

# Slow living animals

## STANDAARD BANANA SLUG EN DE 12 ELEMENTEN

Dit schema geeft je een beknopt overzicht van de volledige uitvoering van de standaard Lama Touch op basis van de 12 elementen van Bewust aanraken. Varianten worden alleen vernoemd.

Standaard Ttouches bestaan in theorie. In de praktijk gaat het er anders aan toe!

Vandaar dat het onderstaande steeds van toepassing blijft in de praktijk:

- de raadgevingen in de video's van module 2
- de algemene richtlijnen van de 12 elementen zoals beschreven in de lessen van module 3

### Element 1 – Lichaamsbewustzijn

- Vlakke pols
- Losse hand/vingers
- Vingers bij elkaar
- Pas op met te hard drukken
- Draairichting -> sta je voor of achter klok?

### Element 2 – Ademhaling

- Doorademen
- Gericht ademen:
  - o Adem UIT tijdens de cirkelbeweging
  - o Adem IN op het einde van de cirkel (pauze)
  - o Adem UIT tijdens de Slide
  - o Adem IN net vóór de cirkelbeweging

### Element 3 – Intentie en visualisatie

- Volg je handelingen in gedachten mee – Slide en cirkel

### Element 4 – Feedback en lichaamstaal

Er zijn standaard Ttouches maar geen standaard honden. Pas steeds je Ttouch aan a.d.h.v. de feedback van je hond om te komen tot een Trust Banana Slug - Geen specifieke bijzonderheden.

### Element 5 – De Ttouch

- Aard van de Ttouch: Circulaire Ttouch
- Handpositie: ontspannen hand, gebogen in de vorm van een banaan
- Huidcontact: volledige zijkant van de hand langs pinkzijde
- Handbeweging: circulair liftende beweging met de huid d.m.v. de zijkant van de hand langs pinkzijde
- Steunhand: schouder of borst
- Varianten:
  - o Alleen met pinkzijde
  - o Alleen met zijde handpalm

### Element 6 – Contactplaats

- Bijna overal op het lichaam toepasbaar afhankelijk van je positie als je de handpositie
- Goed om in inkepingen te werken (schouders, dij, ribbenboog, kaak)
- Nooit op de ruggengraat!

### Element 7 – Pauze

- Op einde van de cirkel

### Element 8 – Slide

- Om je naar je vertrekpunt te begeven
- Als verbinding tussen 2 Ttouches
- Als verbinding tussen meerdere Ttouches
- Gewone Slide, Slide met Lama hand of Slide met Banana Slug hand

### Element 9 – De cirkel

- Cirkel en  $\frac{1}{4}$  of  $\frac{1}{5}$
- Grootte: 1 euro
- Met de wijzers van de klok meedraaien
- Je staat soms vóór en soms achter klok -> let op draairichting!

### Element 10 – Drukkracht

- Druk 1-2-3

## Element 11 – Snelheid en tempo

- Snelheid van de cirkel = 2 of 3 sec.
- Tempo = 2 sec. tussen elke cirkel (of langer afhankelijk waar je volgende Ttouch plaats is)

## Element 12 – Timing en Setting

Naast de algemene werking van de Circulaire Ttouch, leent de Banana Slug zich goed:

- als beginners-touch voor de mens
  - om aanraking te introduceren
  - om openheid te creëren voor andere TTouches
  - om stress te reguleren en angst te verminderen
  - om te re-connecteren met zichzelf
  - bij het loslaten van fysieke spanningen t.h.v. inkepingen
  - om mentale ontspanning te bevorderen
  - bij honden met aversie op aanraking of handen
  - bij onzekere/angstige dieren
-