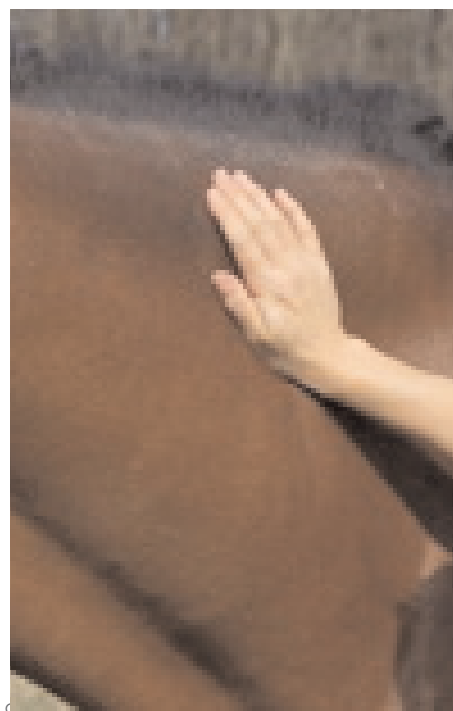


Massaggio

il benessere in 15 minuti

Eliana Speciale, ideatrice del Metodo Equiter, ci insegna come regalare al nostro amico momenti di grande piacevolezza con un massaggio che, con un minimo di attenzione, possiamo imparare a fargli anche da soli

Testo di Eliana Speciale, foto di Paolo



Si parla molto di manipolazioni e massaggi per i cavalli in agonismo e anche per quelli che devono ritrovare la perduta condizione dopo un incidente o dopo un intervento chirurgico.

Ma perché il massaggio muscolare è così utile?

Qualunque sia il livello agonistico del nostro cavallo, un incidente o un qualsiasi pro-

blema a un muscolo si trasforma nell'arco di breve tempo (a volte anche solo 48 ore) in un deterioramento del tessuto muscolare.

Il massaggio stimola la circolazione nei tessuti e nel sistema linfatico e come conseguenza aiuta nella riduzione e nel riassorbimento degli edemi e favorisce una guarigione più veloce.

Il massaggio aiuta anche a mantenere i tessuti morbidi, elastici, dona benessere sia al fisico sia al carattere del cavallo, permette di costruire un

buon rapporto con il proprio animale e anche - cosa da non sottovalutare - può ridurre l'utilizzo di farmaci antinfiammatori e antidolorifici che, se aiutano da una parte, causano spesso danni non indifferenti alla mucosa gastrica del nostro amico equino con l'insorgere poi di gastriti o peggiori ulcere.

UN MASSAGGIO PER TUTTI

Non è necessario essere dei veri e propri professionisti per aiutare i nostri cavalli a sta-

re meglio. A volte con un massaggio di 15 minuti ripetuto spesso nell'arco del mese si possono fare veri e propri piccoli miracoli.

Naturalmente prima di darsi al "fai da te" sarebbe meglio consultare un esperto della manipolazione muscolare per fare una valutazione complessiva dei problemi dell'animale, ma in ogni caso quello che voglio insegnarvi può solo essere di beneficio se eseguito con correttezza e scrupolo quello che sto per descrivervi: un massaggio della durata massima di 15 minuti. Prima di tutto però devo insegnarvi quando NON FARLO e cioè in caso di malattia, tipo febbre, tosse o problemi intestinali e mai direttamente su di una zona lesa o edematosa.

Potete eseguire questo massaggio di 15 minuti anche tutti i giorni, preferibilmente prima che il cavallo inizi la sua sessione di lavoro, in modo da



Uno sbadiglio gratificante

Quando un cavallo risponde ai nostri massaggi masticando o sbadigliando, possiamo ritenerci davvero soddisfatti. È indice di alto gradimento da parte del nostro amico



poter sentire sotto le dita se ci sono parti più dolenti o fredde (segno di scarsa circolazione e quindi di poco nutrimento per la parte in questione).

COME PROCEDERE

Massaggiamo il nostro amico nel suo box, in modo che si senta “a casa” e non abbia la percezione che vogliate fare qualcosa di strano o poco piacevole.

Mettiamogli la sua capezza e una lunghina per legarlo abbastanza lento da consentirgli di muovere il collo ma non tanto da pestarla accidentalmente. La prima volta forse è meglio farsi aiutare da un amico che ci tenga la lunghina e controlli per noi le reazioni del cavallo.

I movimenti di base sono: le compressioni, la frizione e lo scivolare.

Le compressioni si applicano con la mano aperta e le dita vicine con movimenti rotatori da destra verso sinistra e viceversa, con la parte inferiore del palmo ma sempre tenendo tutte le dita appoggiate sulla pelle del cavallo. Aumenterete la pressione, all'inizio molto leggera, man mano che andate avanti nel movimento finché non vedrete che la “cicca” del cavallo sot-

to la pressione forma delle leggere pieghe.

La frizione si fa utilizzando la punta delle dita indice e medio con movimenti circolari, anche qui aumentando via via la pressione finché non vedete la punta dei polpastrelli “scompare” nei tessuti del cavallo.

Lo scivolare consiste per l'appunto nel fare questo movimento con il palmo della mano lungo la muscolatura del cavallo (ad esempio la schiena) applicando una pressione leggera all'inizio e un po' più forte finché non sentite un certo “calorino” sulla pelle, vostra e del cavallo.

Ricordate sempre che state cercando di creare dei movimenti in una sequenza che somiglia molto a una danza (infatti se volete, potete anche accompagnarvi con della musica), girando e spingendo le vostre mani o le dita, con una gamba di fronte all'altra, ritmicamente. Usate soprattutto il peso del corpo per ottenere una pressione costante e profonda sul corpo del cavallo e anche per stancare meno le braccia e le dita.

All'inizio forse vi sentirete un po' imbranati e il vostro cavallo vi guarderà dicendo «Ma che ti salta in mente?». Poi, piano piano vedrete che la sua espressione cambierà, comincerà a sbadigliare, a rilassare le orecchie, ad appoggiarsi un pochino a voi, a biasciare un po' e ad avere gli occhi “a mezz'asta”. Questi sono chiari segnali di benessere e... “godimento”.

PICCOLE AVVERTENZE

Ricordate sempre di controllare con un occhio le reazioni del cavallo, perché se ad esempio gli diamo fastidio, potrebbe aver voglia di darci un “morsetto” di avvetimento, che, senza per questo denotare cattiveria o farci davvero male, sicuramente non è per noi una piacevole esperienza!

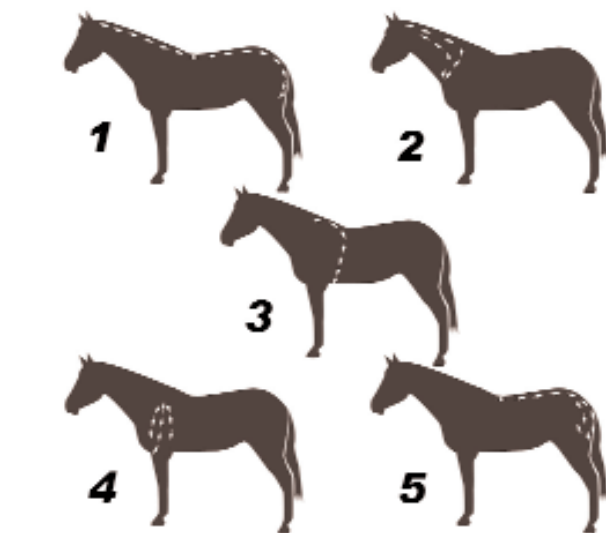
Se toccate una zona molto dura e fredda, il cavallo potrebbe risentirsi, ma questo significa solo che ha davvero bisogno di voi e quindi dovrete

insistere, usando all'inizio un tocco un po' più delicato, aumentando la pressione quel tanto che il cavallo riesca a sopportare. E se tenta di mordervi o vi guarda di traverso, significa che... è davvero troppa!! Per rilassare il cavallo e farlo vostro "complice" vi conviene insistere un po' di più su zone meno dolenti alla pressione che lo fanno rilassare e provare una sensazione piacevole.

PASSIAMO ALLA PRATICA

1) Cominciamo dalla testa, e precisamente dietro le orecchie, non importa da quale lato. Cercate di trovare una piccola zona soffice dietro l'orecchio a due centimetri circa dalla criniera e fate delle morbide frizioni disegnando dei cerchietti con la punta delle dita. Questo movimento aiuterà il nostro amico a rilassarsi e ad abituarsi alla pressione delle vostre dita. Dopo circa 30 secondi lui dovrebbe rilassare il capo e anche gli occhi e questo vi farà capire che state facendo la cosa giusta. Se per il vostro cavallo questa zona è out, allora alleggerite il tocco, in modo da non spaventarlo con la pressione e provate di nuovo. Se però la reazione è di violento rifiuto, allora lasciate perdere. La rigidità che accusa in quella zona ha bisogno di uno specialista.

2) Usando lo scivolare, con una pressione dapprima leggera e poi via via più profonda con il palmo della mano e le dita vicine, seguendo le frec-



Seguite le frecce

Nei disegni è illustrato quale verso dobbiamo seguire per eseguire i massaggi

cine della figura 1, scivolatelo giù sul collo, sul garrese, sulla schiena e fin dietro le cosce. Ripetere tre, quattro volte, aumentando la pressione.

3) Con le compressioni, usando sempre una pressione crescente da leggera a media, come quando strigliate il vostro cavallo, cominciate da dietro l'orecchio e seguendo le frecce della figura 2 muovetevi verso il basso dal collo fino all'inizio del garrese scendendo davanti alla spalla. Ritornate indietro e ricominciate seguendo la linea più bassa di frecce. Fate questo "giro" almeno quattro volte.

4) Cominciando dall'inizio del garrese, usate le compressioni seguendo le frecce della figura 3 e scendete giù dietro la spalla fino al gomito (dove passa il sottopancia

per intenderci). Attenzione! Qui il vostro amico potrebbe essere sensibile! Occhio ai morsi.

Fatelo tre volte e se il vostro cavallo è molto sensibile state fermi con il palmo della mano poggiato sulla zona dietro al gomito per una decina di secondi facendo pressione con il corpo. Riprovate tutto il movimento solo quando il cavallo si è davvero rilassato. Ricordate sempre che ogni reazione aggressiva del cavallo significa solo che la zona è molto dolente; non arrabbiatevi con lui ma anzi compatitelo.

5) Seguendo le frecce della figura 4 usando dei movimenti circolari fate delle compressioni aumentando via via la pressione e usando il peso del vostro corpo partendo dal basso e verso la cima della spalla e poi giù di nuovo fino a toccare l'inizio della gamba e poi su di nuovo e poi ancora giù fino ad avere tre differenti linee di massaggio. Ripetete la sessione tre volte.

6) Cominciando dietro il garrese, usando movimenti circolari, fate delle compressioni aumentandone dolcemente l'intensità seguendo le frecce della figura 5 e tracciando due linee che si separano passando prima sull'una e poi da capo sull'altra fino all'inizio del posteriore, percorrendo nell'ordine la schiena, l'anca e poi la parte posteriore della coscia. Attenzione ai possibili calcetti, tenete sempre entrambe le mani poggiate sulla coscia. Ripetete questa sessione per 4 volte.

Ora cominciate da capo dall'altra parte.

Quando avete finito prendete una bella carota e allungate il collo del vostro cavallo mettendovi di fianco a lui fin quasi a toccarlo, puntando la carota davanti al suo naso per poi retrarre la mano in modo che per prenderla debba allungare il collo verso di voi. Questo è stretching.

Se il cavallo è portato a girarvi intorno, fate in modo che un suo fianco sia quasi appoggiato alla parete del box e poi fate lo stesso dall'altra parte. Ripetete dall'altro lato.

Non scoraggiatevi se non riuscite subito. Prendetelo come un piacevole e utile gioco da fare assieme al vostro cavallo e vedrete che alla fine dopo un po' di tentativi, sarete entrambi sereni, rilassati e soddisfatti.

Per informazioni
Eliana Speciale
tel. 335.257014
www.equiter.it