A rectangular slide with a white background and a thin black border. At the top center, the text "Tellington TTouch Training" is written in a black sans-serif font. Below the title is a light teal circle containing the text "TTOUCH THEORIE" in a smaller black sans-serif font. At the bottom of the slide is a solid teal horizontal bar containing the text "SLOW LIVING ANIMALS" in a small white sans-serif font.

Tellington TTouch Training

TTOUCH THEORIE

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

Linda Tellington Jones

-> Feldenkrais methode

-> Tellington TTouch methode

-> 45 jaar

Wettelijke erkende methode (Engeland)

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:

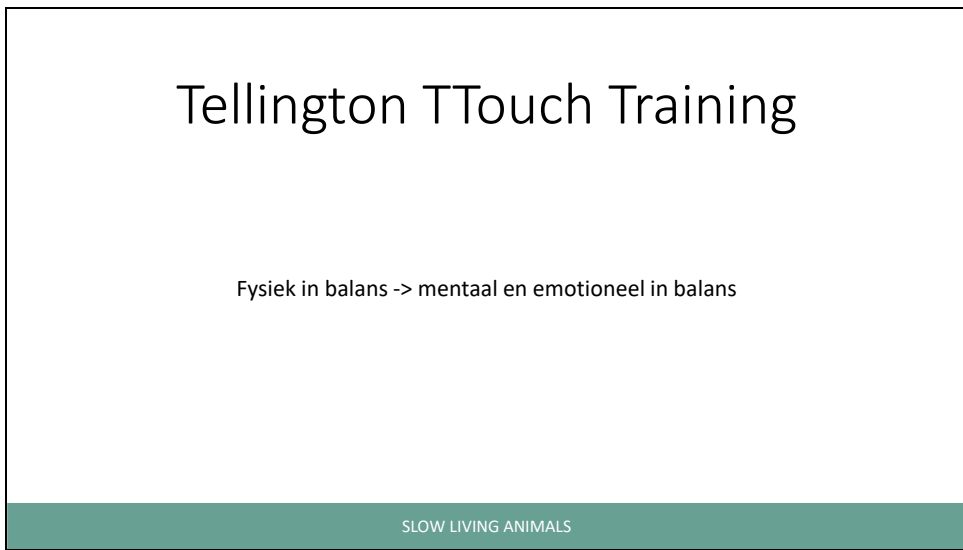
- Lichaamswerk
- Grondwerk
- Specifieke hulpmiddelen

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
 - Dierennamen
 - 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


Lichaamswerk

Zacht, ongewoon, bewust aanraken:

- Zenuwstelsel en zenuwcellen
- Bindweefsel
- Huid
- Geen massage!

SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training



3. SPECIFIEKE HULPMIDDELEN

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

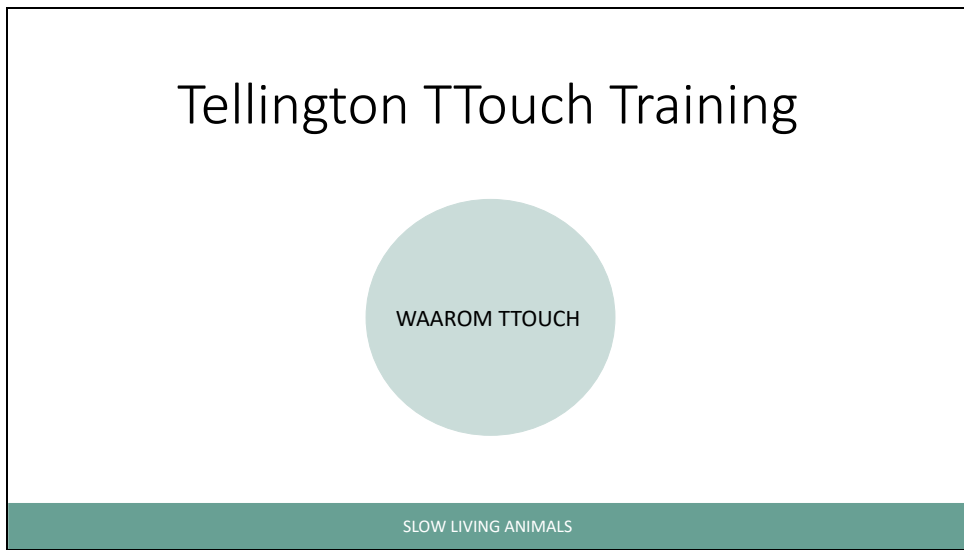
SLOW LIVING ANIMALS

Tellington TTouch Training

De 3 onderdelen worden SAMEN gecombineerd = meest krachtige effect

Bv. Tina Constance – TTouch Instructeur

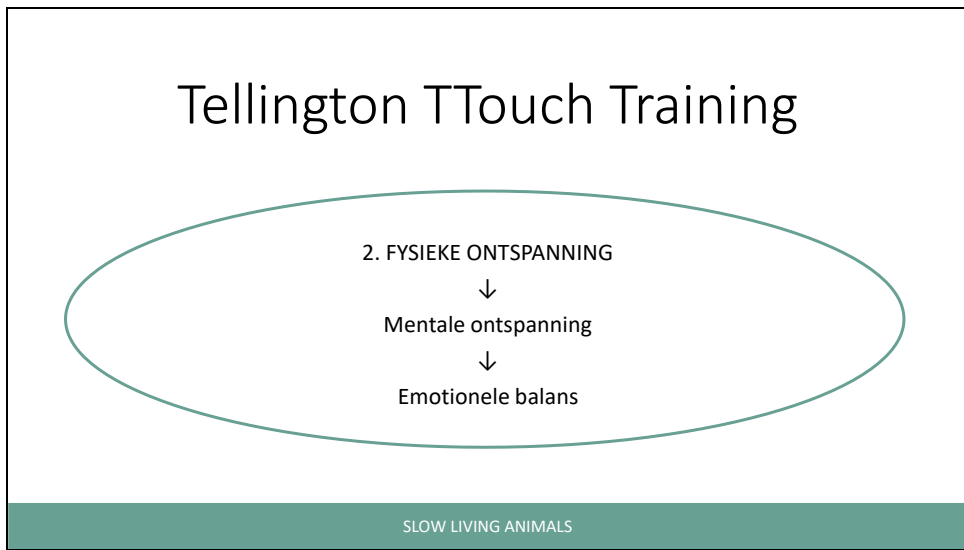
SLOW LIVING ANIMALS



Tellington TTouch Training

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

SLOW LIVING ANIMALS



Tellington TTouch Training

3. LICHAAMSBEWUSTZIEN

- 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: doordemen 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 ttouches – structuur!
9. Cirkel: cirkel en $\frac{1}{5}$ (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
