

## Hvordan påvirker Equine Touch hesten?

Equine Touch påvirker hesten holistisk, og styrker hestens evne til selvhealing. Det betyder også, at det er hestens krop som selv "bestemmer" hvad der arbejdes med. Det vil sige, at du godt kan opleve at din hest får løst nogle andre problemer, end dét du egentlig havde tænkt dig at Equine Touch skulle hjælpe den med.

Nogle af de effekter ved Equine Touch, som påvirker hestens evne til selvhealing er:

- Dyb afslapning af spændte muskler
- Øgning af blodcirkulationen
- Øgning af lymfe-flowet
- Reduktion af væskeophobninger/ødemer
- Udskillelse af affaldsstoffer
- Styrket immunforsvar
- Øget bevægelighed
- Lindring af smerter
- Fremskynding af helingsprocesser
- Frigørelse af energiblokeringer
- Stimulering af Qi-flow'et i meridianbanerne
- Afbalancering af hele kroppen både fysisk og psykisk

Det vil sige, at uanset hvad hestens problem er, og om det primært er af fysiologisk, psykisk eller følelsesmæssig karakter, vil Equine Touch være et nyttigt værktøj, som vil kunne hjælpe hesten.

## Skal jeg gøre noget for at forberede min hest til Equine Touch?

Når din hest skal have Equine Touch bør du sørge for at den er tør, og forholdsvis nystriglet, da det er vanskeligt at arbejde på en våd, mudret og snavset hest.

Hvis din hest skal trænes, hygges om osv. skal det ske inden den får Equine Touch.

## Hvor lang tid tager en Equine Touch session?

Det kan variere meget hvor lang tid en Equine Touch session tager.

Når jeg kommer ud for at give en hest Equine Touch spørger jeg altid ind til den måde som hesten passes på, hvordan den trives, samt hvilke problemer den eventuelt har og/eller har haft.

Herefter laver jeg en ganganalyse af hvordan hesten bevæger sig, mærker hesten grundigt igennem, og tjekker hvordan udstyret passer den. Det gør jeg fordi jeg mener, at tingene hænger sammen....og i sidste ende vil Equine Touch ikke kunne hjælpe hesten med eventuelle problemer, hvis ikke årsagen til problemerne findes og elimineres!

Det er også vigtig for mig at vise og forklare hestens ejer/rytter hvad jeg ser og mærker, og forklare hvordan det hænger sammen med hvordan hesten trives, opfører sig og fungerer i ridningen/træningen. For på den måde bliver hestens ejer/rytter endnu bedre til selv at opfange hvis hesten får problemer, og kan derved fange dem i opløbet - til stor glæde for hesten og dens velbefindende, for effekten af træningen, og til glæde for ejerens pengepung...

Alt afhængig af hvor lang tid hestens ejer/rytter og jeg bruger på at gennemgå hesten fra A-Z, og afhængig af hvordan hesten reagerer, tager en Equine Touch session typisk 2-3 timer.

## Hvor kan jeg få mere at vide om Equine Touch?

På [www.modernehestehold.dk](http://www.modernehestehold.dk) kan du finde flere artikler om Equine Touch, og du kan også om læse andres erfaringer med Equine Touch. Du er selvfølgelig også meget velkommen til at sende mig en mail hvis du har spørgsmål.

## Kontakt:

Moderne Hestehold  
Anja Thorup Jensen  
[post@modernehestehold.dk](mailto:post@modernehestehold.dk)  
[www.modernehestehold.dk](http://www.modernehestehold.dk)

# Moderne Hestehold

*- et univers for dig der søger viden og inspiration om heste og hestehold!*



*Fortæller om*

# Equine Touch

## Hvad er Equine Touch?

Equine Touch er en meget blid, men samtidig meget kraftfuld og dybdegående teknik, som arbejder holistisk med hesten.

## Den officielle definition af Equine Touch er:

Equine Touch er en ikke-diagnostisk, ikke-invasiv, manuel og holistisk form for kropsarbejde, som henvender sig til hesten med en forudbestemt serie af unikke, blide og vibrerende bevægelser over det bløde væv.

## Hvilke heste kan have glæde af Equine Touch?

Alle heste kan have glæde af Equine Touch. Det er lige meget om hesten er syg eller rask, lille eller stor, ung eller gammel, eller om den bliver brugt til hygge og skovture eller er elitehest.

## Hvad kan Equine Touch sammenlignes med?

Equine Touch er en form for kropsarbejde, men det er ikke en teknik som umiddelbart kan sammenlignes med andre former for kropsarbejde.

Med Equine Touch kommunikerer man med hestens krop - primært via vibrationer gennem hestens bindevæv og cellernes kommunikationssystem, samt stimulering af meridianbaner og akupunkturpunkter. Når en hest får Equine Touch gives der ofte mange små pauser hvor hesten -og hestens krop, får tid og ro til at reagere og mærke efter hvad der sker.

Equine Touch er en blanding af vestlig og østlig filosofi. Den vestlige del fokuserer på den manuelle del af *kropsarbejdet*, hvor der arbejdes med muskler, sener, ledbånd og bindevæv. Mens den østlige del fokuserer på *energiarbejdet*, hvor der arbejdes med meridianbaner, akupunkturpunkter og energiblokeringer med henblik på at fremme og bevare det naturlige flow, kaldet *Qi*.

## I hvilke situationer kan min hest have glæde af Equine Touch?

Equine Touch kan blandt andet:

- Reducere muskelspændinger, rygproblemer og haltheder
- Fremme musklernes heling efter skader
- Fremme sårheling
- Fremme heling af seneskader
- Afhjælpe maveproblemer
- Reducere smerter
- Stimulere blodcirkulationen og lymfe-flowet
- Stimulere detox/afgiftning
- Afbalancere kroppen
- Reducere både fysiologisk og emotionel stress
- Fremkalde afslapning og detox efter sygdom eller efter hård træning
- Forebygge skader
- Fremme ydeevnen
- Fremkalde dyb afslapning og generelt velbefindende hos hesten
- Hjælpe hesten med at skabe bedre relationer til andre heste, dyr og mennesker
- Supplerer dyrlægebehandling, kiropraktik, osteopati, medicinsk behandling, akupunktur, homøopati, kraniosakralterapi, urtemedicin mv.

Og så virker Equine Touch i høj grad forebyggende, fordi man ved Equine Touch hjælper kroppen til at komme i balance.

## Kan Equine Touch erstatte traditionel dyrlægebehandling?

Nej Equine Touch kan på ingen måde erstatte traditionel dyrlægebehandling. Men Equine Touch er et godt supplement til en dyrlægebehandling, kiropraktik, osteopati, medicinsk behandling, akupunktur, homøopati, kraniosakralterapi, urtemedicin mv.

## Er der bivirkninger forbundet med Equine Touch?

Nej, der er ingen bivirkninger forbundet med Equine Touch. Selv om Equine Touch både er en meget kraftfuld og meget dybdegående teknik, så er den samtidig også meget blid. Men heste kan reagere meget forskelligt på Equine Touch. Eksempelvis får nogle heste en masse energi umiddelbart efter en omgang Equine Touch, mens andre bliver meget trætte. Så de første gange din hest får Equine Touch er det en fordel at den ikke skal deltage i konkurrencer, kurser, undervisning eller andet hvor du gerne vil have en forholdsvis god fornemmelse af hestens energiniveau og præstationsevne.

## Behøver min hest at have et problem eller en skade for at have glæde af Equine Touch?

Nej, din hest behøver ikke at være syg, skadet eller have andre problemer, for at få glæde af Equine Touch. På samme måde som vi nyder en god kropsbehandling, kan heste også i høj grad nyde, og have glæde af, Equine Touch, alene for velværets skyld. Og så virker Equine Touch i høj grad både forebyggende og præstationsfremmende.

## Skal jeg gøre noget for at forberede min hest til Equine Touch?

Når din hest skal have Equine Touch bør du sørge for at den er tør, og forholdsvis nystriglet, da det er vanskeligt at arbejde på en våd, mudret og snavset hest.

Hvis din hest skal trænes, hygges om osv. skal det ske inden den får Equine Touch.