

Slow living animals

STANDAARD PYTHON LIFT EN DE 12 ELEMENTEN

Dit schema geeft je een beknopt overzicht van de volledige uitvoering van de standaard Python Lift op basis van de 12 elementen van Bewust aanraken. De varianten worden hier niet beschreven.

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 polsen
- Niet grijpen en omklemmen
- Millimeterwerk!
- Handen rustig wegnemen na lift

Element 2 – Ademhaling

- Doorademen
- Gericht ademen:
 - o Adem UIT op liften
 - o Adem IN op pauze
 - o Adem UIT op dalen en lossen

Element 3 – Intentie en visualisatie

- Volg de lift en het dalen in gedachten mee

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 Python Lift.

- Reacties bij gebruik 2 handen?
- Reacties bij snelheid lift en daling?

Element 5 – De Ttouch

- Aard van de Ttouch: Liftende Ttouch
- Handpositie:
 - o 2 handen – binnenkant hand
 - o 1 hand – binnenkant hand
- Handbeweging 2 handen:
 - o vloeiende, verticaal liftende beweging met de huid. Liftrichting = naar de ruggengraat.
 - o dan huid ondersteunen in de pauze.
 - o dan huid neerwaarts begeleiden door handen zacht te lossen
- Handbeweging 1 hand:
 - o op ruggengraat, nek of schedel = liftrichting is naar schedel toe
- Millimeterwerk!
- Steunhand alleen bij PL met 1 hand: Borst, schouder, flank
- Varianten:
 - o Lift met 1 hand – Liftrichting = ruggengraat
 - o Lift met vingers
 - o Lift met Lama hand
 - o Lift met Banana Slug hand

Element 6 – Contactplaats

- Over heel het lichaam mogelijk waaronder borst, schouder, kaak, nek, schedel, rug, flank, dij, poten
- Waar 2 handen te veel zijn, werk je met 1 hand of vingers

Element 7 – Pauze

- Pauze na liften en dalen

Element 8 – Slide

- Als verbinding na enkele Pythons
- Om je naar een bepaalde plek op het lichaam te begeven

Element 9 – De cirkel

- Niet van toepassing

Element 10 – Drukkracht

Niettegenstaande Ttouch de drukkracht van de Python Lift niet expliciet uitdrukt in cijfers zoals dat wel het geval is bij de Circulaire Ttouch, vind ik het best handig dit wel te doen:

- Druk 1 – 2

De bedoeling is de huid te steunen, bij drukkracht 3 kan het dier zich omkneld voelen!

Element 11 – Snelheid en tempo

Niettegenstaande Ttouch de snelheid en tempo van de Python Lift niet expliciet uitdrukt in cijfers, zoals dat wel het geval is bij de Circulaire Ttouch, geef ik een kleine richtlijn mee:

- Lift = 2 sec.
- Pauze = 1 à 2 sec.
- Daling = 3 à 4 sec.
- Pauze = 2 sec.

Element 12 – Timing en setting

Naast de algemene werking van de Liftende Ttouch leent de Python Lift zich goed voor:

- Verdieping ademhaling
- Ademhalingsproblemen
- Bloedcirculatie
- Ontspanning huid en bindweefsel
- Ontspanning spieren, ruggengraat, schouders ...
- Heupdysplasie
- Spijsverteringsproblemen nl. bij maag- en darmkrampen
- Pijnlijke gewrichten, artrose, artritis
- Verbetering van balans en beweging
- Zenuwachtigheid
- Mentale ontspanning, loslaten emotionele spanning

