

## AT MASAJ TERAPİSİNİN FAYDALARI

Batı kültüründe alternatif terapi, geleneksel ve bilimsel olarak kanıtlanmış tıbbın dışında kalan her türlü şifa yöntemi olarak kabul edilir. Akupunktur, manyetizma, masaj ve bitkisel tedavi gibi bütünsel terapiler kültürel ve tarihsel açıdan önem taşır ve insanlar bu teknikleri eski çağlardan beri başarıyla uygulamaktadır. At dünyası da alternatif terapilerin yalnızca insanlar için değil, atlar için de yaratabileceği olumlu sonuçları keşfetmeye başlamıştır. Günümüzde birçok veteriner hekim, geleneksel tedavi yöntemlerini tamamlayıcı olarak alternatif terapileri de kullanmaya başlamıştır.

### **“And miles to go before I sleep / And miles to go before I sleep.”**

Robert Frost'un ünlü şiiri, sahibine karlı bir akşamda işini bitirmesine yardım eden bir atı anlatırken, atların çalışmalarındaki büyük çabayı da imler. Şiir 1922 yılına dayansa da, atların sahiplerini memnun etmek için gösterdikleri bitmek bilmez gayreti ve çalışkanlığı zamansız bir şekilde yansıtır. Saddlebred atları da bu çalışkan tutumun kusursuz bir örneğidir. Fark ettirmeseler bile, tam zamanlı antrenman, çalışma ve gösteriler vücutlarına tıpkı bir sporcuya olduğu kadar yük bindirir. Masaj terapisi, kasların esnek ve gevşek olmasını sağlamaya dayanır; kas ve bağ dokularının işlevini artırmak, rahatlamayı ve iyilik halini teşvik etmek amacıyla bu dokular üzerinde yapılan manipülasyonları içerir. Bu yaklaşım, her türlü antrenman tesisinde atların düzenli bakım ve korunmasının bir parçası olagelmıştır. Antrenmandan sonra bir atı Vetrolin banyosu, liniment ovma ya da sadece terli bir atı havluyla kurulama gibi yöntemler, omuz, sırt ve gluteal kaslar gibi başlıca çalışan kas gruplarını hedefleyerek rahatlama sağlar. At masaj terapisi ise bu yöntemleri çok daha ileriye taşır; insanlar için geliştirilmiş profesyonel masaj tekniklerini, at sporcularına uzman bir rahatlama sağlamak ve onları en iyi durumda tutmak için uygular.

## MASAJIN ANTİK ÇAĞLARDAN GÜNÜMÜZE YOLCULUĞU

Her ne kadar kulağa Fransız fırınında satılan hamur işleri gibi gelse de, *petrissage*, *effleurage* ve *tapotement* aslında masaj sanatında kullanılan tekniklerdir. Tarihi M.Ö. 3000 yılına kadar uzanan masajın, ABD’de yaygınlaşmasını sağlayan kişi İsveçli fizyoterapist Pehr Henrik Ling olmuştur. Ling, “tıbbi jimnastik” adını verdiği sistem içinde bu teknikleri geliştirmiş ve kendisinin ve hastalarının sağlığını, beden direncini artırmıştır. Bu tamamlayıcı tıbbi terapi, 19. yüzyılın ortalarında George ve Charles Taylor isimli New York’lu iki doktorun İsveç’teki çalışmalarını ve Ling’in tekniklerini kendi pratiklerine katmalarıyla ABD’ye taşınmıştır.

O dönemde günümüzdeki gibi bilimsel araştırmalar bulunmadığından, masaj ilk olarak bir rahatlama aracı olarak popülerlik kazanmıştır. Örneğin, birçok hastane hemşiresi basit tekniklerle hastaları sakinleştirir ve ağrılarını hafifletirdi. 1970’lerde sporcular arasında masajın kullanımında gözle görülür bir artış olmuş ve bu sayede masaj, yalnızca rahatlama yöntemi olmaktan çıkıp bilimsel açıdan kabul gören bir terapiye dönüşmüştür.

At spor masajı terapisti Jo-Ann Wilson, at masaj terapisinin olimpik düzeye gelişimini, ABD Binicilik Takımı (USET) antrenörü Jack LeGoff ile at masajının öncüsü Jack Meagher arasındaki dostluğa bağlar:

“Jack Meagher 1970’lerde kendi alanlarında birçok profesyonelle çalıştı ve Jack LeGoff da onun müşterilerinden biriydi” diyor Wilson. “Meagher, LeGoff’un sırt sorununu giderdikten sonra, LeGoff ona ‘Peki bunu atlarla ne yapabilirsin?’ diye sordu.” Meagher daha önce zaman zaman atlarla çalışmış olsa da, LeGoff ile olan ilişkisi onu 1976 Montreal Olimpiyat Oyunları’nda USET’e eşlik etmeye götürdü. Bu adım, at spor masaj terapisinin geleceğini sağlamlaştırdı. Daha sonra Jo-Ann Wilson ve Jack Meagher birlikte **Wilson-Meagher Spor Masajı** yöntemini geliştirdiler; bu yöntem bugün temel ve yaygın şekilde kullanılan bir at spor masajı tekniğidir.

## MASAJ NASIL ÇALIŞIR?

Masaj terapisinin arkasındaki sihir, çizgili kasların istemli iç işleyişinde yatar. Üç tür kas vardır: kalp kası (kardiyak), düz kas ve çizgili kas. Kardiyak ve düz kasların ikisi de istemsizdir; kardiyak kas (miyokard olarak da bilinir) kalbi oluşturur, düz kaslar ise tüm organları ve kan damarlarını oluşturur. Çizgili kaslar (iskelet kası olarak da bilinir) iskelet sistemiyle bağlantılıdır. Bu kaslar birlikte çalışarak destekli bir hareket aralığı sağlar.

Bir yarış atı olan Thoroughbred'i düşünün. Kalp ve diğer organlar, vücuda kan ve oksijen pompalamaya devam ederken, at bacaklarını, arka kısmını, boynunu ve omuzlarını senkronize bir şekilde hareket ettirerek ilk virajı döner. 500 kiloluk bir vücudun her adımda yere çarpmasına rağmen parçalanmadan koşabilmesi, güçlü ama esnek bir iskelet yapısının, *myofibril* adı verilen binlerce iç içe geçmiş kas lifine bağlı olmasıyla mümkündür. Miyozin ve aktin protein iplikçiklerinden oluşan bu yapılar birlikte çalışarak kas kasılmasını sağlar. Masaj terapisi ile sağlanan kas penetrasyonu, kaslara oksijenli kan akışını artırır, bu da dolaşımın verimini yükseltir ve vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

Masajın bir diğer önemli yönü ise kas ile kemik arasındaki bağlantıyla ilgilidir. **Fibroblast** hücreleri, bağlar, tendonlar, kemiklerin örtüsü, kırık ve kemiklerin oluşumunu sağlayan önemli bir protein molekülü olan kolajeni üretir. Bu hücreler, yorgun kasları onarmak için vücutta dolaşır ve kolajen liflerini ağrıyan omuzlara, dizlere taşır. Hidrojen bağlarıyla birleşen bu lifler, bu bölgelerdeki bağ ve tendonların gerginliğini onarır, güçlendirir. Ancak dezavantajı şudur: bu "yapıştırıcı" hidrojen bağları anormal gerginlikler üzerine de inşa olabilir. Böyle durumlarda, lifler hareketi kolaylaştırmaktan çok engelleyici hale gelir. Kötü duruşa sahip bir insanda ya da problemlili bir pastırna (bilek eklemi) olan bir atta, bu lifler sizi yalnızca o katı pozisyonda tutar. **Miyofasiyal gevşetme** olarak da bilinen derin doku uyarımı, masajda bulunan bu süreç sayesinde bağ dokusu matrislerini yumuşatır ve lifleri doğru pozisyona yerleştirerek düzenler.

## İLKELER VE SÜREÇ

İlk defa masaj yaptıran bir at için, bir spor masaj terapisti genellikle önce sahibi ya da antrenörle konuşarak atın özel durumu, geçmişi ve acil sorunları hakkında bilgi alır. Birçoğu ayrıca atın hareketlerini izleyerek görsel bir değerlendirme yapmayı tercih eder. Wilson'ın açıklaması, masajın “maksimum verimlilik” ilkesini de öne çıkarır:

“Bir atın hareketini izleyip, nerede zorlandığını tespit edebilmek çok önemlidir” diyor Wilson. “Sonrasında binici ya da antrenörle, atın nasıl serbest hareket edemediğini konuşuyoruz. İlk adım hareket problemlerini anlamaktır. Bizim yöntemimizi benzersiz kılan şey de budur—sorunun kendisine değil, kaynağına gideriz. Örneğin, kısa bir adım atışı olabilir, ama sebep omuzun arkasında, cidagoda olabilir. Ağrı ense kökünde hissedilebilir ama aslında arka dizlerin kaslarından kaynaklanıyor olabilir. Hareketi bir dalga gibi düşünün—arka bacadan başlar ve o dalga ense köküne kadar yol alır. Vücudun herhangi bir yerinde kas gerginse, dalgayı keser. Hedef, attaki hareketi kolaylaştırmaktır. Bir at ne kadar kolay hareket ederse, işini o kadar kolay yapar.”

İlk görüşmeden sonra, masaj terapisti baştan kuyruğa kadar her iki tarafta da çalışır. Önce başı, çeneyi ve enseyi değerlendirir, ardından boyun, omuz, sırt, karın ve arka kısmına geçer. Daha sonra bacaklardan aşağı iner ve diğer tarafta aynı işlemi tekrarlar.

Illinois ve çevresinde çalışan at spor masaj terapisti **Jeanette James**, *Spill The Ink*, *Lady Hawke*, *CH Call Me Ringo*, *Pucker Up*, *Rifles And Roses* ve *All Glory* gibi gösteri atlarıyla çalışmıştır. Düzenli masajın sağladığı kolay hareketi şöyle açıklar:

“Atınız kaslarına ihtiyaç duyar. Düzenli bir masaj programı uygulamak, kasların daha gevşek, serbest ve akıcı hareket etmesini sağlar; daha dengeli olurlar.”

Seans sırasında atlar genellikle çok hızlı bir şekilde gevşer ve bu rahatlatıcı deneyimin tadını çıkarır. Masaj sırasında ağızlarından da rahatlamayı gösterirler: esneme, dudak yalama, alt dudaklarını gevşetip ağızlarını açma. Gözleri yarı kapalı, dalgın ve ağırlaşmış bir

hale gelir. Hatta terapisti gördüklerinde kişisel masörleriymiş gibi memnuniyetle tepki verir, kişneyerek sevinç gösterirler.

## ÖZELLİKLE SADDLEBRED ATLARI

Knight Skye Çiftliği'nden *Singsation*, Saddlebred atlarının çok yönlülüğünün bir simgesidir. Sahibi ve binicisi Darryl Leifheit, beş yürüyüşlü ve fine harness şampiyonluklarından, iki yıl üst üste **Amerikan Saddlebred At Derneği FEI Yıl Sonu Ödülü**'ne kadar birçok başarı kazanmıştır. Leifheit, masaj terapisinin "Clint" in fine harness'ten araba sürmeye geçişine nasıl uyum sağladığını şöyle anlatır:

"Eski bir gösteri atı olduğundan, çok istekli bir hayvandı. Ancak araba sürüşünde çok farklı; sırtını şov pistindekinden daha az çukurlaştırarak aşağı doğru uzanması gerekiyordu. Sabah erken kalkıp onu çalıştırıyor, sonra dinlendiriyorduk. Dressage testinden 20 dakika önce onu masaj için çıkarıyorduk. Jen [Oliver] ona masaj yaptığında kaslarının gevşemesine yardımcı oluyordu."

2008'de **Central Kentucky Equine Massage**'ı kuran spor masaj terapisti **Jennifer Oliver**, geçen yıl müşteri sayısını ikiye katladı. "Masaj Clint'in birleşik sürüşe geçişine gerçekten yardımcı oldu" diyor Oliver. "Kaslarınız bir şeye alışırken, aniden farklı bir şekilde hareket etmeye başladığınızda, her şeyin yeniden uyum sağlaması gerekir."

Oliver, yarış, tilki avı, saddle seat, engel atlama, üç günlük eventing, dressage ve araba sürüşü gibi çok geniş bir yelpazede çalışmıştır. Diğer masaj terapistleri gibi o da farklı disiplinlerdeki atların kas gruplarındaki ilginç farklılıklara dikkat çekiyor. Tıpkı bir snowboardcu, sürat patencisi ve kros kayağının kas yapılarının Olimpiyat'ta farklı görüneceği gibi, farklı at disiplinleri de belirli kasların gelişmesine yol açar.

Atların da insanlar gibi aynı temel kas yapısına sahip olması, masajın tüm vücuda uygulanarak gevşeklik ve akıcılığın sağlanması gerektiği anlamına gelir. Ancak disiplinler arasındaki farklılıklar da dikkate değerdir. Masaj terapisti **Jeanette James** şöyle der:

“Özellikle yol atlarında fark vardır. Pistin ardından antrenmana girdiklerinde, vücutları trota alışır ve neredeyse her zaman sağ omuz ağrısı ya da sola doğru bir eğilme fark edersiniz. Koşum atlarında ise daha çok cidago, kalça ve arka bölgelerde, özellikle göğüste sorunlar görürsünüz. Binicilik atlarında, ister İngiliz ister Western, daha çok sırt sorunları göze çarpar çünkü binici taşır ve bu ağırlığı dengelerler. Konformasyon da rol oynar. Saddlebredlerde boyun, cidago, sırt ve arka bölgelerde bazı sorunlar gördüğüm oluyor.”

Ohio, Lodi'den **Eric Grover**, 2006'dan beri profesyonel at masaj terapisi yapmaktadır. O tarihten bu yana pek çok Saddlebred ile çalışmıştır. “Gaited Saddlebred atlarının hamstring kaslarında sorun olur çünkü racking sırasında arka bacaklarına otururlar” diyor. “Çoğu Saddlebred'de boyunlarını kavisli tuttuklarından omuz, boyun ve çene sorunları görürsünüz. Ancak özellikle yürüyüşlü olanlarda, arka kısımları üzerinde oturmanın dinamikmi nedeniyle biraz daha fazla ağrı vardır.”

Saddlebred atları hangi sınıfta olursa olsun, vücut yapıları gereği belirli bölgelerde kas sertliğine yatkındır. Ancak tüm masaj terapistlerinin vurguladığı gibi, yalnızca problemi değil, problemin kaynağını gidermek için tüm kas grupları üzerinde çalışmak gerekir.

## AT MASAJINDA KARIYER

At spor masaj terapisti **Karen Mitchell**, Arizona'nın merkezindeki *Scottsdale Community College*'da ders verirken, kara tahtada bir atın kas modeli ve söylediklerini dikkatle dinleyen kalabalık bir öğrenci grubu ile bulunabilir. “Öğrenciler, atlarına toksinleri atmada ve sakatlanmayı önlemede yardımcı olduklarını anladıklarında öğrenmeye karşı inanılmaz bir heves duyuyorlar” diyor Mitchell.

Kolejde yarı zamanlı profesör olan Mitchell, at masaj terapistliği mesleğini her dönem sınıfa taşıyor. “Masaj, lüks ya da süslü bir şeymiş gibi yanlış algılanıyor, ama aslında son derece terapötik ve gerçekten faydalı” diyor. Ayrıca masajın, geleneksel veteriner hekimliğe tamamlayıcı bir tedavi olarak daha fazla veteriner tarafından kullanılmaya başlanmasının, kamuoyunda etkinliğini kanıtlanmasına yardımcı olduğunu da belirtiyor. “Gerçekten cesaret

verici,” diyor veteriner uygulamalarındaki tamamlayıcı kullanım için. “Masaj terapistleri veteriner değildir—teşhis koyamayız, ilaç yazamayız, ama masaj kaslar için gerçekten faydalıdır.”

Mitchell’in dersleri gibi programlar ve ülkedeki birçok resmi *at spor masajı sertifikası* veren kurum sayesinde, bu terapi atlarla kariyer yapmak isteyenler için harika bir yol haline gelmiştir. Ancak tıpkı antrenörlük veya atıcılığın diğer alanları gibi, kesinlikle gösterişli bir iş değildir. At masajı terapisi programlarını araştırmak, işin yapılabileceği bölgeleri ve bu kariyerin kazançlı olacağı yerleri öğrenmek ve size uygun olup olmadığını belirlemek için zaman ayırmak tavsiye edilir—birçok kişi için bu ideal bir yaşam tarzıdır. Bir diğer seçenek ise hem insan hem de at spor masajında sertifika almaktır. Daha fazla eğitim gerektirse de, bu anatomi ve fizyolojiyi çok sağlam bir şekilde anlamanızı sağlar ve çok daha fazla iş imkânı sunar.

## KARŞILIK VERMEK

*Singsation*’ın sahibi **Darryl Leifheit**, masaj terapisini, 10 yaşındaki atının yıllar boyunca ona verdiği her şeye karşılık vermenin bir yolu olarak görüyor. “Onun yaptığı iş türünden kaynaklanan sorunlara başka bir şekilde yaklaşmak bu” diyor. “Bence ona biraz rahatlama sağlamak, ona güzel bir hizmet yapmak gibi.”

Veteriner bakım, kiropraktör, antrenman, yarışma masrafları gibi diğer düzenli hizmetlerle kıyaslandığında, masaj tedavileri oldukça uygun fiyatlıdır. Hatta düzenli olarak (iki üç haftada bir) uygulandığında bile birçok kişi sonuçları çok faydalı buluyor. “Atların antrenmanda daha rahatladığını fark edersiniz,” diyor Oliver. “Onlarla düzenli çalıştımda iyi hissediyorlar—antrenmandan ve derslerden daha fazla verim alıyorlar, daha az ağrılı oluyorlar, öğrenmeye hazır oluyorlar ve kasları öğrenmeye hazır oluyor. Her şey uyum içinde ilerliyor—at daha kolay dönüyor, kendini daha iyi topluyor ve hareketleri daha dolgun oluyor. Daha mutlu oluyorlar.”



At spor masaj terapisi, bir ata hareket özgürlüğü kazandırarak kendini verimli şekilde kullanmasını sağlamak ve potansiyelini geliştirmesine yardımcı olmakta faydalı bir yöntemdir. Ayrıca bu çalışkan şampiyonların zaman zaman güzel bir masajın keyfini çıkarmasını görmek de elbette ödüllendirici bir deneyimdir.