

Slow living animals

STANDAARD LAMA TTOUCH 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. De 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
- Knokkels!
- Ttouch aan dezelfde kant als waar jij staat

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 Lama.

- Reacties bij volledige hand?

Element 5 – De Ttouch

- Aard van de Ttouch: Circulaire Ttouch
- Handpositie: ontspannen hand licht gebogen in een kommetje
- Huidcontact: contact met volle hand, vingers of handrug
- Handbeweging: circulair liftende beweging met de huid d.m.v. volle hand, vingers of handrug
- Steunhand: schouder, borst of geen
- Varianten:
 - o Met paar vingers
 - o Met 2 eerste vingerkootjes

Element 6 – Contactplaats

- Overall op lichaam toepasbaar aan de kant waar jij staat
- Grootte handoppervlakte aanpassen aan lichaamsdeel waarop je werkt
- Nooit op de ruggengraat!!!

Element 7 – Pauze

- Op het einde van de cirkel

Element 8 – Slide

- Om je naar je vertrekpunt te begeven
- Als verbinding tussen 2 Ttouches
- Als verbinding tussen meerdere Ttouches
- Slide met Lama 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 steeds vóór de klok o.w.v. je handpositie

Element 10 – Drukkracht

- Druk 1-2
- Druk 3 = niet ideaal bij volledige hand o.w.v. druk knokkels ...

Element 11 – Snelheid en tempo

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

Element 12 – Timing en Setting

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

- als beginners-touch voor de mens
 - om aanraking te introduceren
 - om openheid te creëren voor andere TTouches
 - als eerste kennismaking met of om vertrouwen te krijgen in een persoon
 - bij de opbouw van harnas, lichaamsbandage, jasje, verzorgingshandelingen
 - om stress te reguleren en angst te verminderen
 - om te re-connecteren met zichzelf
 - om emotionele en fysieke spanningen los te laten en te ontspannen
 - bij honden met aversie op aanraking of handen
 - bij onzekere/angstige dieren
 - bij PTSS
-