

Massaggi, palpazioni e un'approfondita conoscenza sono gli strumenti per migliorare la qualità della sua vita

testo di Eliana Speciale - foto di Paolo Biroldi

BENESSERE DALLE MANI

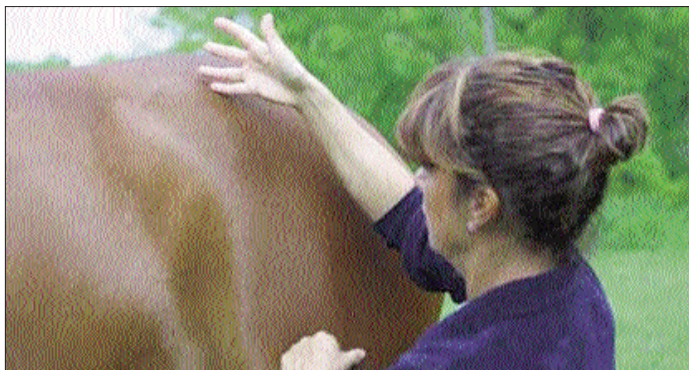


Per informazioni
sul metodo o sui corsi
Equiter di Eliana Speciale
www.equiter.com

BENEFICHE PERCUSSIONI

Intorno alla spina iliaca, effettuiamo dapprima delle percussioni facendo attenzione a non colpire l'osso.

Per l'esecuzione delle percussioni useremo il taglio della mano, ammortizzando il movimento con l'apertura delle dita. Per aiutare il cavallo a capire dove ci troviamo, appoggiamo un pugno chiuso sulla coscia.



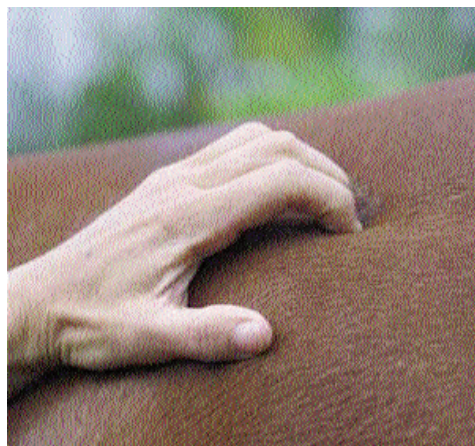
Tratteremo in questo incontro la parte "esterna" dell'anca, nella quale spesso i cavalli che svolgono una intensa attività agonistica tendono ad avere problemi o, quantomeno, tensione. Se pensate bene a tutti i movimenti che coinvolgono i posteriori del cavallo sotto sforzo, vi sarà facile capire quanto stress si possa accumulare in quella zona e, quindi, tossine.

Si tratta di manipolare la muscolatura tutt'attorno alla spina iliaca. Come al solito quindi dobbiamo cercare di attivare la circolazione per convogliare sulla zona la maggior quantità possibile di sangue che, come ben sapete, ci consentirà contemporaneamente di apportare sostanze nutritive e drenare sostanze tossiche.

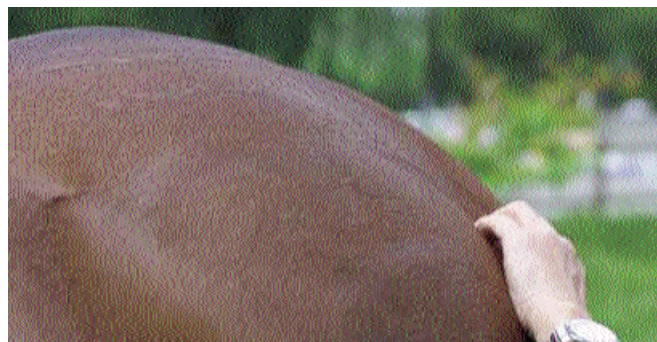
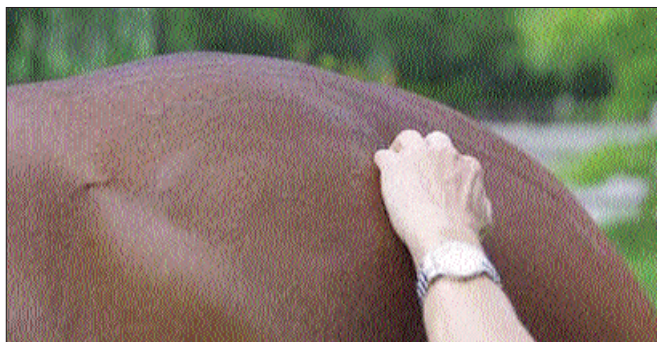
Per attivare dobbiamo ricorrere alle percussioni da effettuare nei tre livelli di intensità stando bene attenti a non colpire l'osso e mantenendo sempre la ma-



RILEVIAMO LE CONTRATTURE

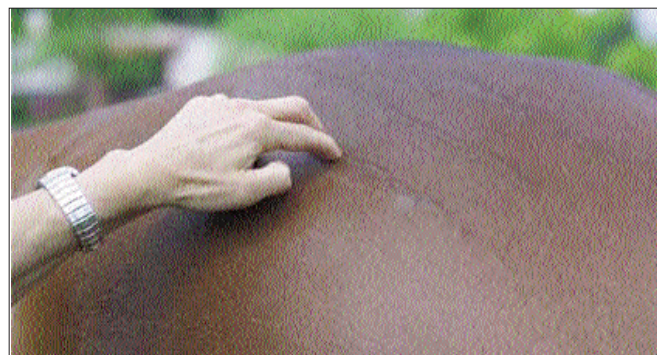
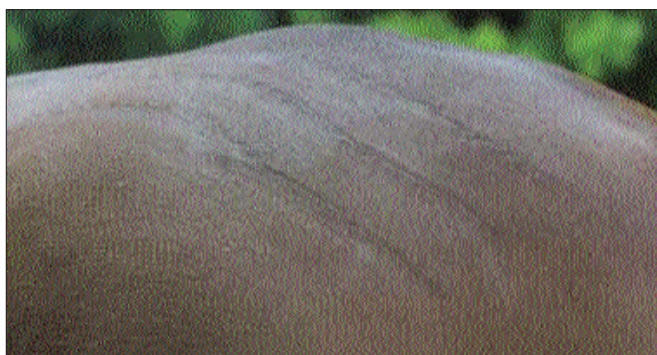


Dopo aver sciolto la muscolatura con le percussioni, attraverso la palpazione andiamo a caccia di tensioni e contratture da risolvere con i tre livelli di pressione, da effettuare con tutte le dita.



Partendo dall'inizio della groppa, a una distanza di circa 4 centimetri dalla colonna vertebrale e muovendoci in direzione della coda, eseguiamo una palpazione con le dita piegate, come se suo-

nassimo il pianoforte, esercitando una pressione decisa. Si delineeranno sul mantello del cavallo delle linee ben marcate e visibili a occhio nudo.

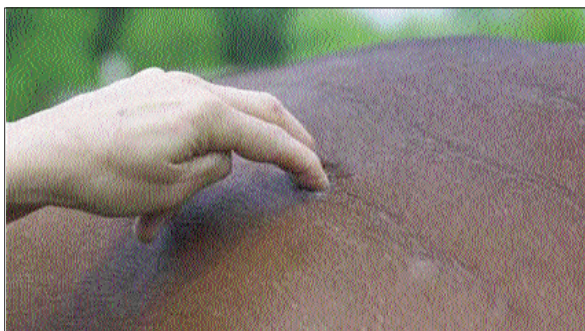


no che non usate sulla grassetta a pugno. La zona dell'anca è, infatti, molto sensibile e potrebbe effettivamente accadere che il cavallo, istintivamente e non certo per cattiveria, sia portato a calciare, soprattutto se non mettiamo in grado di capire esattamente dove ci troviamo rispetto alla sua massa.

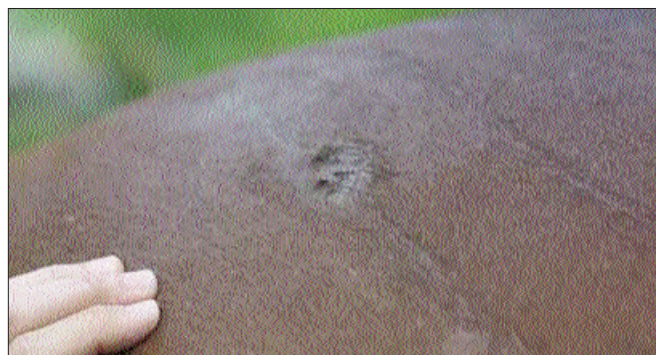
Dopo aver "riscaldato" la zona possiamo cercare i punti dolenti e contratti palpando tutt'attorno e se abbiamo una reazione del cavallo, dobbiamo applicare i tre livelli di pressione con le dita per "risolvere" la tensione e restituire libertà di movimento alla parte trattata.

Ricordate di rispettare i tempi che vi ho insegnato negli appuntamenti precedenti tra le pagine di Cavallo Magazine: la pressio-

PRESSIONI IN CIRCOLO



In prossimità delle linee che sono "emerse" sulla groppa, esercitiamo i tre livelli di pressione con due dita, effettuando contemporaneamente dei movimenti circolari.



ne leggera va applicata per circa 10 secondi, quella media per circa 15 e quella forte per circa 20 secondi. Ma fidatevi anche delle reazioni del vostro cavallo e se pensate di dover insistere

un po' di più fatelo pure. Per drenare le tossine che avrete eliminato dovete ancora una volta effettuare una serie di percussioni tutt'attorno alla regione della spina iliaca.

Adesso però non è ancora arrivato il momento di fermarsi con le percussioni. Potete infatti tranquillamente continuare a percuotere tutto il gluteo dalla parte in cui vi trovate e questa volta dovete farlo a lungo ma senza "picchiare" il vostro cavallo e senza toccare le ossa (attenzione alle vertebre sacrali).

Ricordate che le percussioni servono per attivare la circolazione e quindi il movimento deve essere elastico e potente, mai rigido e pesante. Dovete farlo a lungo perché la parte da riscaldare è molto voluminosa e ci troviamo a trattare una zona dove le masse muscolari sovrapposte sono tante e massicce. Stiamo pur sempre parlando del "motore del cavallo".

Dopo aver fatto affluire in questo modo tanto sangue nei muscoli, bisogna trattare i punti che avrete sicuramente già isolato nella visita di controllo, come vi ho insegnato nella

parte iniziale di queste lezioni.

Dovete procedere dall'inizio della groppa fino alla coda con le dita piegate come se steste suonando il pianoforte, muovendo la punta delle dita avanti e indietro e, con una pressione media, disegnare delle strisce parallele sulla groppa del cavallo (io le chiamo "strisce pedonali") cominciando a circa 4 centimetri dalla colonna vertebrale. Quando incontrate dei punti dolenti, dovete fare le pressioni con la punta delle dita e potete aiutarvi anche facendo, insieme alle pressioni, dei movimenti circolari con le dita mentre fate pressione.

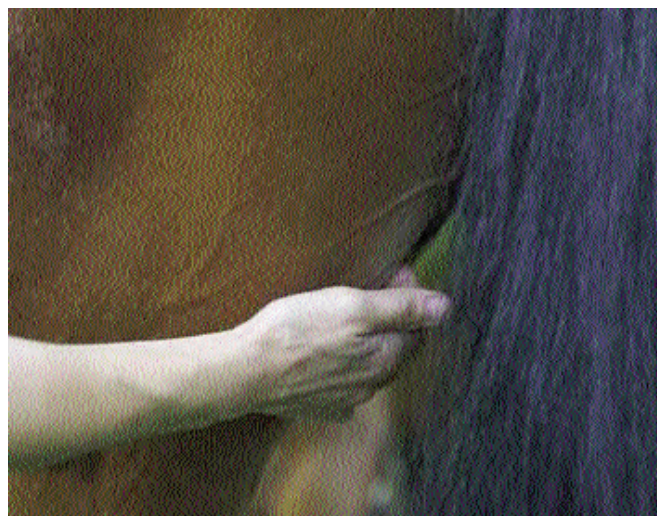
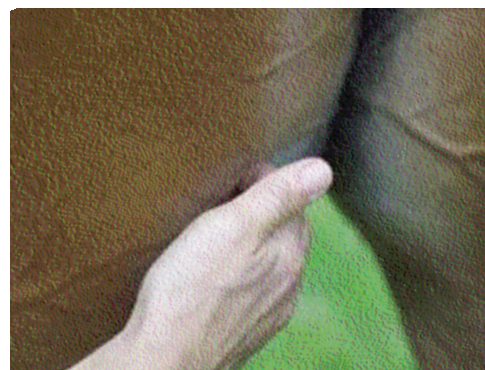
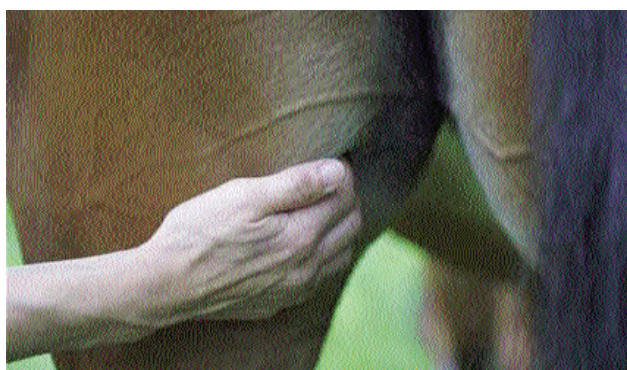
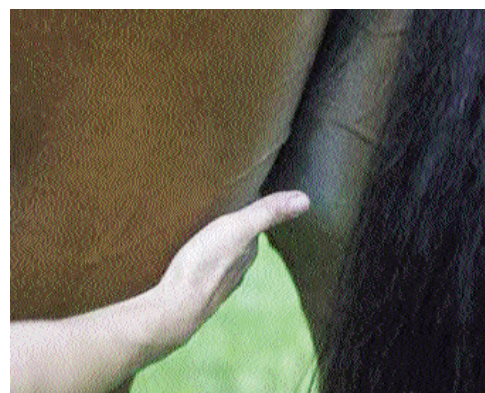
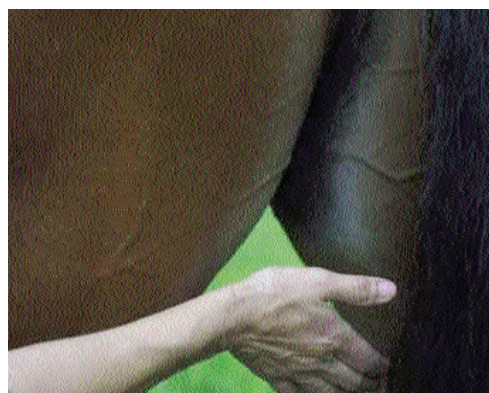
Per finire e per drenare le tossine che avete rimosso, fate di nuovo delle percussioni su tutto il gluteo e, quando vi sentite stanchi... continuate ancora un po'.

L'interno coscia

Ci occupiamo adesso di un'altra parte del "motore" del nostro amico cavallo e cioè quella grande massa muscolare che si trova all'interno della coscia.

Si tratta di muscoli molto potenti e che svolgono un ruolo assai importante in tutte le azioni in cui il cavallo deve esprimere potenza, esattamente come un body builder.

Questi muscoli sono tra quelli più coinvolti nel movimento dell'anca e del garretto, quindi è necessario che siano elastici e potenti anche perché un problema muscolare in questa zona non significherebbe solo perdita di potenza ma anche, per esempio, un accorciamento del movimento di protrazione (gamba che si



muove in avanti) del posteriore.

Cominciamo anche qui con lo scaldare la parte con delle percussioni effettuate con il palmo della mano (proprio come quando date una bella "pacca" in mezzo alle cosce del vostro cavallo) e sempre con i tre livelli di intensità dal punto in cui la coscia si assottiglia (in basso in direzione del garretto), procedendo verso l'alto, fino alla coda, ma sempre nella parte interna, quella cioè

più vicina alla coda.

Fate però attenzione perché qui - come avrete notato anche voi - la pelle è molto sottile e sensibile e lo diventa ancora di più in estate con il sudore.

Dopo aver fatto le percussioni, cominciate a palpare con la punta delle dita in cerca di tensioni e, quando trovate un punto, trattatelo come sapete ormai fare con i tre livelli di pressione. Proseguite poi per cercarne altri. Quando siete arrivati

In mezzo alle cosce eseguiamo delle percussioni con il palmo della mano per "riscaldare" la parte. Palpiamo poi per individuare eventuali punti contratti e applichiamo delle pressioni con tutte le dita. Nell'eseguire tutto ciò, poniamo sempre la massima attenzione. Si tratta di una parte delicata e spesso alcuni soggetti sono restii a lasciarsi toccare. Anche in questo caso è sempre opportuno lasciare capire al cavallo dove ci troviamo, appoggiandogli un pugno chiuso sulla coscia.

vicino alla coda tornate verso il basso di nuovo con delle percussioni. Vi raccomando di usare estrema cautela quando trattate delle parti che possiamo veramente definire "intime" del cavallo perché la reazione potrebbe essere violenta.

Non finirò mai di raccomandarvi di tenere sempre una mano a pugno sulla grassella, soprattutto quando vi trovate in una posizione così vicina alle gambe posteriori del cavallo. ■