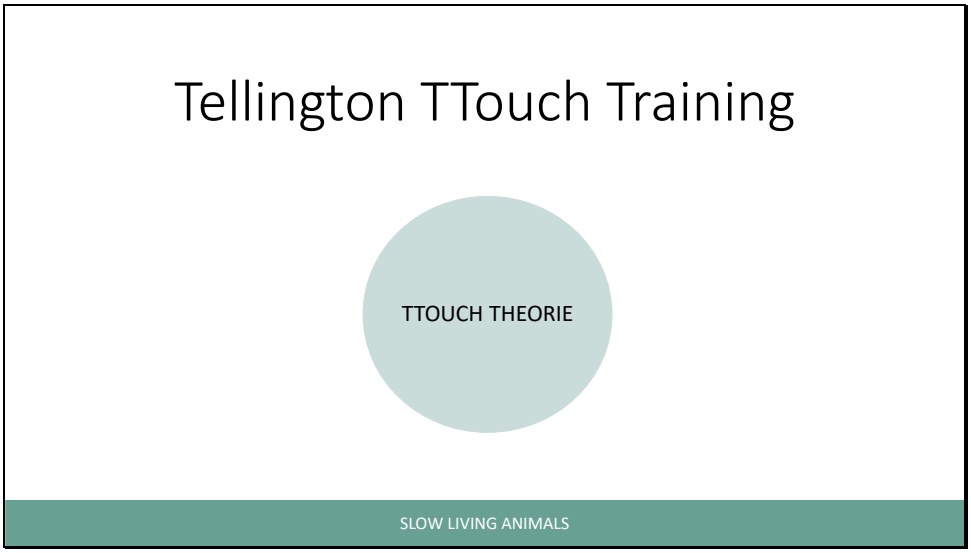
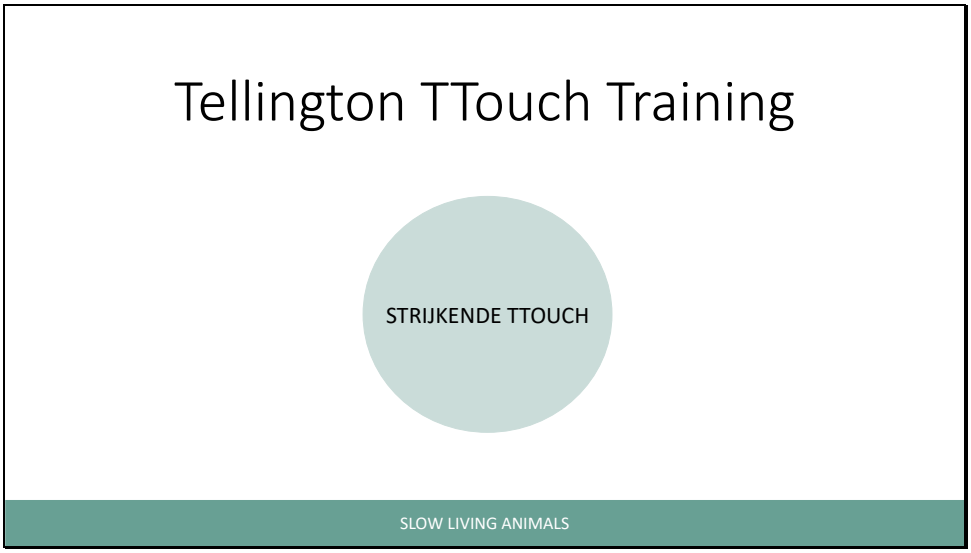
Dia 32 – M2L1V1 – Strijkende Ttouch



Dia 33


Tellington TTouch Training
STRIJKENDE TTOUCH
SLOW LIVING ANIMALS

Dia 34

Strijkende TTouch

= Strijkende beweging over het lichaam of bepaald deel

- Introductie aanraking of eerste kennismaking – kort!
- Fysieke gesteldheid 'observeren' of reactie op aanraking

- Verbindt de verschillende lichaamsdelen

  ↓

  Proprioceptische beleving
  Meer lichaamsbewustzijn
  Aardende werking -> basisveiligheid

Bv. ***Zebra TTouch****, Noah's March,* ***Ear slide (oorwerk)*** *…*

SLOW LIVING ANIMALS

Dia 35 – M2L1V2 – Strijkende Ttouch: Zebra Ttouch

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

Dia 36

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

Dia 37

Zebra Ttouch

VARIANTEN

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

SLOW LIVING ANIMALS

Dia 38

Zebra Ttouch

WAAR GAAT IE MIS

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

SLOW LIVING ANIMALS

Dia 39 – M2L1V3 – Strijkende Ttouch: Ear Slide

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

Dia 40

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

Dia 41

Oorwerk – Ear Slide

OPBOUW

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

SLOW LIVING ANIMALS

Dia 42

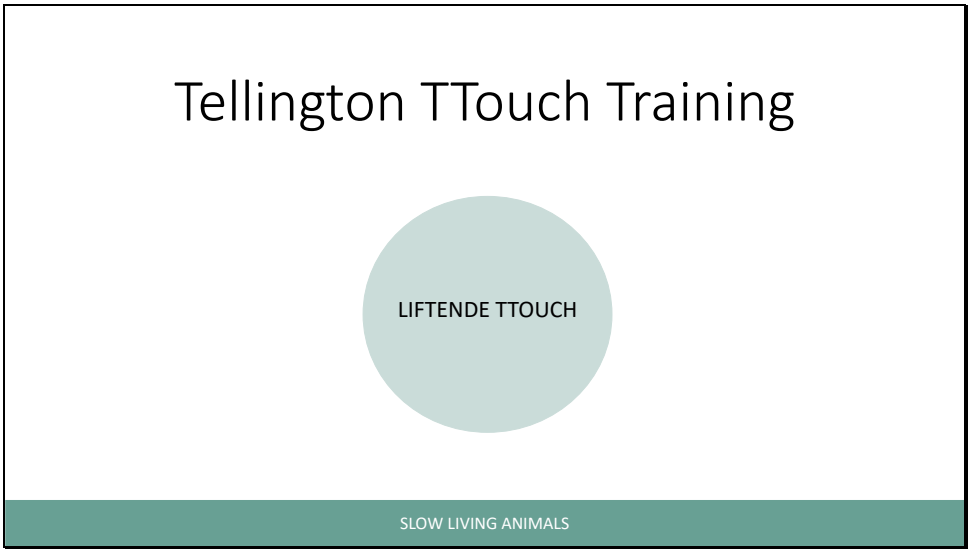
Oorwerk – Ear Slide

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

Dia 43 – M2L2V1 – Liftende Ttouch



Dia 44

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

Dia 45 – M2L2V2 – Liftende Ttouch: Python Lift

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

Dia 46

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

Dia 47

Python Lift

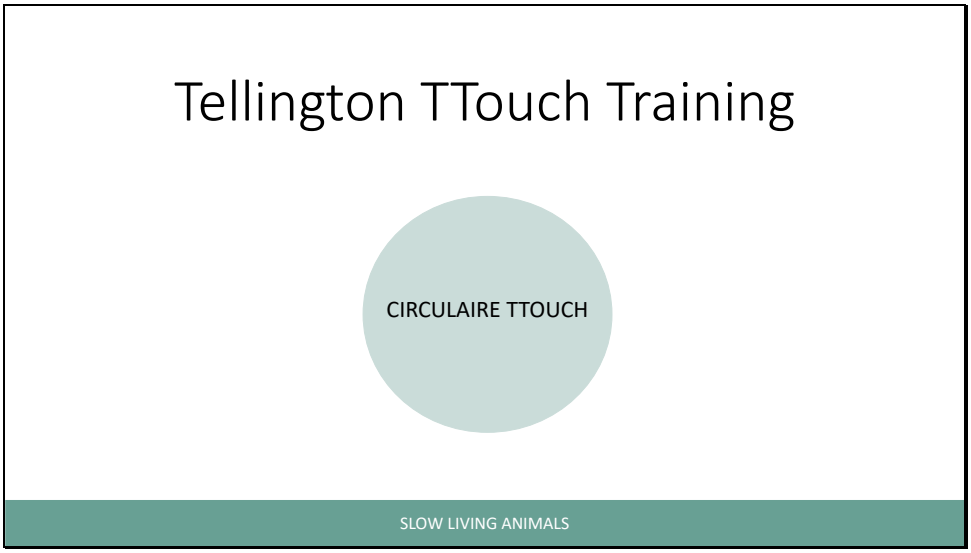
WAAR GAAT IE MIS

- 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

Dia 48 – M2L3V1 – Circulaire Ttouch



Dia 49

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

Dia 50

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

Dia 51 – M2L3V3

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

Dia 52

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 ttouches – structuur!
9. Cirkel: cirkel en ¼ (of 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

Dia 53

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 -> irritant, misselijk, gevaarlijk bij fysiek letsel

SLOW LIVING ANIMALS

Dia 54 – M2L4V1 – Algemene missers

Algemene missers

- 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

SLOW LIVING ANIMALS

Dia 55

5 essentiële elementen

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

SLOW LIVING ANIMALS