

T So

ontspannen door aanraken

De TTouch-methode wordt steeds populairder. Deze aanrakingstechniek helpt angstige en agressieve honden te ontspannen. Maar hoe werkt de Tellington Touch precies? Wrafl! neemt een kijkje bij fysiotherapeut en TTouch-practitioner Nelleke Deen om daarachter te komen. TEKST MICHÈLE HARTOG





ONTSPANNEN DOOR AANRAKEN

◀ Samen met mijn Bosnische hond Goran kom ik aan bij het huis van Nelleke Deen in Nootdorp. Zij werkt als TTouch-practitioner en laat bij Goran zien hoe het werkt. Goran is meteen een goed slachtoffer, want door slechte ervaringen is hij bang voor mensen. Hij houdt vreemden liever op een afstandje door naar ze te grommen. Heb je eenmaal zijn vertrouwen gewonnen, dan doet hij niets liever dan knuffelen. Wie weet helpt TTouch hem om mensen sneller leuk te vinden...

Goran is eerst wat voorzichtig in deze nieuwe omgeving, maar eenmaal op z'n gemak snuffelt hij vrolijk door de tuin van Nelleke. Zij negeert hem tijdens het interview. Juist dat wekt zijn interesse. Als hij langs haar loopt, steekt ze haar hand uit en aait hem zachtjes, om kennis met hem te maken. Goran vindt het prima. Maar goed ook: ze gaat hem immers over zijn hele lijf TTouchen.

DE TAAL VAN TTOUCH

Nelleke begint bij zijn staart. Ze zwiept hem heen en weer en zegt daarbij woorden als 'blijde hond'.

"De houding van de hond is belangrijk," legt ze uit. "Staat zijn staart hoog, breng hem naar beneden. Is een hond angstig en plakt zijn staart tegen zijn buik, breng hem in een neutrale stand. Verander je de houding van een hond, dan verander je ook zijn gedrag."

De Amerikaanse Linda Tellington-Jones ontwikkelde speciale cirkelvormige aanrakingen, zogeheten TTouches. Wie de taal der TTouches spreekt, kan zijn hond leren ontspannen, concentratie en leervermogen verbeteren en – heel belangrijk – een betere vertrouwensband met de hond krijgen. Dat kan helpen bij onzekere honden, honden die uitvallen, grommen of niet alleen kunnen zijn. Het is niet zo dat TTouch elke hond totaal verandert. En het vermindert stress bij de hond. "Gedragsproblemen komen vaak voort uit onzekerheid.

Grommen, uitvallen naar honden en mensen, schrikken van onweer of onverwachte geluiden: angst is vaak de oorzaak.

Er wordt spanning in het lijf opgebouwd en dat moet eruit. TTouch helpt daarbij."

De TTouch-beweging van één-en-een-kwart cirkel brengt bewustwording teweeg. Een hond wordt zich bewust van zichzelf en het geeft aan waar de hond te veel of te weinig spanning vasthoudt.

"Door deze aanrakingen worden hersengolven geactiveerd. Signalen die via de huid binnenkomen, worden in diverse verwerkingscentra in de hersenen en in de wervelkolom verwerkt. Dit leidt tot lichamelijke reacties. Het zorgt ervoor dat een hond zich lekkerder voelt. Hij krijgt zelfvertrouwen en wordt zich meer bewust van zijn lijf. Honden die te veel spanning vasthouden, lopen als het ware op eieren. Deze techniek helpt ze te ontspannen, waardoor ze minder fel reageren op prikkels. Doordat je intensief en vol aandacht met je hond bezig bent, werk je ook aan een betere band."

VOOR EEN RUSTIGE HOND, DIE NIET MEER STOER HOEFT TE DOEN

Is de hond eenmaal zekerder van zichzelf, dan is het volgens Nelleke belangrijk om zijn gedrag te veranderen. Doordat een hond meer ontspannen is, heeft hij minder snel de neiging te grommen en uit te vallen. Hij hoeft zich niet stoer voor te doen om zijn onzekerheid te maskeren.

Maar het is ook belangrijk hem ander gedrag aan te leren. Om anders te reageren dan zijn primaire instinct hem ingeeft. Door bijvoorbeeld weg te lopen, te snuffelen, te negeren of naar jou te kijken als hij een hond tegenkomt die hij niet leuk vindt. "Leer hem dat er andere manieren zijn, zodat hij de confrontatie kan vermijden. Ik heb honden hierdoor echt enorm zien veranderen."

Linda Tellington-Jones beschrijft in haar boeken de verschillende TTouch-bewegingen. Zo werkt de *nevelpanter* goed bij agressie, afstandelijkheid en overmatig blaffen. Is de *liggende panter* ideaal voor het verminderen van stress, nervositeit en blessures. De *slakkenstaart* vermindert pijn bij verwondingen, stijfheid en kneuzingen.



Wil je zelf aan de slag? TTouch is makkelijk aan te leren en je kunt het altijd en overal toepassen. Het is wel belangrijk om het op de juiste manier te doen. Eén hand maakt de TTouch en de andere hand rust op het lichaam van de hond. De aanrakingen zijn niet te hard, het zijn eerder lichte bewegingen. De intensiteit is ook belangrijk. Het gaat niet alleen om de aanraking, maar ook om de aandacht en de intentie die de baas erin legt.

Nelleke raakt Goran aandachtig aan. Eerst zijn staart, dan strijkt ze zijn poten af om hem te gronden en te aarden en maakt cirkelvormige bewegingen over zijn hele lijf. Goran blijft rustig staan. Ze doet oor-TTouches en daarna de bek. Dit is om te ontspannen, want de emoties van dieren en mensen zit in de mond: lachen, huilen, op je lip bijten. Ik weet niet wat ik zie! Een vreemde die haar vingers in zijn bek stopt en over zijn tandvlees wrijft. Goran vindt het prima. Hij loopt niet weg, gromt niet en duikt niet ineen van angst. Werkt TTouch zo snel?

“Je merkt inderdaad al vrij snel verschil bij een hond. Want zelfs de lichtste aanraking werkt al door op het zenuwstelsel. Het is wel belangrijk om ermee door te gaan. Een baas moet er plezier in hebben om elke dag wat oefeningen te doen. Maar het helpt. Ik heb honden gezien die naar alles en iedereen uitvielen. Er hoefde maar iets te gebeuren en ze werden wild. Na een workshop TTouch en oefenen thuis zijn zij meer ontspannen en reageren ze veel minder op prikkels van buitenaf. Het is niet zo dat elke agressieve viervoeter een schoothondje wordt. Maar de stress vermindert zeker. Dat is vaak al een enorme vooruitgang.” 🐾

Meer weten over deze bijzondere aanrakingstherapie? Surf naar de site voor alle ins en outs, informatie over de workshops en meer: www.tteam-ttouch.nl

ZELF PROBEREN?

TTouch is een lichte aanraking van de huid in een cirkelvormige beweging. Met de vingers of de hand worden cirkels met de klok mee gemaakt van één en een kwart. De huid wordt ten opzichte van de onderhuid verschoven. De huid die je onder je vingers hebt neem je in de hele beweging mee.

Er zijn verschillende handposities en bewegingen met elk een eigen dierennaam die de beweging typeert. De basis-Tellington-Touch is de *nevelpanter*.

Om te beginnen moet je je even oriënteren. Stel je de wijzerplaat van een klok voor op een willekeurige plek op het lichaam. Plaats je vingers op zes uur van de denkbeeldige klok en gebruik de kussentjes van je vingers om een cirkel te maken, terwijl je duim op het dier rust. De hand en vingers zijn licht gebogen.

De beweging komt uit de gewrichten van je vingers, niet uit de schouder of arm.

Aan het eind van de één-en-een-kwart cirkel haal je de hand langzaam van de huid en begin je ergens anders een nieuwe cirkel. De aanraking is heel licht. Zie je dat de hond zich niet prettig voelt, verander dan van druk.

Nelleke: “De TTouch is zo licht als een wolk en het effect zo groot als de kracht van een luipaard, zegt Linda altijd.”

TTEAM

TTouch maakt onderdeel van TTeam-methode.

Behalve aandachtig aanraken bestaat deze methode uit grondoefeningen met als doel de concentratie, het leervermogen, de coördinatie en balans van de hond te verbeteren. In een parcours en met bijvoorbeeld een balanslijn, bodybandage of ‘toverstok’ (een witte dressuurzweep) wordt een hond uitgedaagd de lichaamsbeheersing te verbeteren.

De twee methodes werken samen aan de lichamelijke, geestelijke en emotionele balans.

Linda Tellington-Jones is ervan overtuigd dat ongewenst gedrag bij dieren is terug te leiden naar pijn, ongemak of spanning ergens in het lichaam.

Met behulp van aanraken, lichaamswerk en grondoefeningen kun je dit doorbreken.