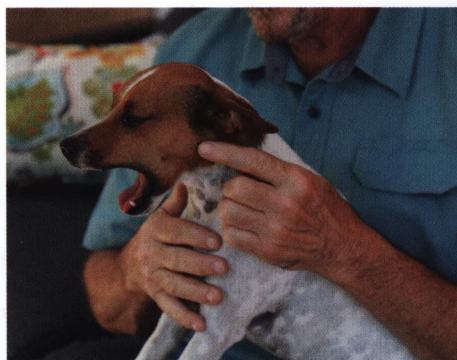


SPIS TREŚCI



Słowo wstępne – Meg Sleeper	9	Porady i „co, jeśli...”, zanim rozpoczniesz	38
Wstęp – Jim Masterson	11	Wskazówki co do wycucia czasu,	
Wstęp – Robin Robinett	13	kolejności technik i od czego	
		zacząć	38
CZĘŚĆ I. Metoda Mastersona		Wskazówki dotyczące rozluźniania	
Rozdział 1. Co to jest metoda Mastersona?	18	i ustępowania	39
Co powoduje napięcia w ciele psa?	18	Co, jeśli...? Techniki poszukiwania,	39
Jak psy radzą sobie z nadmiernym napięciem lub dyskomfortem?	19	reakcji, czekania, rozluźnienia	44
W jaki sposób metoda Mastersona pomaga psom w pozbyciu się napięć?	19	Co, jeśli...? Techniki ruchowe	46
Jakie typy psów odnoszą korzyść z metody Mastersona?	20	Trochę ogólnej anatomii i biomechaniki	46
Trzy rodzaje technik	20	Jak działają mięśnie	47
1. Poszukiwanie, reakcja, czekanie, rozluźnienie (PRCR)	21	Skutki asymetrycznych napięć w ciele psa	48
2. Techniki ruchowe	21	Układ szkieletowy	48
3. Przytrzymaj, zaczekaj, usuń (PZU)	22	CZĘŚĆ II. Stosowanie technik metody Mastersona	
Poziomy nacisku	23	Rozdział 3. Technika meridianu pęcherza moczowego	54
Reakcje	24	Zanim zaczniesz	54
Reakcje podczas poszukiwania	24	Trochę o anatomii i o skutkach rozluźniania napięć	54
Reakcje podczas usuwania napięć	24	Wskazówki	56
Jak działa proces poszukiwania, reakcji, czekania, rozluźnienia (PRCR)?	26	Krótki opis krok po kroku. PRCR na meridianie pęcherza moczowego	57
Co się dzieje podczas procesu PRCR?	28	Co, jeśli...?	59
Znaczenie niespiesznego poruszania się	29	Studium przypadku.	
Jak działają techniki ruchowe?	29	Jak sobie radzić z wierceniem	66
Dotyk i reakcje związane z technikami ruchowymi	31	Podsumowanie	68
Spróbuj tego ćwiczenia	32	Rozdział 4. Połączenie głowy z szyją (potylicy z atlasem)	70
Jak działają techniki „przytrzymaj, zaczekaj, usuń” (PZU)	34	Poszukiwanie, reakcja, czekanie, rozluźnienie	70
Rozdział 2. Zanim rozpoczniesz	35	Punkt na stawie skroniowo-żuchwowym, punkty wzdłuż linii żuchwy, punkty na połączeniu potylicy z atlasem	70
Kiedy i gdzie	35	Techniki ruchowe	72
Możesz wpłynąć na otoczenie	36		
Intuicja	37		

Rozluźnienie głowy w górze (potylicca-atlas)	72
Linia żuchwy i mikrozgięcia boczne szyi	72
Przytrzymaj, zaczekaj, usuń	72
Rozluźnienie aparatu gnykowego	72
Trochę o anatomii i skutkach rozluźniania napięć	73
Układ szkieletowy	73
Mięśnie, ścięgna i więzadła	75
Biomechanika, komfort i rozluźnienie ciała	76
Poszukiwanie, reakcja, czekanie, rozluźnienie	77
Krótki opis krok po kroku. Punkty wzdłuż linii żuchwy	79
Wskazówki	80
Co, jeśli...?	81
Techniki ruchowe	82
Rozluźnienie potylicy przez głowę w górze (staw szczytowo-potyliczny)	82
Krótki opis krok po kroku. Rozluźnienie potylicy poprzez głowę w górze	83
Wskazówki	84
Mikrozgięcia w linii żuchwy i boczne mikrozgięcia szyi	84
Krótki opis krok po kroku. Mikrozgięcia w linii żuchwy	85
Krótki opis krok po kroku. Mikrozgięcia boczne w szyi	86
Wskazówki	87
Co, jeśli...?	87
Przytrzymaj, zaczekaj, usuń	88
Rozluźnianie aparatu gnykowego	88
Krótki opis krok po kroku. Rozluźnienie aparatu gnykowego	88
Co, jeśli...?	90



Rozdział 5. Połączenie szyi z tułowiem (C7-Th1) i kończynami piersiowymi	92
Poszukiwanie, reakcja, czekanie, rozluźnienie	92
Punkty na łopatce, na mostku i mięśniach piersiowych, na dolnym odcinku kończyny piersiowej	92
Techniki ruchowe	94
Poruszanie łopatką i kończyną piersiową, poruszanie dolnym odcinkiem kończyny piersiowej.	94
Przytrzymaj, zaczekaj, usuń	94
Rozluźnienie C7-Th1	94
O anatomii i skutkach uwalniania napięć	94
Układ szkieletowy	94
Mięśnie, ścięgna i więzadła	96
Poszukiwanie, reakcja, czekanie, rozluźnienie	99
Krótki opis krok po kroku. Mostek i mięśnie piersiowe	103
Studium przypadku. Różne rodzaje reakcji	104
Wskazówki	105
Techniki ruchowe	105
Krótki opis krok po kroku. Poruszanie łopatką i kończyną piersiową	106
Krótki opis krok po kroku. Poruszanie dolnym odcinkiem kończyny piersiowej	113
Wskazówki	118
Przytrzymaj, zaczekaj, usuń	118
Krótki opis krok po kroku. Rozluźnienie C7-Th1	119
Wskazówki	120
Rozdział 6. Zad (odcinek łędźwiowo-krzyżowy - miednica) i kończyny miedniczne	122
Poszukiwanie, reakcja, czekanie, rozluźnienie	122
Punkty w okolicach połączenia łędźwiowo-krzyżowego z miednicą i na kończynach miednicznych	122
Techniki ruchowe	124
Poruszanie kończyną miedniczną i dolnym odcinkiem kończyny miednicznej	124
Przytrzymaj, zaczekaj, usuń	124
Rozluźnienie kości krzyżowej i miednicy	124
Trochę o anatomii i skutkach rozluźniania napięć	124
Układ szkieletowy	125

Mięśnie, ścięgna i więzadła	127
Połączenia wewnętrzne	128
Kompensacje	128
Mięśnie poruszające kończyną miedniczną	129
Poszukiwanie, reakcja, czekanie, rozluźnienie	132
Krótki opis krok po kroku.	
Punkty na połączeniu lędźwiowo-krzyżowym z miednicą i na kończynach miedniczych	136
Wskazówki	137
Techniki ruchowe	137
Krótki opis krok po kroku.	
Poruszanie kończyną miedniczną	138
Wskazówki	143
Krótki opis krok po kroku.	
Poruszanie dolnym odcinkiem kończyny miedniczej	144
Wskazówki	146
Przytrzymaj, zaczekaj, usuń	148
Rozluźnianie kości krzyżowej	148
Krótki opis krok po kroku.	
Rozluźnianie kości krzyżowej	149
Wskazówki	150
Rozluźnianie miednicy (miednica, połączenie lędźwiowo-krzyżowe, spojenie łonowe, przywodziaciele i mięśnie pachwiny)	151
Krótki opis krok po kroku.	
Rozluźnienie miednicy	151
Wskazówki	152
Rozdział 7. Środkowa część ciała	154
Poszukiwanie, reakcja, czekanie, rozluźnienie	154
Punkty na łopatce, na grzbiecie, w odcinku lędźwiowym i na bokach	154
Techniki ruchowe	156
Kołysanie na boki oraz kołysanie góra-dół	156
Przytrzymaj, zaczekaj, usuń	156
Rozluźnienie łopatki i rozluźnienie odcinka lędźwiowego	156
Więcej na temat anatomii i skutków rozluźniania napięć	156
Układ szkieletowy	156
Mięśnie w środkowej części ciała	158
Poszukiwanie, reakcja, czekanie, rozluźnienie	161



Krótki opis krok po kroku.	
Punkty na łopatce, wzdłuż kręgosłupa i na grzbiecie, punkty pod odcinkiem lędźwiowym i na bokach	166
Wskazówki	167
Techniki ruchowe	168
Studium przypadku.	
Spróbuj po drugiej stronie	169
Krótki opis krok po kroku.	
Kołysanie na boki	170
Krótki opis krok po kroku.	
Kołysanie ciałem góra-dół	172
Wskazówki	173
Przytrzymaj, zaczekaj, usuń	174
Krótki opis krok po kroku.	
Rozluźnianie łopatek	174
Krótki opis krok po kroku.	
Rozluźnianie odcinka lędźwiowego kręgosłupa	175
Wskazówki	175
Co, jeśli...?	175
Eksperymentowanie	178

CZĘŚĆ III. Rozwiązywanie problemów przy pomocy metody Mastersona

Rozdział 8. Słowo od lekarza weterynarii. Rozwiązywanie problemów z mobilnością z dr Robin Robinett	180
Przyczyna pierwotna czy wtórna?	180
Najczęściej spotykane problemy	
pierwotne	180
Ból w stawie biodrowym i kończynie miedniczej	180
Ból w kończynie piersiowej	180
Problemy stomatologiczne	181
Problemy związane z szelkami lub obrozą	181

Nadmierny wysięk lub przepracowanie	181	Studium przypadku. Pogorszenie wyników w agilyty	203
Nieprawidłowa budowa	181	12. Asymetryczne siadanie	203
Problemy wrodzone	182	13. Wymaga pomocy przy wstawianiu	204
Schematy napięć mięśniowych	182	14. Powłóczenie pazurami tylnych kończyn	205
Szukanie winowajcy	182	15. Podskakiwanie lub podrzucanie tylnych kończyn	206
Przekątne i sposób poruszania się	183	Studium przypadku. Clark	207
Ból a ograniczenie ruchomości	183	16. Kończyny miedniczne ustawione na zewnątrz przy kolanach skierowanych do środka	208
Inne czynniki, które należy wziąć pod uwagę	183		
Rozwiązania dla 16 problemów ruchomości przez zastosowanie technik metody Mastersona	184		
1. Usztywnienia	186		
2. Niechęć do skoków	189		
3. Przygarbiony lub obolały grzbiet	190	Załącznik I. Terapie manualne dla poszczególnych ras i zawodów sportowych	210
4. Przerzucanie ciężaru na kończyny piersiowe	192		
5. Skracanie wyroku kończyn miednicznych	193	Załącznik II. Osobowość psa a jego kondycja zdrowotna	227
6. Trzymanie głowy w dole	195		
7. Nawracające kulawizny (z przodu lub z tyłu)	196	Załącznik III. Przeciwwskazania dla terapii manualnej	229
8. Skracanie wyroku kończyn piersiowych	199		
9. Skrócony, urywany wyrok	200	Załącznik IV. Spis lektur rekomendowanych przez dr Robin Robinett	231
10. Kulawizna lub trzymanie kończyny w górze	201	Podziękowania od Jima Mastersona	232
11. Zmniejszona aktywność: w przypadku psów sportowych wydłużenie czasu przebiegu	202	Podziękowania od dr Robin Robinett	233
		Indeks	235