masterson Methode von der Pike auf zu lernen, war Barbados die erste Fallstudie, die er im Rahmen seiner Ausbildung absolvierte. „Er ist seit vielen Jahren ein guter Freund der Familie“, erklärt Alina, wie die Zusammenarbeit zustande kam. Seitdem behandelt Saxe den Wallach regelmäßig etwa alle vier Wochen. Und hat mittlerweile auch Alina einige einfache Techniken gezeigt, damit sie ihr Pferd auf den Championaten selbst massieren kann: „Ich merke,

dass Baba richtig darauf angewiesen ist. Besonders vor der Dressur ist er sonst immer sehr angespannt.“ Etwa eine Stunde vor dem Aufsitzen nimmt sich die 18-Jährige daher noch einmal bewusst Zeit und arbeitet nach der Masterson Methode. „Ich mache etwa 30 Minuten einige Übungen mit ihm und merke, wie er dabei runterfährt und loslässt“, beschreibt sie. Vor dem Springen liegt meist schon die anstrengende Geländestrecke hinter den Pferden. Dann lockert Alina noch einmal die Hinterhand, um Muskelkater vorzubeugen. „Und außerdem hilft es auch mir dabei, mich vor der Prüfung noch einmal zu fokussieren“, gibt sie lachend zu. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: „Ich merke gleich, wie seine Tagesform ist, ob er zum Beispiel verspannt ist.“

## TEAMWORK

Für Alina ist die Masterson Methode gerade für Sportpferde sehr wertvoll, weil sich so auch die Kommunikation und Partnerschaft zwischen Pferd und Reiter verbessern lässt. „Man lernt sein Pferd noch einmal von einer ganz anderen Seite kennen, reitet nicht nur“, schwärmt sie. Ein nächstes Ziel hat sie sich auch schon gesetzt: „Wenn ich die Zeit dafür finde, möchte ich selbst mal einen ganzen Kurs absolvieren!“ Barbados wird es ihr mit Sicherheit danken.

Foto: Thomas K.

## ZUR PERSON

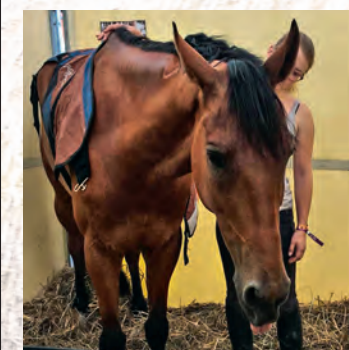
### ALINA DIBOWSKI



Die 18-jährige Abiturientin gehört zu den erfolgreichsten deutschen Nachwuchstreibern in der Vielseitigkeit. Als Tochter von Mannschafts-Olympiasieger Andreas Dibowski ist sie mit Pferden groß geworden. Ihr Erfolgspferd Barbados trug sie 2018 zu Team-Bronze und Platz sieben im Einzel bei der Junioren-EM, außerdem gewannen die beiden u. a. die Ein-Sterne-Vielseitigkeit in Luhmühlen. Seit einigen Jahren arbeitet Walter Saxe mit dem zehnjährigen Wallach. Weil er bei den großen Turnieren nicht immer dabei sein kann, hat sich Alina von ihm inzwischen einige Grundlagen beibringen lassen, um ihren „Baba“ selbst optimal auf die Prüfungen vorbereiten zu können.

Foto: Zwielen

## DO IT YOURSELF



Vor den Dressurprüfungen lockert Alina den Widerrist (li.) und das Kiefergelenk. Barbados kaut ab,



senkt den Kopf und entspannt sich. „Meistens gähnt er dann auch direkt los“, berichtet Alina.

Foto: privat



*Sie wollen mehr wissen? Tipps, wo Sie sich weiter informieren und Ihre eigene Handfertigkeit schulen können*



Foto: Toffi

Das Pferd entspannt sich, die Master-son Methode hat funktioniert!

**W**er vor einem Turnier oder einer Veranstaltung an einem Pferd arbeiten möchte, sollte eins im Hinterkopf haben: Lockern? Ja! Probleme beheben? Nein! Direkt vorm Wettkampf ist dies der falsche Zeitpunkt.

Ein bereits länger bestehendes muskuläres Problem, einhergehend mit einer möglichen Bewegungseinschränkung, lässt sich lösen. Der Körper braucht dann aber auch Zeit, sich auf die neue Situation einzustellen. Dazu kommt, dass jedes Pferd anders auf die Körperarbeit reagiert. Häufig sind die Pferde anschließend beweglicher, voller Energie. Aber auch das Gegenteil kann geschehen: Einige sind zu entspannt, faul und triebig.

Deshalb sollte man sein Pferd nur dann im Vorfeld welches Vorhabens auch immer massieren, wenn man die

Reaktionen auf die Körperarbeit kennt. Führen Sie die Techniken vorsichtig durch und denken Sie daran, dass Sie nur Verbesserungen erreichen möchten und nichts „reparieren“ wollen.

- Bei Schmerzempfindlichkeit oder Bewegungseinschränkung nur leicht darüber gehen, ansonsten: Turnier absagen, Tierarzt verständigen.

- Vorm Wettkampf maximal eine Stunde massieren.

- Empfehlenswert sind leichtere Techniken, wie zum Beispiel Blasen-meridian-Technik und die Lösungspunkte (s. S. 8 und S. 10).

- In der Ruhe liegt die Kraft! Pferde merken, wenn Sie sich beeilen.

### SPRINGPFERDE

Bei Pferden im Springsport sind der Genick-/Atlas-Bereich und die untere Hals- und Schultergürtelmuskulatur oft ein Thema, weil diese Bereiche bei der Landung des Pferdes besonders beansprucht werden. Auch Sprunggelenke und Knie sollten beobachtet werden. Generell, so Jim Masterson, seien bei Springpferden diese Bereiche aber relativ einfach zu lösen. Auch der Lendenbereich sollte locker gehalten werden.

### DRESSURPFERDE

Neben Genick und Atlas achtet Jim Masterson bei Sportlern fürs Viereck besonders auf den Übergang

**EQUITANA**  
**JIM MASTERSON KOMMT ZUR EQUITANA!**  
Gemeinsam mit Walter Saxe wird Jim Masterson vom 9. bis 12. März auf der Equitana in Essen seine Methode vorstellen. Auf der weltgrößten Pferdemesse wird es auch die Gelegenheit geben, mit den beiden ins Gespräch zu kommen, unter anderem am **St.GEORG-Stand in Halle 2**. Mehr dazu ab März auf [www.st-georg.de](http://www.st-georg.de).

zwischen dem letzten Hals- und dem ersten Brustwirbel (C7/T1, s. S. 11).

Auch das Schulterblatt sollte regelmäßig gelockert werden. Das gilt aber auch für die Hinterhand und das Iliosakralgelenk – Dressur ist eben ein Sport, der den voll gymnastizierten, lockeren Körper fordert und das auch in der Aufgabe abprüft.

**VOR DEM TURNIER**  
... äußerst dosiert vorgehen, es sei denn man kennt das Pferd „in- und auswendig“. Spring- und Vielseitigkeitspferde können ihre gewohnten Entspannungseinheiten bekommen. Bei Dressurpferden empfiehlt Masterson, längere Einheiten drei oder vier Tage vorm geplanten Start einzuplanen, danach nicht mehr.

Auf seiner Webseite (in Englisch) hat Jim Masterson viel Hintergrundwissen, diverse Beispielfideos und Erfahrungen aus mehr als 20 Jahren „Masterson Methode“ zusammengefasst.

◆ [www.masterson-method.com](http://www.masterson-method.com)

## BUCH & VIDEO

Jim Masterson, Körperarbeit für Pferde. Locker, entspannt, gelöst mit der

**Masterson™-Methode.**

Das großformatige Buch lässt keine Frage unbeantwortet. In drei Teilen wird die Vorgehensweise erläutert. Detailauf-

nahmen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen, illustriert durch mehr als 200 Farbfotos und 22 Zeichnungen, bringen dem Leser die Gedanken von Masterson auf leicht verständliche Art näher. **Kosmos Verlag, Stuttgart, 2. Auflage 2018, 208 Seiten, EAN: 9783440162057, Preis: 39,90 Euro.**

◆ [www.kosmos.de](http://www.kosmos.de)

**Im Video** erklärt Jim Masterson seine Massagetechniken ausführlich. 80 Minuten lang erläutert der Pferde-

therapeut seine Methode. Die DVD kostet 39,90 Euro. Als registrierter Nutzer von [wehorse.com](http://wehorse.com) kann man auch Episoden einzeln anschauen.

Das ist besonders praktisch, beispielsweise auf Tablet, iPad oder Smartphone im Stall, direkt beim Pferd. Infos:

◆ [www.wehorse.com](http://www.wehorse.com)



## IMPRESSUM

**DAS ST.GEORG-SPECIAL IST EINE BEILAGE DES JAHR TOP SPECIAL VERLAGES**

**GESCHÄFTSFÜHRUNG**  
Alexandra Jahr, Lars-Henning Patzke

**REDAKTION**  
Redaktion **St.GEORG**  
Tropowitzstr. 5, 22529 Hamburg,  
Tel: 040 38906-101,  
E-Mail: [redaktion@st-georg.de](mailto:redaktion@st-georg.de)

**CHEFREDAKTION:**  
Jan Tönjes (verantwortlich)  
**REDAKTION:** Laura Becker, Jana Herrmann,

Laura Masbaum, Karen Peschke,  
Gabriele Pochhammer, Kerstin Wackermann,  
Dominique Wehrmann

**ANZEIGENLEITUNG**  
Janina Jacobsen, Tel: 040 38906-260,  
E-Mail: [janina.jacobsen@jahr-tsv.de](mailto:janina.jacobsen@jahr-tsv.de)

**PRODUKTION**

**PRODUKTIONSMANAGEMENT:**  
Hauke Rieffel (Ltg.)  
**LITHOGRAPHIE + GRAFIK:**  
Gass Medienservice, 22309 Hamburg  
**DRUCK:** NEEF+STUMME premium printing  
GmbH & Co. KG, Schillerstr. 2, 29378 Wittingen

**RECHTE** © **St.GEORG**  
soweit nicht anders angegeben.



**JAHR TOP SPECIAL VERLAG GMBH & CO. KG**  
Tropowitzstraße 5, 22529 Hamburg, [www.jahr-tsv.de](http://www.jahr-tsv.de)