

Tellington TTouch® - voor een relaxed kattenleven

*“Put your heart in your hands,
and your hands on the animal”*

Linda Tellington-Jones



Het ontstaan van de methode

Tellington TTouch® is een respectvolle en zachte manier van werken met dieren, die naast een stuk wellness, je katten ondersteunt bij fysieke klachten, gedragsproblemen en het omgaan met situaties in het dagelijks leven.



De methode is ontwikkeld door de Canadese Linda Tellington-Jones, een succesvol paardentrainer. Sinds de jaren '70 heeft zij principes van de Feldenkrais methode (bewustzijn door bewegen) omgezet naar het werken met dieren. Zo liet zij paarden op een langzaam tempo door een parcours geleid worden, waardoor de dieren bewust werden van hoe zij hun lijf organiseerden. Het maakte de paarden zelfverzekerder en meer ontspannen. Ook ontdekte Linda dat het bewegen van de huid in cirkels een positief effect in de gespannen lichaamshouding en daarmee in het gedrag van de paarden teweegbracht.

Deze beide elementen heeft zij samengevoegd in de Tellington TTouch® methode zoals deze nu al meer dan

40 jaar bekend is en in vele landen wordt toegepast. Ondertussen wordt de methode niet alleen bij paarden gebruikt, maar bij alle dieren. Van honden, katten, konijnen en reptielen tot aan vogels, olifanten en ook mensen aan toe.

Wat doet TTouch®

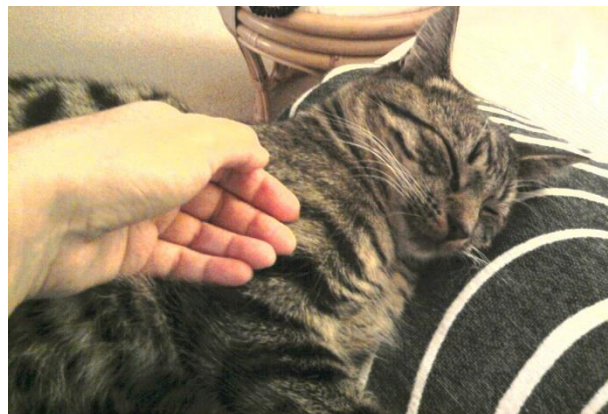
De methode gaat ervan uit dat er een verband is tussen lichaamshouding en gedrag. Door aan het lijf te werken d.m.v. zachte, bewustmakende aanrakingen en bewegingen wordt een dier zich bewust van waar spanning in het lijf zit. En het lijf wordt aangezet om daar mee aan de slag te gaan, om weer in balans te komen.

TTouch heeft dan ook invloed zowel op het lichaam, als op emoties en daarmee ook op gedrag.

Een ontspannen dier zal anders met situaties omgaan, dan een gespannen dier. Het zal minder vanuit reactie/instinct reageren en bewuster keuzes maken. Ook nieuw gedrag aanleren gaat makkelijker als een dier ontspannen is.

Met TTouch help je een dier meer (zelf)vertrouwen ontwikkelen en ook kun je de gezondheid ondersteunen. Het is uit

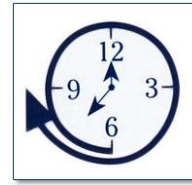
onderzoek gebleken dat door de bewuste, zachte aanrakingen verschillende rustgevendende stoffen in het lijf vrijkomen, waaronder oxytocine, een feelgood hormoon.



De TTouches

De meest bekende zijn de zachte cirkelvormige aanrakingen, waarbij de huid in 1 ¼ cirkel wordt meegenomen. Alle TTouches hebben dierennamen gekregen afhankelijk van bij welk dier Linda het voor het eerst toepaste of welk deel van je hand je gebruikt. Zo is er bijvoorbeeld de Chimp TTTouch, de Llama TTTouch of de Tiger TTTouch.

Daarnaast zijn er liftende en strijkende bewegingen van de huid.



De TTouches worden op een rustig tempo, met lichte druk uitgevoerd en aan het eind van de beweging even gepauzeerd zodat het lichaam de nieuwe sensatie kan verwerken. De TTouches werken via de huid in op het zenuwstelsel en hebben een bewustwordende en ontspannende werking. Iedere TTTouch wordt op een nieuwe plek op het lichaam uitgevoerd, het is dus geen massage, maar een manier om het lijf steeds een boodschap te geven waarmee het aan de slag kan.

Verder kan d.m.v. kleine ongewone bewegingen, bijvoorbeeld met een poot, het dier een nieuw lichaamsbewustzijn krijgen, waardoor spanning in het lijf kan verminderen wat weer invloed heeft op mogelijkheden in beweging en daardoor in gedrag. Het dier voelt weer wat de mogelijkheden van zijn lijf zijn in plaats van de beperkingen.

Tijdens het TTouchen blijf je goed observeren hoe je kat de aanrakingen en bewegingen ervaart, zodat je hier op in kunt spelen door bijvoorbeeld de keuze van een TTTouch, de druk of het tempo aan te passen. Je kijkt naar bewegingen van de staart, de oren, de ademhaling en voelt het lijf. Door te 'luisteren' naar je kat ontstaat er vertrouwen bij het dier naar jou toe en ook in zichzelf om zich te uiten. Zo ontstaat er een mooi samenspel tussen jullie beide en wordt jullie band versterkt. Niet voor niets staat de tweede 'T' in TTTouch voor Trust (vertrouwen).

Christine Rook vertelt wat het heeft gedaan voor haar kat Moortje:

"Tellington TTTouch® en hoe Moortje is opgeknapt door deze methode.

Moortje is via Kat in Nood bij ons gekomen samen met haar dochter Siepie in 2013.

Hun baasjes zijn overleden, ze waren toen 12 en 13 jaar oud. Moortje heeft een aandoening van haar zenuwstelsel genaamd ataxie.

Inmiddels is ze dunner dan op deze foto.

Ze kon niet goed staan op haar achterpoten. Ze viel vaak om en kon niet goed op de bank



springen, ze trok zichzelf dan omhoog. Ze kon zichzelf niet goed wassen, vooral niet aan de achterkant, ze moest schoongemaakt worden met een washandje. Haar vacht zag er niet mooi uit.

Wanneer ze de trap opging hield ik haar in de gaten en haalde haar op wanneer ze naar beneden wilde gaan.

Later kreeg ze last van blaasgruis, dit komt mede door stress. Omdat ik van Tellington TTTouch gehoord had, ben ik gaan zoeken naar

een workshop. Bij Saskia Blok heb ik 2 workshops gevolgd de eerste in 2015. In eerste instantie om de stress te verminderen. Eerst een beginnersworkshop daarna voor

gevorderden. Tijdens de eerste workshop heb ik verschillende TTouches geleerd. En heb ik geleerd hoe bandages werken en grondwerk de kat liet je door een labyrint lopen.

Nadat ik TTouches bij haar deed, begon ze beter op haar poten te staan. En ze kwam bij mij op schoot zitten. Ze werd minder bang voor de stofzuiger, ze bleef dan langer zitten. Ze kan zich beter wassen. En rolt zich op haar rug. Ze zit nu op een stoel onder de tafel waar ze nu op kan springen. En ze komt bij ons op bed liggen.

Ze stond laatst op de lage salontafel waar ze via een plastic krat op gesprongen was, via de tafel is ze op de bank gesprongen, van daaruit is ze naar haar klimboom gesprongen wat een grote afstand is. Het is niet voor te stellen dat Moortje dezelfde kat is die 6 jaar geleden bij ons kwam.

De TTouches die ik bij haar gedaan heb zijn Racoon TTouches, dit zijn kleine TTouches. TTouches bij haar oren, oren afstrijken. Hairslides, Tarantula, Inchworm TTouches, Clouded Leopard en Abalone TTouche. Abalone TTouches vindt ze erg fijn.

Moortje bleef door de bandage rustig na het overlijden van haar dochter Siepie en ze kon door de bandage beter slapen. Ook heb ik de bandage gebruikt met oud en nieuw, ze bleef op de bank liggen tijdens het vuurwerk.

Ik ben blij dat ik Saskia Blok heb leren kennen die mij de TTouches geleerd heeft, en dat ik deze methode heb leren kennen."

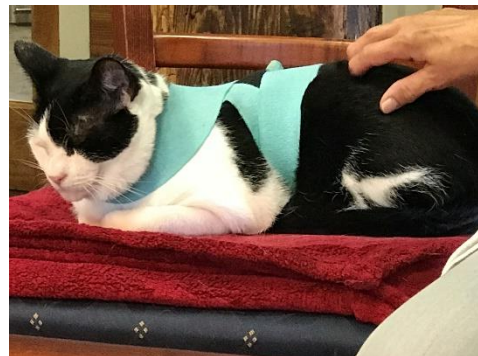
Werken met hulpmiddelen

Soms hebben katten moeite met aanraking met de hand en dan wordt gebruik gemaakt van hulpmiddelen zoals bijvoorbeeld kwasten en veren. Dit kan bijvoorbeeld in asielsituaties een uitkomst bieden, waar katten te angstig kunnen zijn om ze met de hand aan te raken. Ook katten die zich nooit laten zien, en dus bijna geen kans maken op een nieuw baasje, kun je d.m.v. TTouch met hulpmiddelen een ander gevoel over zichzelf geven, waardoor hun zelfvertrouwen zal vergroten.



Zo kan op een veilige afstand een kat toch de ervaring van de TTouches gegeven worden. Iedere aanraking met een ander materiaal geeft ook een ander signaal aan het zenuwstelsel, wat een effect in het lijf geeft. Zeker katten zijn gevoelig voor afwisseling. Het omgaan met de verschillende ervaringen aan het lijf, helpt ook bij het ontwikkelen van vertrouwen om om te kunnen gaan met de uiteenlopende situaties in het dagelijks leven.

Ook wordt er soms gewerkt met bandages, zachte elastische banden, die om het lijf bevestigd worden. De bandage geeft een constante lichte druk op het lichaam waardoor het een kalmerend effect heeft. Er zijn wel verschillende aandachtspunten bij het werken met bandages, en het moet stapsgewijs opgebouwd worden, dus zorg dat je hierbij begeleiding krijgt van een gecertificeerde TTouch Practitioner.



Tellington TTouch® Oorwerk

Een belangrijk onderdeel binnen het werk omdat je hiermee de gezondheid van je dier kunt ondersteunen. Het hele lijf is weerspiegelt in het oor en aan de basis van het oor loopt een



meridiaan waarop acupressuurpunten liggen die in verbinding staan met het hart/long-, het maag/darm- en hormoonsysteem. Door de oren af te strijken beïnvloed je al deze systemen en breng je ze in balans. Toe te passen in stresssituaties, maar ook bijvoorbeeld als je kat niet wil eten, of aan de diarree is.

Er zijn verschillende manieren om aan de oren te werken, bijvoorbeeld de oren afstrijken.

Het gaat als volgt: Je neemt de oorflap tussen vingers en duim en laat deze met een lichte druk vanaf de oorbasis langs het oor naar de oorpunt toeglijden. Altijd met de stand van de oren mee. Iedere keer ga je over een ander stukje van het oor. Als je dit op een rustig tempo doet, zal de ademhaling en hartslag van je kat naar beneden gaan.

En voelt je kat zich meer ontspannen. Bij maag-darm problemen brengt het het systeem meer in balans. Natuurlijk ga je ook met je kat naar de dierenarts bij lichamelijke klachten. TTouch kan een mooie aanvulling zijn, maar nooit een vervanging van de dierenarts.

Wanneer gebruik je TTouch®

TTouch kan een waardevolle aanvulling zijn voor mensen die dagelijks professioneel met katten werken, zoals dierenartsen of dierenartsassistenten, asielmedewerkers, trainers, fokkers of trimmers. Door even kort de tijd te nemen een paar TTouches bij een kat toe te passen voordat er een behandeling plaats gaat vinden, kun je een kat helpen kalmeren en zal het werk van bijvoorbeeld een dierenarts of trimmer makkelijker verlopen.

Katten die mee gaan naar shows, kunnen hiermee ondersteunt worden om de mogelijk aanwezige stress te verminderen. Ze zullen zich daardoor meer ontspannen gedragen in de handen van de keurmeester, wat een positief effect kan hebben op de uiteindelijke beoordeling. Drachtige poezen kunnen geholpen worden zich zo ontspannen mogelijk te voelen tijdens de zwangerschap. Kittens kun je een goede start in het leven geven door ze d.m.v. TTouch een boost in hun zelfvertrouwen te geven. En het is een mooie manier om ze te laten wennen aan het aangeraakt worden en in contact zijn met mensen. Je kunt TTouch inzetten om ze te laten wennen aan nagels knippen of vachtverzorging.

En natuurlijk kun je daarnaast met TTouch je kat ook gewoon een heerlijk wellness momentje geven, waarin jullie samen kunnen genieten.

Wil je zelf aan de slag met TTouch?

Op www.tteam-ttouch.nl kun je een Practitioner in jouw buurt vinden en waar workshops gegeven worden.

Of neem een kijkje op mijn website: www.ttouch4animals.nl of facebookpagina: www.facebook.com/ttouch4animals voor meer informatie.

Door: Saskia Blok – TTouch4animals

Gecertificeerd Tellington TTouch® Practitioner – level 2

Met dank aan Christine Rook voor haar verhaal over Moortje

