

# Slow living animals

## ALGEMENE HANDOUT – TELLINGTON TTOUCH TRAINING

### INHOUDSOPGAVE

p. 2 - 1. Definitie Tellington Ttouch Training

p. 3 - 2. Linda Tellington Jones

p. 6 - 3. Enkele uitgangspunten van Ttouch

p. 10 - 4. De 3 onderdelen van Ttouch

p. 14 - 5. Observatie, communicatie- en benaderingsvaardigheden

p. 15 - 6. Ttouch en de juiste intentie

p. 16 - 7. Ttouchfilosofie

p. 17 - 8. Is Ttouch geschikt voor mijn hond?

p. 18 - 9. Hooggespannen verwachtingen

p. 19 - 10. Ttouch dieren, professionals en docenten

---

## 1. DEFINITIE TELLINGTON T TOUCH TRAINING



“Tellington Ttouch Training is een lichaamsgerichte trainingsmethode om dieren te begeleiden en algemeen welzijn te bevorderen door middel van lichaamswerk, grondwerk en tactiele hulpmiddelen.”

Zachte, ongekende aanrakingen, bewust bewegen en lichaamsbandages worden ingezet bij:

- opvoeding en training
- fysieke klachten
- emotionele blokkades
- werk- en sportprestaties
- relatieontwikkeling

De methode bevordert:

- een gezonde psychische en fysieke ontwikkeling
- fysieke gezondheid
- emotioneel welzijn
- leer- en denkvermogen
- sociale hechting
- het vertrouwen en de samenwerking tussen mens en dier

De Ttouchmethode is gebaseerd op samenwerking en respect, verbinding en dialoog.

Gedragsverandering wordt positief beïnvloed in een aangepaste omgeving zonder gebruik van pijn, angst, noch druk.

---

## 2. LINDA TELLINGTON JONES

Linda Tellington Jones (Canada) is de creatieve hand achter de Tellington Ttouch Methode. Ttouch voor honden is ontstaan uit haar werk met paarden (TTEAM = Tellington Touch Equine Awareness Method). Later ontdekt ze dat Ttouch de levenskwaliteit van alle dieren én mensen (TTOUCH for You) ten goede komt.

### Het prille begin ...

Linda Tellington - Jones is geboren en opgegroeid in Canada. Later verhuisde ze naar de USA. Van jongs af aan is ze intensief met dieren bezig. Met haar eerste man Tellington, stichtte ze in 1961 een paardenmanege waar paarden werden afgericht en getraind. Linda is zelf trainer en actief paardrijdster. Ze was coach van verschillende Olympische teams.

### Lichaamswerk als behandelvorm, een moderne trend?

Toch niet. Linda's grootvader Will Caywood, trainer van renpaarden, krijgt in 1905 de eretitel van 'toptrainer'. Hij leidt dat seizoen 87 paarden naar de overwinning. Hiervoor ontvangt hij een wandelstok ingezet met edelstenen van Czar Nicolas II.

Hij schrijft zijn succes grotendeels toe aan het feit dat alle paarden, dagelijks 30 minuten, elke vierkante centimeter van hun lichaam kregen 'gewreven'. Deze paardenmassage had hij geleerd van Russische gypsies.

Linda's interesse voor lichaamswerk vindt haar oorsprong hier.

Toen kwam het nog niet in haar op dat gedrag, de aard van een dier, zijn bereidwilligheid en mogelijkheid tot leren, kunnen worden beïnvloed door lichaamswerk.

### Feldenkrais

Dit verandert wanneer Linda zich inschreef voor een vierjarige trainingscursus bij Dr. Moshe Feldenkrais. Hij had een systeem ontwikkeld voor de integratie van lichaam en geest.

De Feldenkrais methode staat bekend voor de verbetering van atletische prestaties, het verlichten van pijn en het verbeteren van neurologische afwijkingen bij mensen.

Aanvankelijk volgt Linda deze lessen om haar paardrijlessen meer diepgang te geven en haar leerlingen een betere balans bij te brengen.

In 1975 ontdekt ze dat dit systeem ook ernstig gunstig werkt op het verbeteren van prestaties en welzijn van paarden. Het gebeurde op de dag dat Dr. Feldenkrais vertelde dat ieder mens het vermogen heeft om iets te kunnen leren:

De leertijd om iets te leren kan drastisch wordt ingekort als iemand zijn lichaam beweegt op een manier waarin hij zich gewoonlijk niet beweegt. De 'bewustzijn door beweging' – beweging zorgt ervoor dat bepaalde lichaamsdelen een nieuw gevoel ondergaan.

De bewegingen zouden ongebruikte zenuwbanen activeren, nieuwe hersencellen 'wakker maken' en zo het leervermogen doen toenemen.

Linda ging op zoek naar antwoorden op haar vraag: 'Welke bewegingen kan ik paarden laten maken die ze anders nooit maken en die hun leervermogen en leergierigheid aanwakkeren?'

Tussen 1975 en 1979 ontwikkelde ze een methode (TTEAM, nu gekend als Tellington Method) om hun lichaam te bewegen en hen te geleiden over hindernissen. Later kreeg dit de naam 'The Playground of Higher Learning'.

Bereidwilligheid tot samenwerken, gedrag, focus en balans van de paarden verbeterden aanzienlijk. Bij zichzelf stelde ze ook een verandering vast: een nieuwe bereidwilligheid en mogelijkheid om van de paarden te leren!

## Het ontstaan van de TTouches

Op een avond in 1983 zijn de circulaire Ttouches ontstaan. Linda verbleef na een workshop aan de Delaware Equine Veterinary Clinic thuis bij één van de dierenartsen. Zijn vrouw vroeg een kijkje te nemen bij haar volbloedmerrie. Het paard sloeg en beet bij het opzadelen en poetsen.

Linda gebruikte zeer lichte, intuïtieve aanrakingen. De merrie ontspande. Toen de vrouw vroeg wat Linda's geheim was, antwoordde ze zonder nadenken: 'Maakt niet uit wat ik aan het doen ben, leg je handen op de schouders en duw de huid in een cirkel.'

Wanneer de vrouw aan de beurt was, stond Linda zelf verbaasd van het effect. Wendy had dezelfde impact als Linda.

De daarop volgende jaren experimenteerde ze met druk, grootte en snelheid van de cirkels. Ze gebruikte haar handen intuïtief en afgestemd op de reacties van het dier.

Linda's zus Robyn Hood observeerde haar. Zij verzamelde de specifieke details over hoe Linda haar hand hield en bewoog. Zo kon elke Ttouch worden uitgeschreven en aangeleerd aan mensen die met dieren werken en/of samenleven.

## Ttouches van nu

Sinds die tijd hebben Robyn en Linda vele specifieke Ttouches uitgevonden. Ondertussen spreken we over een 30 Ttouches. Elke aanraking heeft een iets ander effect op een dier.

De Ttouches kregen namen van dieren waar Linda mee heeft gewerkt en die bijzondere herinneringen oproepen.

*Vb. de Clouded Leopard Touch verwijst naar het 3 maanden oude luipaard dat neurotisch gedrag vertoonde nadat het verstoten werd door zijn moeder.*

*Vb. The Python lift werd toegepast op Joyce, de 3 meter lange Birmese Python met longproblemen.*

Andere Ttouches verwijzen naar een bepaalde eigenschap van een dier.

*Vb. de Raccoon Touch waarbij de vingerzetting lijkt op de wijze waarop wasbeertjes eten.*

---

### 3. ENKELE UITGANGSPUNTEN VAN TTOUCH

#### Balans van lichaam en geest door bewust aanraken en bewegen

Centraal staat het verband tussen spanningspatronen, lichaamshouding en bewegingspatronen enerzijds en emoties en gedrag anderzijds.

Spanningspatronen ontstaan door fysieke klachten en/of emotionele ervaringen. Dit komt tot uiting in lokale fysieke spanningen, lichaamshouding, bewegingspatronen en gedrag.

Ttouch is gebaseerd op de gedachte dat vastgehouden spanningspatronen op hun beurt weer invloed hebben op emoties en reacties in het hier en nu.

Door haar Feldenkrais achtergrond en ervaringen met dieren ontdekte Linda de link tussen lichaamshouding en gedrag. Via het lichaam kan je het dier bereiken om emotie en gedrag te veranderen.

“Verander lichaamshouding, verander gedrag” – Linda T.J.

*Vb. We hebben ondervonden dat honden met reactief gedrag (uitvallen naar mensen, honden,...) zeer veel fysieke spanning in zich dragen ter hoogte van hoofd, nek, mond en achterhand. Wanneer zij deze spanning met behulp van manuele technieken en grondwerk kunnen loslaten, gaan ze minder in hun emotie schieten en evenwichtiger gedrag vertonen naar andere honden aan de lijn.*

Ttouch is er dan ook op gericht om lichamelijke spanning of pijn te verminderen en emoties en gedrag te beïnvloeden door het dier (en de mens 😊):

- o bewust te maken van hoe het zijn lichaam gebruikt
- o bewust te maken van waar de fysieke spanning zich bevindt
- o lichaamshouding te veranderen
- o te helpen anders te bewegen
- o te helpen ontspannen

*Vb. Angstige honden trekken vaak hun staart en oren aan. Door oren en staart zachtjes in neutrale stand te wrijven, kan je de hond helpen zich zekerder te voelen.*

Let op! Probeer het bovenstaande niet zelf uit. Dit moet worden begeleid.

Dit doen we via bewust aanraken (lichaamswerk), bewust bewegen (grondwerk) en andere tactiele input zoals lichaamsbandages.

Daarnaast geven we de nodige pauzes, zodat het dier zich bewust wordt van de verandering, want in de pauze gebeurt de verwerking én de verandering! – “Less is more!”

Daardoor sluit je enerzijds oude nefaste zenuwbanen af, leg je nieuwe zenuwverbindingen aan of activeer je ongebruikte verbindingen.

Anderzijds installeer je een andere emotie waardoor je onverwerkte herinneringen en vastgeroeste gedrags-, spannings- en bewegingspatronen en lichaamshouding minder of niet meer triggert (Memory Reconsolidation).

Met Ttouch gaat het dier zich anders houden, bewegen, voelen, denken en doen als gevolg van pijn- en stressreductie via het stimuleren van lichamelijke ontspanning en lichaamsbewustzijn.

Concreet werk je aan:

- mentale ontspanning, emotionele balans, innerlijke rust en evenwichtig gedrag
- balans en coördinatie
- zelfvertrouwen, zelfleiderschap, focus en concentratie
- basisveiligheidsgevoel
- traumaverwerking
- angst, stress- en pijnreductie
- herstel na ziekte, operatie of letsel
- activering van denk- en leervermogen
- de sociale (ver)binding, afstemming en communicatie tussen mens en dier

De effecten van lichamelijke spanning (pijn) op emotie en gedrag

Emotionele spanning en stress leiden tot lichamelijke spanning en verkramping. Een gespannen lichaamshouding kan pijn tot gevolg hebben waardoor het dier zich niet goed voelt in zijn vel.

Dit verhoogt de mentale spanning waardoor het dier emotioneler en meer prikkelbaar gaat reageren op zijn omgeving.

Niet alleen emoties gaan gepaard met stress en doen onze stresshormonen stijgen, ook pijnklachten doen dat.

Stress verhoogt het cortisolgehalte (stresshormoon). Cortisol maakt dat je op de duur bv. emotioneler wordt (prikkelbaar, angstig).

Je stressbestendigheid en draagkracht nemen af. De mogelijkheid om vanuit kalmte en met focus te reageren op je omgeving wordt onderdrukt.

Denk vb. aan die keer dat je rugpijn had en geïrriteerd reageerde op je omgeving. Onze honden zitten ook zo in elkaar.

Fysieke disbalans heeft ook een invloed op de psyche. Fysieke stress leidt tot emotionele stress. Extra stress leidt tot nog meer verkramping, een moeizamer herstel en nog meer emotionele disbalans.

*Bv. Een dier dat onzeker wordt in zijn beweging, wordt psychisch soms ook onzeker(der) en angstig(er), omdat het zich minder weerbaar en veilig voelt.*

Overbelasting van andere lichaamsdelen door te compenseren (anders gaan lopen om pijnlijke delen te ontlasten) levert nieuwe fysieke klachten met bijhorende spanning en stress.

Door het dier te helpen ontspannen en het bewust te maken van hoe het zijn lichaam gebruikt, kunnen we spanning of pijn verminderen.

Doordat de mentale draagkracht toeneemt, worden emotie en gedrag positief beïnvloed: het dier ervaart minder stress en gedraagt zich evenwichtiger.

## Emoties en hun lichamelijke gewaarwording

Emoties zijn onlosmakend verbonden met een specifieke lichamelijke gewaarwording/houding/beweging.

De 'plaats' waar emoties zich vastzetten, vormen een trigger voor de emotie en het onbewuste gedrag.

Door de aandacht van het dier naar deze plaats te richten en het daarin te laten ontspannen, kan spanning afvloeien en de daaraan gekoppelde emotie worden losgelaten.

De emotie komt terug in beweging (e-motion) en wordt niet meer of minder getriggerd in het dagelijks leven:

Het denkvermogen krijgt opnieuw ruimte om bewust keuzes te maken, waardoor de hersenen het lichaam kunnen aansturen tot evenwichtig gedrag.



## “Act rather than react”

Ttouch brengt dieren voorbij hun instinct. Ze leren terug denken i.p.v. onbewust reageren.

Kortom, Ttouch is een holistische methode en gaat ervan uit dat wanneer we het dier lichamelijk in balans brengen, het emotioneel en mentaal ook (meer) in balans komt. In grote lijnen kan Ttouch dus gezien worden als een manier om lichamelijke ongemakken en gezondheidsproblemen te verlichten en gedragsproblemen te behandelen via een lichaamsgerichte invalshoek.

## Ttouch is geen massage

Tellington Ttouch is geen massagetechniek. De aanrakingen worden met zeer lichte druk uitgevoerd omdat we werken op het bindweefsel en daarmee op het zenuwstelsel. De aanrakingen zijn dus bedoeld om lichaamscellen te stimuleren en dus niet om op de spieren te werken.

Deze vorm van aanraking met hele lichte druk, verhoogt het dopamine- en serotoninegehalte in het lichaam. Dit zijn stoffjes in ons brein die het geluksgevoel stimuleren.

Daarnaast wordt oxytocine aangemaakt. Tevens verhogen de Ttouches de proprioceptie en het lichaamsbewustzijn.

## Wetenschappelijk onderzoek

Wetenschappers aan het Biofeedback Institute in Colorado ontdekten dat de 1 ¼ cirkels tegelijkertijd vier verschillende hersengolven stimuleren, andere vormen van aanraking hadden dit effect niet.

Dit speciale patroon van de vier tegelijkertijd optredende hersengolven vertegenwoordigen het ideale functioneren van de hersenen, ook wel “de toestand van een ontwaakte geest”.

Op basis hiervan kunnen we aannemen dat de Ttouches de mogelijkheid aanscherpen om te leren. Het bijzondere is dat deze hersengolven niet alleen worden waargenomen bij de ontvanger, maar ook bij de gever.

---

## 4. DE 3 ONDERDELEN VAN TTOUCH

### Lichaamswerk – bewust aanraken

#### a) Ttouches



Ttouches zijn specifieke aanrakingstechnieken die kunnen worden uitgevoerd over heel het lichaam van het dier.

We hebben meer dan 30 Ttouches onderverdeeld in 3 categorieën: Strijkende, liftende en circulaire Ttouches.

Alle Ttouches hebben dierennamen gekregen, zoals de Python lift, Clouded Leopard,... Met uitzondering van de strijkende Ttouches, wrijven we niet over de vacht! We bewegen de huid rond in een cirkelvormige beweging (circulaire Ttouch) of liften de huid in een opwaartse beweging (liftende Ttouch).

Doordat de drukkracht zo subtiel is, werken we niet rechtstreeks op de spieren, maar beïnvloeden we het zenuwstelsel dat je nodig hebt om tot rust te komen en in verbinding te blijven (parasympathicus).

Ook het feit dat de aanrakingen niet gekend zijn én niet bedreigend worden uitgevoerd, zorgt ervoor dat dit zenuwstelsel wordt gestimuleerd.

Bij gestreste dieren is de sympathicus overactief. Dit is het zenuwstelsel dat je nodig hebt om te overleven.

Doordat je met Ttouch o.a. serotonine en oxytocine aanmaakt en stresshormonen afbreekt, ondersteun je het dier om uit zijn overlevingsmodus te komen. Ttouch ondersteunt de downregulatie van het zenuwstelsel. Daarom werkt het zo goed om gestreste dieren te kalmeren.

Naast hun mentaal en fysiek ontspannende werking, stimuleren de Ttouches:

- lichaamsbesef
- coördinatie, focus
- zelfvertrouwen en zelfcontrole
- verbondenheid
- basisveiligheidsgevoel

- het herstellend vermogen van het lichaam
- pijnverlichting

Doordat we rekening houden met de feedback van het dier op de Touches, creëren we vertrouwen, een betere communicatie en een (nog) betere sociale band.

### **b) Zachte manipulaties van lichaamsdelen**

Daarnaast maken we ook gebruik van zachte manipulaties van oren, poten en staart. Deze voor het dier ongekende bewegingen helpen spanning los te laten en het dier bewust te maken van de mogelijkheden van zijn lichaam.

Dit draagt bij tot een gezondere manier van bewegen, meer balans en een betere coördinatie, waardoor zelfvertrouwen en draagkracht toenemen.

De manipulaties worden niet alleen uitgevoerd met onze handen, maar ook met behulp van de lichaamsbandages.

### **c) Aanraken met andere materialen**

Tijdens het aanraken gebruiken we soms andere materialen om dieren te helpen ontspannen, lichaamsbesef te ontwikkelen of om vertrouwen te leren krijgen in aanraking. Ook wanneer bepaalde plaatsen te pijnlijk of te gevoelig zijn, kunnen andere materialen worden ingezet.

Sponsen, schapenvacht handschoenen, penselen, bandages, the wand,... hebben zo al hun diensten bewezen.



‘The wand’ is een lange flexibele stick (zie foto) die oa. wordt gebruikt om op afstand te werken *bv. met dieren die zich onveilig voelen wanneer ze benaderd worden en blijft het voor jezelf veilig werken.*

The wand helpt ook om op een neutralere manier het dier aan te raken en te helpen ontspannen *bv. bij honden die juist emotioneler reageren op aanraking van de eigenaar.*

Heel wat dieren hebben moeite met aanraking door handen, omdat:

- het hun gewoon vreemd is en het daardoor als bedreigend wordt ervaren
- ze handen associëren met pijn (door correcties of vroeger letsel)

- ze pijn hebben
- hun zenuwstelsel overprikkeld is

Op de foto wordt 'the wand' gebruikt, zodat mensen met een beperktere motoriek zich ook Ttouch kunnen eigen maken.

We focussen op de mogelijkheden van mens en dier, niet op de beperkingen!

Bovendien is het ideaal om hulphonden even te ontheffen van hun niet te onderschatten zware taak!

## Grondwerk, balanstraining en lijnvaardigheden – bewust bewegen



We begeleiden het dier over een laag opgesteld parcours van ondergronden, cavaletti en specifieke opstellingen *bv. Het Labyrint, De Ster* om het lichaamsbewustzijn, gezonde beweging, concentratie en samenwerking te stimuleren.

Doordat het dier zich bewust wordt van spanningen, kan het met behulp van grondwerk deze loslaten.

Rustig bewegen draagt bij tot bewust bewegen. Het dier kiest zelf of het de opstellingen doorloopt of ontwijkt.

Je kan het dier met of zonder lijn door het parcours begeleiden. Ik geef er de voorkeur aan om het dier het parcours zelf te laten verkennen.

Terwijl het dier op zijn tempo ontdekt en leert, geeft het immers een hoop informatie over:



- zijn emotionele belevingswereld
- persoonlijkheid
- zijn fysieke gesteldheid
- zijn aandachtsvermogen
- zijn probleemoplossend vermogen
- keuzes die hij al dan niet maakt

Tijdens een **Slow Motion consult** laat ik jou en je hond kennismaken meteen freestyle versie!

## Bandages en andere hulpmiddelen

De lichaamsbandages creëren een veiliger gevoel en meer lichaamsbesef.

Ze werken ondersteunend voor angstige dieren, prikkelgevoelige dieren, dieren met fysieke klachten en tijdens de puppyopvoeding,...

Je kan je dier helpen zich meer beschermd te voelen door hem in te wrappen met een lichaamsbandage. Dat komt doordat het lichaam oxytocine aanmaakt.

*Oxytocine heb je bv. nodig om je veilig en verbonden te kunnen voelen. Dus ideaal voor dieren met een beperkt basisveiligheidsgevoel of hechtingsproblemen.*

Er zijn verschillende wrapmogelijkheden. Afhankelijk van de reden waarom je de bandage wil inzetten én hoe het dier erop reageert, zet je een andere wrap in *bv. nek-, hoofd-, pootbandages, halve wrap, quarter wrap,...*



*Bv. Bij Mona maak ik gebruik van een nekbandage om haar te helpen ontspannen en haar focus naar zichzelf te verleggen i.p.v. naar omgevingsgeluiden.*

*Anders verliest ze zich en wordt ze zeer angstig. In dit voorbeeld wordt de bandage ingezet bij de behandeling van geluidsfobie.*

Een bandage kan ook een ontspannende werking hebben, niet alleen mentaal maar ook fysiek. Ideaal om spanningen in het lichaam te neutraliseren!



*Bv. een halve wrap om Lucies rug te helpen ontspannen.*

De bandages worden ook gebruikt om het dier bewust te maken van zijn lichaamshouding en bewegingspatronen.

Het dier kan meer kwaliteitsvol gaan bewegen, waardoor het minder pijn ervaart en meer vertrouwen krijgt in zijn beweging.

Lichaamsdelen die ten gevolge van compensatie overbelast zijn geraakt, ontlast je. Zo voorkom je secundaire klachten.

Samengevat hebben de bandages een positieve invloed op de kwaliteit van de beweging, basisveiligheid, zelfvertrouwen en algemeen welbevinden.



Ook overenthousiaste, prikkelgevoelige dieren met weinig zelfcontrole kunnen gebaat zijn met een beetje meer lichaamsbewustzijn!

*Bv. Fendi, de bruine labrador...*

*Een handig hulpmiddel om meer kalmte en zelfcontrole te ontwikkelen!*

Bandages bouw je rustig op ... het is niet de bedoeling om er een worstelwedstrijd van te maken!

Katten mag je nooit ineens inwrappen, omdat hun zenuwstelsel snel overprikkelde geraakt!  
Andere hulpmiddelen zijn *bv. 'the wand', Ttouch harnassen, Freedom handle,...*

---

## 5. OBSERVATIE, COMMUNICATIE- EN BENADERINGSVAARDIGHEDEN

Observatie van de lichamelijke en emotionele toestand van een dier helpt je te bepalen waar zich spanningspatronen in het lichaam bevinden en geeft aanknopingspunten voor de sessie. Achteraf stelt het je in de mogelijkheid om na te gaan of er verandering is opgetreden.

We observeren met onze handen en ogen. We letten op bewegingspatronen, gewichtsverdeling, vacht, spierspanning, temperatuur van de lichaamsdelen, ... en de stresssignalen en ontspanningssignalen van het dier.

De manier waarop we het dier benaderen en aanraken, vraagt ook om benaderingsvaardigheden.

Naast de meest gekende *does and don'ts* bij het benaderen van de verschillende diersoorten, bestaan er ook specifieke vaardigheden voor dieren met angst(agressie), dieren die geen aanraking kennen of kunnen verdragen.

---

## 6. TTOUCH MET DE JUISTE INTENTIE

Bovenal is Ttouch een respectvolle trainingsmethode die uitgaat van begrip en vertrouwen in plaats van uit dominantie, gedragscontrole, dwang en wantrouwen.

Daarnaast werken we mét het dier – niet met het probleem! Zo houden we steeds het positieve plaatje voor ogen en met positieve intenties.

We aanvaarden hoe het dier nu is. Ons doel is het te helpen worden wie hij kan zijn door hem nieuwe positieve ervaringen te laten opbouwen.

Ttouch gebeurt daarom in communicatie met het dier. Dat betekent dat hij uitgenodigd wordt om nieuwe dingen te ervaren, maar niet wordt geforceerd.

De feedback, het tempo en de keuze van het dier staan centraal. We accepteren wie het dier is en bieden dingen aan om hem te helpen meer zichzelf te worden.

We zetten dus geen druk op de hond. We gebruiken ook geen angst- en pijnmethodes m.a.w. we werken NIET met vermijdingsconditionering.

Dat betekent dat we niet uit zijn op een quick fix waar alleen de mens 'gelukkig' van wordt.

Ttouch gaat voor een gelukkige mens-dier combi, en niet voor minder.

De bedoeling van Ttouch is juist dat het de vertrouwensband en communicatie tussen mens en dier versterkt, NIET destabiliseert.

Alleen met respectvolle tactiele communicatie kan Ttouch bijdragen tot een gezonde ontwikkeling en een hechte vertrouwensband.

Ttouch vormt een communicatiebrug tussen verschillende diersoorten en maakt diepe connectie mogelijk als je leeft en handelt vanuit de Ttouch Filosofie.

---

## 7. TTOUCH FILOSOFIE

De methode wordt vanuit deze filosofie en intentie ingezet. Het dier en zijn beleving komt op de eerste plaats, niet de methode. Schaad je zijn persoonlijke integriteit en vertrouwen dan wordt het een lijdensweg i.p.v een levensweg.

### TTOUCH PHYLOSOPHY

TO HONOR THE ROLE OF ANIMALS AS OUR TEACHERS

TO BRING AWARENESS TO THE IMPORTANCE OF ANIMALS IN OUR LIVES

TO ENCOURAGE HARMONY, COOPERATION AND TRUST BETWEEN HUMANS AND ANIMALS AND AMONGST HUMANS

TO RECOGNIZE THE INDIVIDUAL LEARNING PROCESS OF EVERY HUMAN AND ANIMAL

TO RESPECT EACH ANIMAL AS AN INDIVIDUAL

TO TEACH INTERSPECIES COMMUNICATION THROUGH THE TTOUCH

TO WORK WITH ANIMALS USING UNDERSTANDING RATHER THAN DOMINANCE

Tot slot ...

De combinatie van al deze onderdelen werkt het beste om dieren fysiek, mentaal en emotioneel te helpen herbalanceren, zodat ze zich beter voelen en met meer moed en vertrouwen in het leven staan.



---

## 8. IS TTOUCH GESCHIKT VOOR MIJN HOND?

### Ttouch is voor iedereen!

Ttouch kan een meerwaarde zijn voor ieder mens en dier. De methode helpt je anders kijken naar dieren en verdiept de relatie en communicatie met je dier.

Ttouch helpt bij het trainen en opvoeden van je pup: het vergroot de bereidheid tot samenwerken en stimuleert het leervermogen. De technieken helpen je pup bijvoorbeeld bij:

- de socialisatie
- het leren alleen zijn
- het wennen aan verzorgingshandelingen
- wandelen aan de lijn
- opwinding/zelfbeheersing
- afleiding
- puppybijten
- gehoorzaamheidstraining

TTouch ondersteunt de training van volwassen honden, alsook honden met een auditieve (doofheid) of visuele (blindheid) beperking.

TTouch wordt ingezet ter ondersteuning van een gedragstherapeutische behandeling of als volwaardige therapie bij honden, katten, vogels, ...

TTouch helpt storend gedrag en gedragsproblemen bij honden zichtbaar te verbeteren of op te lossen:

- moeite met aanraking
- opspringen
- overmatig blaffen
- onzindelijkheid
- claimend gedrag
- overdreven bewaken van belangrijke bronnen bv. botjes, eigenaar, mat, ...
- trekken aan de lijn
- uitvallen aan de lijn
- concentratieproblemen
- overactiviteit – hyperactiviteit
- sociale angst voor mensen, honden, dierenarts, ...
- verlatingsangst

- overgevoeligheid voor geluiden van onweer, vuurwerk, ...
- stereotype gedragingen zoals staartjagen, schaduwjagen, ...
- wagenziekte
- problemen ontstaan door beperkte socialisatie
- trauma
- (chronische) stress o.a. bij asiel- en adoptiedieren
- ouderdomsgerelateerde problemen

Ook dieren die goed in hun pels zitten of geen pels hebben, genieten van TTouch!

Ttouch biedt je nieuwe tools om de werkprestaties én het werkplezier van je dier te verbeteren. We trainen op connectie, concentratie, coördinatie en reduceren stress. M.a.w. Ttouch is uitermate geschikt voor show-, werk-, sport- en hulphonden.

TTouch stimuleert het algemene welzijn en de gezondheid van je gezelschapsdier. De methode werkt ondersteunend bij gezondheidsproblemen door o.a. pijn, stress en spierspanning te verminderen. Ze versnelt ook lichamelijk herstel na sport- of werkprestaties, blessure, ziekte of na operatie.

*Bv. jeuk, verteringsproblemen, HD (heupdysplasie), artrose, breuken, amputatie, fantoompijnen, ...*

De methode vervangt geen dierenarts, noch medische behandeling.  
De TTouch Coach/Practitioner stelt geen medische diagnose. Hiervoor verwijzen wij door naar je dierenarts.

---

## 9. HOOGGESPANNEN VERWACHTINGEN

Het is niet zo dat Ttouch je hond tot de perfecte hond kneedt en elke hond totaal verandert. In onze hectische maatschappij is het niet mogelijk alle angsten, frustraties en stress uit een hondenleven weg te nemen, ook niet met behulp van de Tellington Ttouch methode.

Net zomin biedt deze techniek een garantie dat de reactieve hond die de kat graag te grazen neemt na enkele Ttouch-sessies voortaan relaxed zijn mand met poezen deelt.

Waar lichaamswerk in een relatief korte tijd wel voor zou kunnen zorgen, is het reduceren van stress in zijn algemeenheid, het vergroten van lichamelijk welzijn, het verbeteren van zelfvertrouwen en het verdiepen van contact tussen hond en mens.

Ttouch geeft je dus de tools om met situaties om te gaan en helpt zo veel mogelijk kaarsjes doven die bij jouw hond tot een 'oververhitting' kunnen leiden.

Door het dier lichamelijk te ondersteunen en lichamelijke flexibiliteit te bevorderen, creëren we een flexibele geest, waardoor het dier nieuwe keuzes kan maken om efficiënter met zijn omgeving om te gaan/zich aan te passen. We helpen het dier te denken i.p.v. impulsief vanuit zijn emoties en instincten te reageren.

Wil je aan traumaverwerking doen? Dan is een langdurige begeleiding noodzakelijk én de moeite waard om je dier te helpen het nu te leven i.p.v. zijn verleden telkens weer te moeten herbeleven. Boek hiervoor een [Slow Touch](#) of [Slow Motion consult](#).

---

## 10. TTOUCH DIEREN, PROFESSIONALS EN DOCENTEN

De methode is toepasbaar op alle diersoorten (honden, katten, konijnen, paarden, exoten,...) ongeacht de setting waarin ze leven (thuis, zoo, asiel, boerderij, in het wild,...).

Tellington Ttouch heeft zich ontwikkeld tot een methode gebruikt door gedragstherapeuten, trainers, fokkers, dierenartsen, zoo personeel, asielmedewerkers en diereneigenaars over heel de wereld.

Tot op de dag van vandaag blijft Linda haar methode en Ttouches verfijnen. Wereldwijd doceren Ttouch Instructors haar methode.

Wil je meer te weten komen over Linda, workshops, boeken, research, artikels en verhalen? Surf naar [www.ttouch.com](http://www.ttouch.com).

Nood aan meer ondersteuning na deze cursus? Surf naar [www.slowlivinganimals.be](http://www.slowlivinganimals.be) voor een [Slow Touch](#) of [Slow Motion consult](#).

Heb je interesse om de langdurige opleiding te volgen tot Ttouch Coach of Practitioner? Neem dan een kijkje op [deze website](#).

---

Copyright2021 – Spread the words, not the rights

Deze handout is door Audrey Lauwers speciaal ontwikkeld voor de cursus Slow Touch en blijft onderdeel van deze cursus. Verspreiding van de handout is daarom niet toegestaan.