





Tellington TTouch Training

Linda Tellington Jones

-> Feldenkrais methode

-> Tellington TTouch methode

-> 45 jaar

Wettelijke erkende methode (Engeland)

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training



WAT IS TTOUCH

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

TTouch voor Gezelschapsdieren is een lichaamsgerichte methode om dieren te begeleiden in hun ontwikkeling en om algemeen welzijn te bevorderen.

3 onderdelen:

- Lichaamswerk
- Grondwerk
- Specifieke hulpmiddelen

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

Fysiek in balans -> mentaal en emotioneel in balans

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

Link tussen lichaamshouding, bewegings-en spanningspatronen enerzijds en emotie en gedrag anderzijds

'Verander de lichaamshouding, verander het gedrag'

-
Linda Tellington Jones

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

3 ONDERDELEN

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training



1. GRONDWERK

Bv. Slalom, Labyrinth, Star, ondergronden ...

SLOW LIVING ANIMALS

Freestyle Grondwerk



SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

2. LICHAAMSWERK

SLOW LIVING ANIMALS

Lichaamswerk

- Ttouches
 - 30 tal
 - Dierenamen
 - Strijkende Ttouch: Noah's March, Zebra, Ear slide ...
 - Liftende Ttouch: Python lift, Inch Worm ...
 - Circulaire Ttouch: Lama Ttouch, Banana Slug ...
- Zachte manipulaties van lichaamsdelen - oren, poten, staart
- Handen, sponzen, kwasten, lichaamsbandage, The Wand ...

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

3. SPECIFIEKE HULPMIDDELEN

Bv. The Wand, harnassen, lijnen, lichaamsbandages ...

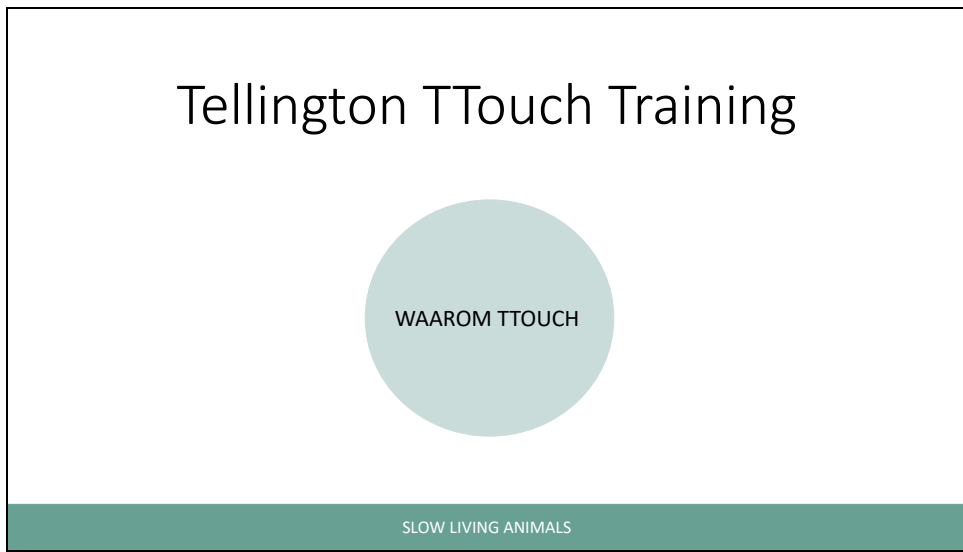
SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

De 3 onderdelen worden SAMEN gecombineerd = meest krachtige effect

Bv. Tina Constance – TTouch Instructeur

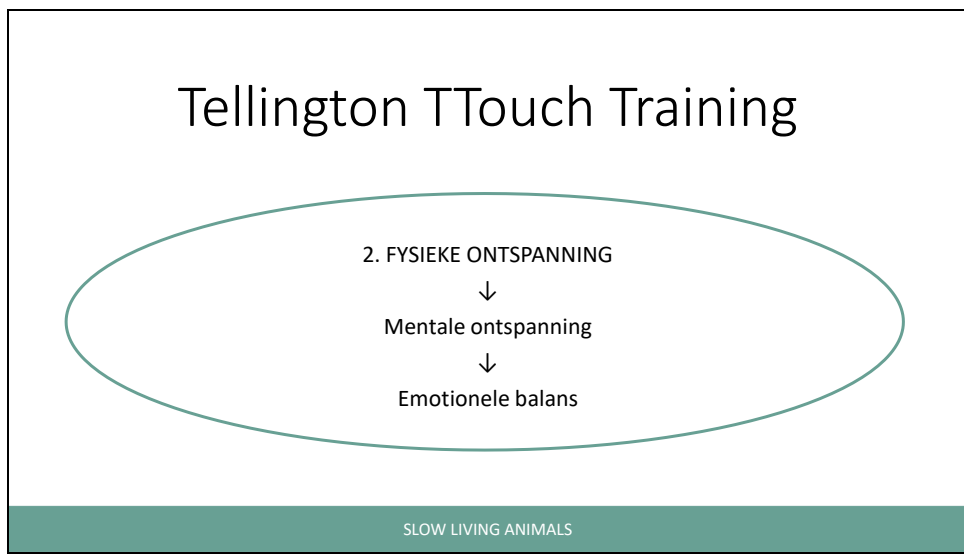
SLOW LIVING ANIMALS



Tellington TTouch Training

1. INZICHT in de lichamelijke en emotionele gesteldheid
d.m.v. observatie

SLOW LIVING ANIMALS



Tellington TTouch Training

3. LICHAAMSBEWUSTZIJN

- Balans en coördinatie
- Focus en concentratie
- Gronding
- Zelfvertrouwen (basis veilig)
- Zelfbeheersing
- Draagkracht

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

4. VERTROUWENSRELATIE EN SAMENWERKING
-> Tactiele communicatie

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

TTouch wordt ingezet bij:

- Opvoeding en socialisatie
- Training
- Sport -en werkprestaties
- Fysieke klachten
- Gedragsvraagstukken
- Stress, angst, agressie, hyperactiviteit, trauma
- Opbouw van de vertrouwensrelatie en wederzijdse communicatie

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

TACTIELE
COMMUNICATIE
EN
BEWUST
AANRAKEN

SLOW LIVING ANIMALS

Aanraken = tactiele communicatie

- Communicatie via aanraking en via ruimte
- Basiscommunicatie -> na geboorte
 - Aanmaak Oxytocine
 - Basisveiligheid
 - Gezonde hechting
 - Zin om te eten

• Basisbehoefte -> overleving

Bv. onderzoek weeskinderen

SLOW LIVING ANIMALS

Aanraken is ‘goed’ voor de hond

- Fysiek en mentaal ontspannen
- Steun bij onzekerheid/stress
- Basisveiligheid -> oxytocine
- Stress –en angstreductie -> serotonine
- Lichaamsbewustzijn en balans
- Zelfvertrouwen, zelfcontrole
- Vertrouwensband -> oxytocine -> veilige hechting
- Meer weerbaarheid, draagkracht -> stressbestendiger
- Hulpmiddel bij socialisatie
- Leren en samenwerking

SLOW LIVING ANIMALS

Aanraking

Hoe vertrouwd is de hond met apenmanieren?

SLOW LIVING ANIMALS

Aanraking

- Presocialisatie = positief fysiek contact met mensen
- Socialisatieperiode -> tactiele gewenning
- Te weinig of bedreigend contact = moeite met aanraking, verzorgingshandelingen, vertrouwen in mensen ...

SLOW LIVING ANIMALS

Aanraking = tactiele communicatie

Wat communiceert de mens met aanraking?

- Harde aanraking
- Hardhandige aanraking
- Wilde aanraking – spel met handen
- Zachte, onbewuste aanraking
- Zachte, bewuste aanraking

Honden verkiezen zachte respectvolle aanraking

SLOW LIVING ANIMALS

Aanraking

... kan alleen maar als positief worden ervaren als ze aan
een aantal voorwaarden voldoet

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

RANDVOORWAARDEN BEWUST AANRAKEN:

- In communicatie -> Feedback
- Actieve deelnemer
- Uitnodigen vs. opdringen
- Ttouch afstemmen op FB -> 12 elementen
- Accepteren vs. oordelen
- Stressvrije omgeving
- Hoe stel ik mij zo min mogelijk bedreigend op!



SLOW LIVING ANIMALS

12 elementen van de Circulaire Ttouch

1. Lichaamsbewustzijn: houding, positionering, benadering
2. Ademhaling: doorademen of gericht - hartcoherentie
3. Intentie: positieve affirmatie
4. Feedback – lichaamstaal: stress/ontspanning
5. Keuze van Ttouch – hand: beweging - positie
6. Contactplaats op het lichaam
7. Pauze micro - macro
8. Slide: connectie tussen de touches – structuur!
9. Cirkel: cirkel en $\frac{1}{4}$ (of $\frac{1}{5}$), rondheid, draairichting, grootte
10. Druk: drukkracht en contactoppervlakte
11. Snelheid - tempo
12. Timing - context



TRUST TOUCH

SLOW LIVING ANIMALS

Aanraking

... is vertrouwen opbouwen in de aanraking en in elkaar

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

TTOUCH THEORIE

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training



SLOW LIVING ANIMALS

Zebra Ttouch

HOE

- Zigzaggen over 'strepen' van de Zebra
- Start schouder (ontspanning) – ademen
- Start achterhand (activering) – blijven ademen
- Platte hand -> naar beneden
- Vingers lichtjes opkrollen -> naar boven
- Tot voor de ruggengraat of net er over -> pols!
- Zacht!
- Steunhand borst of geen steunhand
- Varianten -> lang of kort haar/gevoeligheid/eerdere ervaring

SLOW LIVING ANIMALS

Zebra Ttouch

OPBOUW

- Start met:
 - vertrouwde aanraking
 - vertrouwde plek op het lichaam
 - 1 hand
 - 1 Zig zag
- Vertrouwen dat de hand zelf weg gaat
- Geef een notie -> 1 Zig zag en hand rustig weg
- Pauze -> verwerken -> 'het is ok'
- Meer – steunhand – minder vertrouwde plaatsen (overspringen) – Vissengraat

SLOW LIVING ANIMALS

Zebra Ttouch

VARIANTEN

- Vlakke hand
- Lama hand (handrug)
- Harken
- Vissengraat

SLOW LIVING ANIMALS

Zebra Ttouch

WAAR GAAT IE MIS

- Te hard, snel, traag, veel
- Lange haren
- Korte haren
- Gevoelig zenuwstelsel
- Beweeglijke honden

SLOW LIVING ANIMALS

Oorwerk – Ear Slide

WERKING

- Reguleert hartslag, ademhaling, bloeddruk, temperatuur
- Immuunsysteem
- Focus/ontspanning
- Verteringsproblemen – misselijkheid/braken
- Wagenziekte
- Angst -> it depends!
- Shock
- Overbrugging dierenarts
- Sneller uit anesthesie

SLOW LIVING ANIMALS

Oorwerk – Ear Slide

HOE

- Duim op ooraanzet
- Rest van de vingers binnenzijde oor
- Of omgekeerd afhankelijk van positie -> Pols!
- Start aanzet -> afstrijken richting oorpunt -> over oorpunt!
- Volg natuurlijke oorstand ras
- Volg denkbeeldige lijnen
- Structuur - parallel
- Druk en snelheid:
- Ontspanning -> veertje, rustig tempo
- Activering en shock -> ritmisch, iets steviger
- Steunhand? Kin, borst, lange oren
- Varianten afhankelijk van de vorm van het oor, gevoeligheid

SLOW LIVING ANIMALS

Oorwerk – Ear Slide

OPBOUW

- Start nek
- Gekende ooraanraking
- 1 slide vanaf midden oor tot over oorpunt
- Slides opbouwen
- Vanaf ooraanzet

SLOW LIVING ANIMALS

Oorwerk – Ear Slide

WAAR GAAT IE MIS

- Vingers in gezicht/ogen hond
- Ringen, horloges, lange nagels
- Te hard
- Over oorpunt!
- Gevoeligheid binnenkant oor
- Oorontsteking
- Angst -> willen horen/willen zien van gevaar

SLOW LIVING ANIMALS



Liftende Ttouch

= Verticaal liftende beweging met de huid

- Verdieping ademhaling
 - Bloedcirculatie
 - Ontspanning huid en bindweefsel
- ↓
- Mentale ontspanning, loslaten emotionele spanning
 - Ontspanning spieren, ruggengraad, ...
 - Ademhalingsproblemen
 - Spijsverteringsproblemen
 - Pijnlijke gewrichten

Bv. Python lift, Banana Slug lift, Inchworm ...

SLOW LIVING ANIMALS

Python Lift

HOE

- Subtiel liften -> zwaartekracht -> millimeterwerk = 2 sec.
- Uitademen -> liften
- Pauze -> handen stil en inademen = 1 tot 2 sec.
- Uitademen -> zachtjes handen lossen = 3 tot 4 sec.
- Verplaatsen van de handen

- Polsen vlak en ontspannen
- Liften met 1 hand of 2 handen/vingers/zijkant hand
- 1 steunhand op de borst of thv schouder/geen steunhand

- Oren, kaak, nek, schouders, poten, ruggengraat (op en langs)

SLOW LIVING ANIMALS

Python Lift

OPBOUW

- Start met:
 - vertrouwde aanraking
 - vertrouwde plek op het lichaam
 - 1 hand
 - zijkant hand -> banana slug lift
- Vertrouwen dat de hand zelf weg gaat
- Geef een notie -> lift 1 sec. en hand rustig weg
- Pauze -> verwerken -> 'het is ok'
- Meer – vlakke hand – steunhand – 2 liftende handen – minder vertrouwde plaatsen (overspringen)
- Ademhaling 'beperken' tot blijven doorademen

SLOW LIVING ANIMALS

Python Lift

WAAR GAAT IE MIS

- Ademhaling
- Aarzelend begin - omknellen (2 handen)
- Te snel liften
- Geen pauze
- Te snel en te plots huid loslaten
- Trekken aan de huid

- Gejaagdheid!

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training



CIRCULAIRE TTOUCH

SLOW LIVING ANIMALS

Circulaire Ttouch

= Circulaire beweging met de huid

- Verbetering van de communicatie:
 - in de zenuwcel
 - tussen de cellen
 - verschillende lichaamsdelen
- Stress –en pijnreductie
- Meer lichaamsbewustzijn

*Bv. **Banana slug**, **Lama Ttouch**,
Clouded Leopard (basis Ttouch), **Abalone Ttouch** ...*

SLOW LIVING ANIMALS

Circulaire Ttouch

HOE

- Hand plaatsen op het dier (lijm – op denkbeeldige cirkel – onderaan)
- Duim anker – Pols vlak
- Inademen
- Op een uitademhaling de huid rondliften in een cirkel en een kwart (2 sec.)
 - Draairichting = met de wijzers van de klok (start 18 uur)
 - Vloeiend en rond, grootte cirkel 1 euro
- Pauze op de huid - inademen
- Rustig loslaten
- Slide (verplaatsen) - uitademen
- Rustig plaatsen – inademen
- Volgende cirkel draaien

SLOW LIVING ANIMALS

Banana Slug Ttouch

OPBOUW

- Vertrouwde plek, vertrouwde aanraking
- Blijven door ademenen
- Banana slug Lift
- Circulaire touch -> 1/4 (banaan)
- Korte pauze
- Rustig hand wegdoen
- Neutraal wachten
- 1 cirkel en kwart – meer – plek met minder vertrouwen

SLOW LIVING ANIMALS

12 elementen van de Circulaire Ttouch

1. Lichaamsbewustzijn: positionering (ruimte - hond – hand - comfi)
2. Ademhaling: doorademen of gericht - hartcoherentie
3. Intentie: positieve affirmatie
4. Feedback – lichaamstaal: stress/ontspanning
5. Keuze van Ttouch – hand: beweging - positie
6. Contactplaats op lichaam
7. Pauze micro - macro
8. Slide: connectie tussen de touches – structuur!
9. Cirkel: cirkel en $\frac{1}{4}$ (of $\frac{1}{5}$), rondheid, draairichting, grootte
10. Druk: drukkracht (1-3) en contactoppervlakte hand
11. Snelheid -tempo
12. Timing - context



TRUST TOUCH IN HET MOMENT

SLOW LIVING ANIMALS

Circulaire Ttouch

WAAR GAAT IE MIS

- Ademhaling stopt -> stroef
- Wrijven over huid ipv plakken en huid verplaatsen
- Aan alle elementen tegelijk denken -> kortsluiting
- Te hard drukken
- Te grote cirkels -> misselijk
- Vierkant draaien
- Starten op de 12
- Blijven doordraaien -> misselijk
- Het laatste kwartje versnellen
- Hand te snel lossen, hard neerplaatsen
- Pols blokkeert beweeglijkheid vingers
- Duim zweeft en blokkeert beweeglijkheid vingers
- Touchen op de ruggengraat -> irriterend, misselijk, gevaarlijk bij fysiek letsel

SLOW LIVING ANIMALS

<ul style="list-style-type: none"> • De hond bij zich trekken -> disbalans -> naar hond of initiatief hond • De hond onder commando zetten -> geen FB mogelijk • De hond willen laten stilstaan vooraleer aan te raken -> just do the job • Druk praten tegen de hond -> extra opwinding • Overhangen -> persoonlijke ruimte hond respecteren • De eigenaar zit figuurlijk niet goed -> touches gespannen, negatieve energie -> hond • De eigenaar zit letterlijk niet goed -> verkramping -> hond • Gespannen lijn -> wat communiceer je tactiel aan het zenuwstelsel? -> gespannen hond • Te lang nadenken, staren en aarzelen vooraleer te touchen -> eng -> hand rustig plaatsen en ttouch • Te geconcentreerd touchen -> 'uitzoeken', 'te goed' -> te indringend, wat wil je van me? -> ongemak/onveilig • Te bruusk zonder aankondiging contact maken -> laat hond weten dat je gaat aanraken -> voorspelbaarheid! • Forceren – niets doen -> uitnodigen = tussen zwart en wit • Perceptie over aanraken: te hard – te veel - te lang - te snel -> less is more!!! • Twijfel of het wel iets doet -> zachtheid cfr. massage • De hond heeft Ttouch niet graag -> zelfreflectie ahv 12 elementen • De hond heeft Ttouch niet graag vs. raar -> nieuwe gewaarwording cfr. zenuwstelsel • Geen tijd voor Ttouch -> bestaande knuffels -> Ttouch 	<h1>Algemene missers</h1>
<p>SLOW LIVING ANIMALS</p>	

5 essentiële elementen

1. Lichaamsbewustzijn
2. Adempaling
3. Positieve intentie/plaatje
4. Feedback
5. Pauze



SLOW LIVING ANIMALS
