

# Slow living animals

## STANDAARD ZEBRA T TOUCH EN DE 12 ELEMENTEN

Dit schema geeft je een beknopt overzicht van de volledige uitvoering van de standaard Zebra Ttouch op basis van de 12 elementen van Bewust Aanraken. De varianten worden hier niet besproken.

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 vingers
- Niet overhangen
- Liggende hond: positioneer je aan de rugzijde
- Niet over ruggengraat met gekrolde vingers
- Vermijd contact met nagelrand bij opkrollen vingers

### Element 2: Ademhaling

- Doorademen
- Gericht ademen:
  - o Adem IN bij neerwaartse beweging met vlakke hand
  - o Adem UIT bij opwaartse beweging met gekrulde vingers

### Element 3 – Intentie en visualisatie

- Volg de lijnen in gedachten mee

#### Element 4 – Feedback en lichaamstaal

Er zijn standaard Ttouchen maar geen standaard honden. Pas steeds je Ttouch aan a.d.h.v. de feedback van je hond om te komen tot een Trust Zebra Touch:

- Reacties bij opkrollen vingers?
- Reacties bij naderen achterhand?

#### Element 5 – De Ttouch

- Aard van de Ttouch: Strijkende Ttouch
- Handbeweging: vloeiende, strijkende, zigzaggende bewegingen over de vacht. Je volgt de denkbeeldige strepen van de Zebra
- Handpositie: Neerwaarts met de vlakke hand, vingers gesloten of licht gespreid  
Opwaarts met licht gekrolde vingers, vingers gesloten of licht gespreid
- Steunhand: op borst of schouder of geen
- Varianten:
  - o Vlakke hand
  - o Lama hand
  - o Harken
  - o Vissengraat met 1 of 2 handen

#### Element 6 – Contactplaats

- Start van schouder over flank richting achterhand (tot en met de dij) – ontspannen
- Van achterhand over flank naar schouder – activeren
- Zebra Ttouch op borst en buik mits aanpassing

#### Element 7 – Pauze

- Op het einde van de ontspannende Zebra is er automatisch een micro pauze
- Bij een activerende Zebra, heb je dat niet automatisch, dus te voorzien

#### Element 8 – Slide

- Na enkele Zebra Ttouches
- Om je te verplaatsen naar achterhand bij activerende Zebra

#### Element 9 – De cirkel

- Niet van toepassing

## Element 10 – Drukkracht

Niettegenstaande Ttouch de drukkracht van de Zebra Ttouch 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 2-3
- Druk 1 kriebelig?

## Element 11 – Snelheid en tempo

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

- Kleine honden – 1 sec. neerwaarts en 1 sec. opwaarts
- Grote honden – 2 sec. neerwaarts en 2 sec. opwaarts
- Kalmeren: trage banen trekken - Activeren: snellere banen trekken

## Element 12 – Timing en setting

Naast de algemene werking van de Strijkende Ttouch leent de Zebra 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
- Om de reactie op aanraking te 'observeren' bv. bij honden waarvan je niet weet waar en óf ze zich willen laten aanraken
- Om de verschillende lichaamsdelen te verbinden
- Om de hond in contact te brengen met zichzelf of de handler (re-connectie)
- Ter ontspanning
- Bij stress en angst
- Om zenuwachtige, hyperactieve honden te kalmeren door de aandacht naar zichzelf en handler te brengen
- Om (te) rustige honden te activeren en stimuleren
- Om oude, stijve honden te activeren
- Ook makkelijk om buiten uit te voeren Bv. op wandeling (uitvallende honden) of op buitenlocatie tijdens socialisatie pup (steun) – mits goede opbouw!