

ČAROBNI KROGCI LINDE TELLINGTON

Metoda TTouch ali »Tellington dotik«, imenovan po avtorici preproste in učinkovite terapije za vse živali, je našel hvaležne uporabnike tudi pri nas

V naši reviji smo večkrat obširno pisali o Lindi Tellington, svetovno znani ameriški terapevtki, ki je poznana tudi v Sloveniji zaradi svojih odmevnih delavnic, nedavno izdane knjige in predvsem zaradi usposobljenih terapevtov, ki nadaljujejo njeno delo. Metoda T.E.A.M., prvotno namenjena konjem, je sčasoma dobila tudi prvine dotika in sčasoma prerasla v metodo TTEAM, namenjeno vsem živalim. S sodelovanjem svoje sestre Robyn je Linda uspela opisati različne oblike krožnih gibov, izvajane z različno močjo, t.j. pritiskom in na različne načine, kar je seveda prineslo točno določene rezultate. Posamezne oblike izvajanja magičnih krogov, ki imajo skorajda čudežen, vendar znanstveno dokazan in z meritvami potrjen uspeh, je Linda Tellington poimenovala po živalih. To seveda ni naključje, saj je z opisano terapijo pomagala številnim predstavnikom različnih živalskih vrst, tudi divjim živalim in plazilcem: od tod »ležeči leopard«, »tigrov dotik«, »pitonji dvig«... Poleg aktiviranja možganskih valov se pri živali, na kateri izvajamo T-dotike, sprošča hormon, ki zmanjšuje stres.

Temelj T-dotika je torej krog ali bolje krogec, ki ga opišemo pri masaži in obsega en cel krog in četrt. Ne glede na to, kje izvajamo T-dotik, se opisovanje kroga vedno prične - če bi si pomagali z urino številčnico - v spodnjem delu na številki 6, opiše cel krog in četrt ter se zaključi na številki 9.

V nadaljevanju bomo opisali nekaj najpogostejših in najbolj uporabnih dotikov, ki se jih lahko nauči vsak. Z nekaj vaje bodo dotiki postali vsakdanja praksa v stiku s psom (ali mačko, konjem, hrčkom, ...), sčasoma pa skrbnik samodejno prične uporabljati terapevtski dotik namesto običajnega božanja, še posebno, ko so opazni prvi učinki. Temeljno pravilo uporabe T-dotika je seveda opazovanje živali, na kateri se dotik izvaja. Živali se zelo razločno odzovejo na izvajanje tehnike dotika TTEAM, vse brez izjeme pa po določenem času same od sebe pokažejo, da jim dotik prija. V kolikor žival pokaže znake nelagodja, je potrebno zmanjšati pritisk ali izbrati drugo vrsto dotika. Pred izvajanjem T-dotika namestimo žival v udoben položaj, običajno ležeč, pomembno pa je tudi, da se oseba, ki izvaja dotik, prav tako počuti udobno in zavzame neprisiljeno držo. Roka, s katero izvajamo dotik, leži na telesu živali rahlo in sproščeno. Nikdar ne izvajamo T-dotika, kadar smo utrujeni, nervozni ali v časovni stiski. V začetku je priporočljivo, da je oseba, ki izvaja T-dotik, pozorna tudi na ritem lastnega dihanja: v začetku opisovanja krogeca od številke šest proti dvanajsti naj terapevt vdihne, od dvanajste proti šesti pa izdihne. Z nekaj prakse bo tako dihanje postalo samodejno. Dotike in s tem masažne tehnike delimo po moči pritiska, predvsem pa po tem, kateri del roke, prstov, dlani... uporabimo pri izvajanju masaže. Krogce delamo v vrsti vzporedno s hrbtenico, po okončinah pa od zgoraj navzdol.

ZASANJANI LEOPARD

je osnovni dotik in eden najstarejših med vsemi, ki jih je Linda Tellington razvila naknadno. Njegova bistvena značilnost je rahel, kot sanje nežen dotik, pri katerem uporabljamo le konice prstov, natančneje blazinice. Prsti roke so malce pokrčeni, držimo jih skupaj, dotik je rahel, s pritiskom nežno premikamo kožo živali v smeri urinega kazalca. Roko nato premikamo po živali in je med izvajanjem dotikov ne dvigamo. Druga roka prav tako počiva na živali, jo podpira ali služi terapevtu zgolj za ravnotežje. Moč tega nežnega dotika najlažje vadimo na svoji zaprti veji. Pritisk naj bo le tolikšen, da bo veča sledila poti, ki jo opisujejo blazinice prstov. Dotik »zasanjani leopard« uporabljamo pri naslednjih težavah: agresija, predvsem zaradi strahu, apatija, neželena lajanje, slabost pri vožnji v avtu, za večanje samozavesti

negotovega psa (dotik izvajamo na tacah), vlečenje na povodcu, za zmanjševanje stresa, pri psih, ki imajo težave s čistočo. Ta dotik se izvaja po celem telesu živali.

LEŽEČI LEOPARD

ima za razliko od dotika »zasanjani leopard« večjo stično površino, t.j. krogce izvajamo z zgornjo polovico prstov, palec in dlan pa počivata na telesu živali. Dotik izvajamo prav tako lahko po celem telesu živali, vendar je razpon lestvice pritiska za malenkost večji. Dotik se uporablja, kadar pes grize in napada, za okrepitev vezi med skrbnikom in psom, pri poškodbah in oteklinah (manj intenziven pritisk!), za celjenje ran, za sproščanje in pri nervoznih psih.

UŠESNI DOTIK

je eden izmed najpomembnejših in najbolj uporabnih dotikov, ki bi se ga moral naučiti vsak skrbnik psa. Priporoča se za sprostitev kot uvod v masažo živali, lahko pa nadomesti vrsto drugih dotikov, če zanje nismo dovolj usposobljeni. Uhlji in koren uhlja imajo namreč pravo paleto akupresurnih točk, kar ta dotik s pridom uporablja in tako lahko vpliva na celotno telo. Ne gre pozabiti, da je ušesni dotik zelo pomemben, kadar je pes v šoku, stresu in/ali poškodovan. S palcem opisujemo krogce po površini celotnega uhlja, ki leži na odprti dlani. Z drugo roko podpiramo glavo živali. Uhelj masiramo tudi tako, da ga primemo med palec in ostale prste tako, kot bi šteli bankovce in potujemo s palcem po celi površini uhlja od korena proti konici ter ga gnetemo. Gre za nežno, vendar odločno glajenje, ki ga lahko tri do štirikrat tedensko izvajamo tudi v preventivne namene. Zelo primeren je za mlade in ostarele pse, prav tako tudi pred različnimi veterinarskimi posegi, porodom, izpiti, nastopi, razstavami... Natančen in v praksi zelo uporaben opis tehnik Linde Tellington kot podpora terapiji pri številnih bolezenskih stanjih in vedenjskih motnjah lahko skrbniki psov najdemo v knjižici »Metoda TTeam za pse«, ki je koncem lanskega leta izšla pri založbi Oka.

Mojca Sajovic