

Linda Tellington-Jonesová

ve spolupráci s Gudrun Braunovou
a Karin Petrou Freilingovou

TELLINGTON TTOUCH PRO PSY

Dotyky pro zdraví a hlubší
vztah s vaším psem

Nakladatelství PLOT
Praha 2018

Obsah

Předmluva k českému vydání	5
----------------------------------	---

Základní vědomosti

Pozitivní myšlenky	10
Feldenkraisova metoda	12
Začátky metody TTEAM.....	13
Tellington TTouch - „jiný“ dotek	14
Úspěchy se množí	16
TTouch pomáhá při strachu	17
Vliv na mozek, srdce a dýchání	18
Limbický systém	20
Stres.....	20
Z pohledu veterinářky.....	23
Zkušenosti cvičitelky psů.....	30

Doteky

Jak působí práce na těle za pomoci doteků TTouch?	46
Devět prvků TTouch	48
Bezpečnost.....	52
TTouch mořský plž	54
TTouch ležící levhart	56
TTouch obláčkový levhart	58
TTouch mýval	60
TTouch medvěd	62
TTouch tygr	64
TTouch trojka	65
TTouch lama.....	66
TTouch šimpanz	68
TTouch krajta	70
TTouch stočená krajta	72
TTouch tarantule.....	74
Prokluzování srsti.....	76
Olíznutí kravským jazykem.....	78
Noahův pochod	80
TTouch cikcak	82
TTouch píďalka	84
Zvedání břicha	86
TTouch na tlamě.....	88
TTouch na uších.....	90

Všechny údaje v této knize jsou předkládány podle nejlepšího vědomí a svědomí. Při použití je přesto doporučována opatrnost. Nakladatelství ani autorka nepřijímají žádnou odpovědnost za poškození osob, věcí nebo majetku, které by mohly vzniknout při použití předložených materiálů a metod.

Copyright © 2010, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, Germany
Original title: Tellington Jones, Tellington-Training mit Hunden

Copyright © 2010, Linda Tellington-Jones

Photos © 2010, Linda Coote, Doris Dobetsberger, Jodi Frediani, André Freiling, Ingo Hoffmann, Stevie Johnson, Lothar Lenz / Kosmos, Eleanor McCulley, Karl-Josef Rühl, Rema Strauss, Aaron Strong, Linda Tellington-Jones, Gabriele Metz / Kosmos

Illustrations © 2010, Cornelia Koller

Foreword © 2018, Marta Mannelová

Translation © 2018, Jana Dušková

ISBN 978-80-7428-333-8

Kroužení předními končetinami.....	92
Kroužení zadními končetinami.....	94
TTouch na tlapkách.....	96
TTouch s tlapkami.....	98
Zkracování drápů	99
TTouch na ocasu.....	100
Výstroj Tellington	
Proč používáme výstroj Tellington?	104
Výstroj Tellington.....	108
Bezpečnost	108
Balanční vodítko	110
Balanční vodítko plus	111
Balanční vodítko super.....	112
Kufřík.....	113
Postroje	114
Navykání na ohlávku	116
Vodění s ohlávku	118
Bandáž kolem těla	120
Tričko	122
Poštovní holub.....	124
Hřiště pro pokročilé učení	
Proč pracujeme na hřišti pro pokročilé učení?.....	128
Labyrint.....	132
Prkno.....	134
Mřížky a plasty	136
Houpačka	138
Kladina	140
Tyče, kavalety a hvězda.....	142
Žebřík a pneumatiky.....	144
Slalom mezi kužely.....	146
Dodatky	
Cvičení Pono a Pilikia.....	150
Kontrolní seznam	151
Poděkování.....	154
K další četbě	156

Předmluva k českému vydání

Zpráva, že se pro český trh připravuje tato kniha, ve mně vyvolala podobné pocity jako dárek, který jsem si moc přála a netušila, že ho někdy dostanu.

Už nějakou dobu nahlížím pod pokličku skvělé metody zvané Tellington TTouch. Stále jsem se jí nenabažila a mám příjemné podezření, že hned tak nenabažím. Není to jen proto, že tato metoda nabízí nespočet možností, ale i proto, že se neustále vyvíjí, proměňuje a neúnavně hledá, jak posunout harmonické soužití lidí se zvířecími mazlíčky ještě o krůček dál. Jejím motem je respekt, důvěra a propojení se zvířaty.

Myslím, že ve zvířecím světě není mnoho tréninkových metod, které by byly tolik otevřené a vnímavé k potřebám zvířat. Neuplyne měsíc, abych se nedozvěděla o nových poznatcích a zkušenostech mých učitelek, kolegyní a kolegů. Jejich tolerance, respekt a ochota pomáhat mě naplňují velikou pokorou a vděčností, že toho můžu být součástí. Po celém světě jsou dnes lidé, kteří zasvětili svůj život metodě Tellington TTouch a s ohromnou vášní sdílejí své poznatky získané prací s malými i velkými zvířaty a lidmi. U koní to vše začalo, ale zdaleka nekončí.

Moje cesta k TTouch byla podobná jako cesta mnohých z vás.

Byla jsem žena, která má doma fenku, se kterou se mi nedařilo navázat takový vztah, v jaký jsem doufala. Fenka měla celou řadu problémů a já nevěděla, co s ní. Předešlé vyzkoušené způsoby nepomáhaly. Dokonce se zdálo, že vše ještě zhoršují.

Z venčení na vodítku jsem měla pochroumaná záda, doma jsme měli zničený veškerý nábytek, u oblečení jsem měla otrhané nohavice a rukávy a na nohou poštípané kotníky. Zdálo se, že se nikdy nezastaví. Její energie byla jako obrovská lavina. Bála se psů, lidí, kol, kočárků, autobusů, bouřky, petard, stříhání drápů, popelnice a pokračovat bych mohla dál a dál.

Dlužno říci, že jsme bydleli v Manchesteru, takže se od útlého věku denně setkávala se vším, co ji děsilo. Od velkého parku nás dělila rušná silnice. Někou dobu jsem i těch pár metrů přejížděla autem, abychom tam vůbec došly bez vykloubeného ramena a psa ve vysokém stupni stresu.

Štvala mě. A hodně!

O Tellington TTouch metodě jsem už slyšela, ale tak nějak mě mýjela. Až přišel den, kdy jsem dozrála do bodu „já, nebo pes“ a rozhodla se vyzkoušet něco, o čem jsem věděla jen málo a neměla jsem nejmenší tušení, jestli to k něčemu bude.

Na seminář do Farmborough, vedený Robyn Hoodovou, sestrou Lindy Tellington-Jonesové, jsem odjížděla se smíšenými pocity. Tak trochu smířená s tím, že jsem asi vyhodila peníze a trmácím se přes celou Anglii zbytečně. Suri, naši fenku, jsem vezla s sebou.

Nikdy bych neuhodla, co mě čeká.

Strávila jsem týden obklopená úžasnými lidmi a zaplavená vlnou empatie. Prošla jsem si bolestivým procesem sundávání klapek z očí, který jsem mnohokrát zalila slzami. Naučila jsem se mnohé o své čtyřnohé přítelkyni a mnohé i sama o sobě. Nebylo mi z toho vždycky dobře a nebylo to vždycky snadné. Začala jsem skutečně objevovat svět psí komunikace, principy Tellington TTouch a co to znamená mít respektující vztah se zvířetem.

Otevřela se mi spousta dveří. Za některými byla krása nových možností a poznatků. Za jinými byly veliké výčitky z mého konání v dobách více či méně minulých. Konání, které nebylo způsobené neláskou a snahou ublížit, ale nevědomostí a nedostatkem schopností.

Robyn mi vysvětlila hodně z toho, co se dělo, a propojila mi souvislosti tam, kde bych je nehledala. Z totálního cvoka psa najednou začal vycházet pes, který dává smysl a má důvod k tomu, co dělá. Situace, která se před pár dny zdála být bezvýchodnou, najednou začala mít východiska. A s tím vším přišla naděje. Naděje, že možná existuje cesta společná pro nás obě. Že možná nemusí dojít k rozhodnutí „buď já, nebo pes“. Protože já Suri milovala, „jen“ jsem nevěděla, co si počít, aby se nám spolu žilo dobře.

Po celý týden jsem každý den naslouchala vyprávění Robyn, učila se různým dotekům, úvazům bandáže, trénovala se Suri na hřišti pro pokročilé učení, pozorovala ji, učila se její komunikaci a dýchala, pravidelně a klidně. Vše jsem si zkoušela na vlastní kůži, a tím jsem získávala lepší povědomí o tom, co může prožívat pes.

TTouch mě uchvátil natolik, že jsem se rozhodla stát Tellington TTouch trenérkou.

A Suri? Posun, který udělala za těch pár dní, byl k neuvěření.

Po návratu do Manchesteru jsme došly pěšky do parku naproti našemu domu přes onu rušnou silnici bez zběsilého tahání. V parku se šla sama pozdravit s okolo běžícím psem a paní s kočárkem ji nechala ledově klidnou.

A to byl jen začátek.

Dnes už je Suri dáma v důchodovém věku a od naší cesty do Farmborough uplynula řada let. Od té doby s námi procestovala celou Anglii a Wales a přestěhovala se do Čech jako spolujezdkyně v kabině kamionu. Přivítala u nás v domě další zvířecí společníky, od ptáků přes psy a kočky až po králíčky. A v neposlední řadě pak naši dceru. Petardy nemiluje, ale zvládá je. Můžu s ní jít do města i na rušnou tržnici a na procházce v lukách si užívá lítání místo ustrašeného rozhlížení se kolem.

Nemůžu a nechci tvrdit, že je naprosto vyladěný pes, kterého nic nerozhází. Není. Je pořád velmi citlivá a reaguje na sebemenší změnu. Rozdíl je v tom, že jí mnohem lépe rozumím a rozeznám, co se děje a proč. Tellington TTouch mi dává velikou škálu možností, jak jí situace usnadnit a pomoci jí. A pokud někdy vnímám, že by to mohlo být lepší, necítím to už jako rozkol a velký problém. Snadno určím, kde je třeba zapracovat, a upřímně můžu říct, že ta práce bývá hlavně moje, ne Suri.

Pokud si teď říkáte, že vy se svým psem žádné problémy nemáte, knihu přesto nezavírejte. Tellington TTouch je hlavně o budování vzájemného re-

spektu, dobré komunikace a propojení. Dává vám možnosti, jak trávit se svým mazlíčkem kvalitní čas, naplněný smysluplnou a promyšlenou aktivitou.

Váš vzájemný vztah se ještě více upevní a prohloubí a vy se naučíte znát potřeby svého zvířete a rychle a intuitivně na ně reagovat. Oceníte to třeba v situacích, kdy si povšimnete tvořícího se zdravotního problému dřív, než bude tak velký, že nepůjde vyřešit bez opakovaných návštěv u veterináře a vysokých účtů.

Zdravotní problém se totiž někdy může tak dobře schovat, že není úplně snadné ho identifikovat. Jako tomu bylo třeba u Fredyho.

2,5letý Fredu (jméno jsem změnila) bydlí ve velké rodině, která si ho vzala z útulku, když mu byly 4 měsíce. Ze začátku se zdálo, že vše bude v pohodě, ale zhruba před rokem začal být reaktivní vůči některým psům, malým dětem a jednomu dospělému členovi domácnosti. Dle slov majitelky byl „nevyrovnaný, reaktivní a plašan“. Rodina nechápala, odkud se jeho chování bere, ale problémy se začaly stupňovat a oni mu přestali důvěřovat.

Majitelka byla odhodlaná najít pro něj pomoc. Zjistit, co můžou udělat, aby se jim spolu zase žilo dobře.

Vyzkoušela několik trenérů, ale žádný větší zvrát nenastal. Pak se rozhodla kontaktovat mě a navštívit Tellington TTouch seminář i se psem. Nebyla si vůbec jistá, jestli to pes zvládne, ale byla připravená na všechny varianty.

Freduho vzhled, držení a používání těla ukazovalo, že problém leží hlouběji než „jen“ v tréninku. Fredu se moc snažil pracovat a bylo vidět, že chce, že mu to není jedno.

Teprve setkání s několikátým veterinářem přineslo své ovoce. Majitelka má moji obrovskou úctu, protože se nenechala odradit prohlášeními, že se psem po zdravotní stránce nic není. Až poslední navštívený veterinář objevil, co Fredymu ztěžuje život, proč mění způsob, jak používá svoje tělo, a tím i způsob svého uvažování. Oním problémem byla vrozená vada pohybového aparátu, která není tak veliká, aby vyžadovala operativní péči, ale přesto dostatečně velká na to, aby ovlivňovala citlivého psa, jakým Fredu je.

Najednou jeho nevyzpytatelné chování začalo dávat smysl a mnoho kousků skládačky zapadlo na své místo. Fredu neodešel s nálepkou agresivního, nepředvídatelného psa, se kterým je nebezpečné žít. Fredu byl vyslyšen a pochopen.

Upřímně věřím, že se tak stalo díky způsobu, jakým Tellington TTouch nahlíží na zvířata, a také díky neotřesitelnému instinktu paní majitelky, která to nevzdala poté, co od několika veterinářů odešla s nepořízenou.

Přeji vám při čtení knihy, kterou držíte v ruce, mnoho úžasně strávených chvil klidu a harmonie s vaším mazlíčkem a mnoho „aha! momentů“, které vás posunou dál a hlouběji na cestě k porozumění jinému živočišnému druhu.

Marta Mannelová,
certifikovaná instruktorka
Tellington TTouch

*Základní
vědomosti*



Od vydání Výchovy psa podle Lindy Tellington-Jonesové uplynulo už přes deset let. Tellington TTouch už používají majitelé psů ve více než třiceti zemích. Metodou Tellington TTouch můžete svého psa cvičit, vychovávat a trénovat, měnit jeho chování a podporovat jeho zdraví. Jak dokládá mnoho příkladů z praxe, TTouch navíc neuvěřitelně prohloubí váš vzájemný vztah.

Pozitivní myšlenky

Úžasným výsledkem výchovy podle metody Tellington TTouch je to, že člověk začne na svého vlastního psa pohlížet jinými očima. Vznikne partnerství, které je něčím víc než pouhou výchovou a výcvikem. Člověk se díky němu dostane na novou úroveň pochopení psa, ale i sám sebe. Začne totiž rozvíjet novou pozornost, nové způsoby pohledu a nové možnosti. Přála bych si, abyste se i vy díky této knize naučili objevovat dary, které nám dávají psi a výchova podle metody Tellington.

Snaha vidět psa novými očima získává čím dál větší váhu od té doby, co i vědecké výzkumy začaly přinášet důkazy o tom, že můžeme chování psa příznivě měnit pomocí pozitivních myšlenek.

Pokud si dokážete představit svého psa takového, jakého byste ho chtěli mít, můžete jeho chování skutečně ovlivnit. Na mnoha svých kurzech po celém světě zjišťují, že většina majitelů vidí svého psa takového, jaký je: Štěká, je nervózní, má strach z hlasitých zvuků, vyskakuje na lidi nebo tahá na vodítku. To jsou běžné problémy, které se vyskytují všude. Majitelé si psa nedovedou představit jiného. Ale právě v tom tkví klíč k tomu, aby chování psa změnil.

Když pes na někoho vyskakuje, představujte si místo toho, jak má tlapy na zemi; když tahá na vodítku, představujte si, jak jde klidně vedle vás; když je nervózní nebo se bojí, představujte si, jak má pocit bezpečí.

Mějte v hlavě takový obraz, jaký by pes měl být, ne takový, jaký právě je.



Fenka ridgebacka má na začátku ošetření TTouch ocas mezi nohama, ještě se necítí bezpečně.

Za pomoci doteků TTouch a cvičení na hřišti pro pokročilé učení budete schopni dosahovat krok za krokem pozitivních změn v chování svého psa.

Díky dotekům TTouch a výstroji Tellington můžete změnit vědomí svého psa, a tím ovlivnit i jeho držení těla. Změna držení těla pak změní chování. Příklad: Ocas stažený mezi nohy svědčí o nejistotě, nebo dokonce strachu. Když ho z této polohy vysvobodíte, změní se i chování psa a bude se moci vyprostit ze svého instinktem řízeného rozpoložení. Ke změně držení těla pomohou psovi doteky TTouch na ocasu (viz s. 100).

Pono a Pilikia

Cílem knihy je změnit vaše chování k psovi: Pohlížejte na svého psa s novým porozuměním a novou pozorností, snažte se vidět jeho ideální chování, měnit jeho tělesné povědomí a držení těla a uvidíte, že se jeho chování skutečně změní. Bude takový, jakého si ho přejete mít.

Žiji na Havaji a tam jsem se seznámila s cvičením jednoho duchovního učitele, které se jmenuje Pono a Pilikia. Pono v havajštině znamená výborný, skvělý. Na papír si na jednu stranu sepíšu všechno, co mám na svém psovi ráda a co mi na něm připadá skvělé. Pak přejdu na druhou stranu, Pilikia. Pilikia znamená drama, trauma, zlost. Na tuto stranu si poznamenám jevy, chování nebo vlastnosti, které bych u svého psa chtěla změnit.

Na toto cvičení máte tři minuty. Na s. 150 najdete předlohu.

Pomocí myšlenek můžete měnit různé věci. Známa spisovatelka a novinářka Lynne McTaggartová píše ve své knize The Intention Experiment (Experiment se záměry), že vědci jsou schopni prokázat účinnost lidských myšlenek. Zcela konkrétně popisuje, jak se dají silou záměru uskutečňovat cíle. Experiment se záměry probíhá i na její webové stránce: www.theintentionexperiment.com.

Jemnými doteky TTouch měním její držení těla, a tím ovlivňuji i její citové rozpoložení.





Doteky TTouch mořský plž v oblasti kolem tlamy působí na limbický systém v mozku, který je zodpovědný za regulaci emocí. Nejnovější výzkumy svědčí o tom, že buňky těla si vyměňují informace prostřednictvím biochemických neurotransmiterů.

Feldenkraisova metoda

Před mnoha lety, v roce 1976, jsem seděla v jedné restauraci ve Stuttgartu a četla si knihu Man on His Nature (Člověk o své podstatě) od britského nositele Nobelovy ceny, fyziologa Sira Charlese Sherringtona, který žil v letech 1857 až 1952. Sherrington se zabýval výzkumem neuronů, tedy nervových buněk, jejichž úkolem je vedení vzruchů. Užasla jsem, když jsem si přečetla, že se konce rozdělených nervových drah mohou zase spojit. Sherrington vysvětloval tuto neuvěřitelnou schopnost těla tím, že každá buňka zná svůj úkol v těle i ve vesmíru. Všechny buňky mají individuální i vesmírné vědomí a navzájem spolu komunikují.

V té době jsem byla v prvním ročníku kurzu, který pořádal Dr. Moshe Feldenkrais. Dr. Moshe Feldenkrais, světoznámý izraelský fyzik, vyvinul Feldenkraisovu metodu, systém integrace těla a ducha, který je založen na poznatku, že využíváme jen necelých 10 % svých mozkových buněk.

Základem Feldenkraisovy metody je teorie, že když se dítě učí chodit, mluvit, tančovat a sportovat, vytváří si přitom návykové vzorce neurálních reakcí, které se ukládají do mozkových buněk a svalů. Když se například naučíme chodit nahrbeně, naprogramuje se tělo na právě takový pohyb. Jediné části mozku, které používáme, pak jsou části, které byly naprogramovány tímto způsobem. Feldenkrais měl v úmyslu rozšířit náš potenciál tím, že vyvinul systém pečlivých bezpečných pohybů a manipulací, které – právě proto, že nejsou navyké – stimulují nové mozkové buňky a otevírají dosud nevyužívané neurální cesty. „Špatné návyky“ těla – uložené vzorce reakcí na stres, bolest a strach – se díky tomu změní a vzniknou nové možnosti volby.

Spolu s novými možnostmi vznikne i nové sebepojetí a rozšíří se schopnost učení. Opakování není „učení“, ale pouze opakované provádění určitých pohybů. Feldenkrais byl přesvědčený o tom, že když budeme pohybovat tělem

neobvyklým způsobem a bez nátlaku nebo strachu, získá náš nervový systém šanci naučit se něčemu novému díky jediné zkušenosti.

Feldenkraisova metoda se tedy používá k posilování tělesných schopností a ke zlepšení schopnosti učení u člověka. Současně je to i jemný a úspěšný způsob, jak zmírňovat bolesti a léčit zranění, která nereagují na jinou léčbu.

Bylo nasnadě, že bych mohla základní myšlenky Feldenkraisovy metody uplatnit i při své práci se zvířaty.

Začala jsem vyvíjet neobvyklé pohybové vzorce, takzvané „pohyby k sebeuvědomění – cviky ze země“ a s jejich pomocí jsem se snažila pozitivně ovlivňovat chování koní. Pomocí těchto cviků se mi během dvou lekcí podařilo překonat odmítavý postoj koně a přimět ho ke spolupráci. Zlepšila se i jeho rovnováha a koordinace. Feldenkraisovu práci s tělem, která je označována jako „funkční integrace“, jsem velmi účinně využívala při hojení zranění a k odstraňování nepoddajnosti a neochoty u koní, ale majitelům koní se obtížně vysvětlovala a oni sami ji realizovat nemohli.

Začátky metody TTEAM

Vzpomínám si, jak jsme s mou sestrou Robyn Hoodovou koncem 70. let hledaly pro mou metodu název. Nakonec jsme se shodly na názvu T.E.A.M., což je zkratka pro Tellington-Equine-Awareness-Method (Metoda Tellington pro práci s vědomím koní). Tehdy nás ani nenapadlo, že by se tato práce dala přenést i na jiné příslušníky zvířecí říše. V polovině 80. let k ní přibýly ještě krouživé doteky TTouch, které se může naučit každý. Tak vznikla zkratka TTEAM jako synonymum pro Tellington-TTouch-Every-Animal-Method (Metoda Tellington pro dotýkání se všech zvířat).

Koncem 70. let, kdy jsem ještě stále propracovávala svou metodu pro koně, jsem s ní pomohla prvnímu psovi. Byl to extrémně nervózní hyperaktivní australský ovčák, který ze strachu kousal a štěkal. Tehdy už mi bylo jasné,

Nervózní kůň nosí hlavu vysoko; když ho jemně přimějeme, aby ji sklonil, tak se přitom fyzicky i psychicky uvolní.





Tento labrador je velmi křečovitý a rozrušený a jeho emoce se zrcadlí i v držení těla.

že křečovití a nervózní koně nosí hlavu velmi vysoko a že jejich osobnost a chování můžeme dlouhodobě změnit tím, že je ze země přimějeme nosit hlavu níž.

Mohl by stejný princip platit i pro psy? Tento konkrétní australský ovčák nosil hlavu opravdu nezvykle vysoko, chodil strnulými krátkými kroky a nezvladatelně štěkal. Když jsem pracovala na jeho trupu, uších a krku, abych ho přiměla sklonit hlavu, uklidnilo se mu dýchání, uvolnil se mu krok a on se celkově zklidnil.

V následujících letech jsem měla možnost pracovat s mnoha různými psy s nápadnými psychickými projevy a problémovým chováním.

Tellington TTouch – „jiný“ dotek

K rozhodujícímu průlomem došlo v roce 1983, kdy se „zrodil“ Tellington TTouch. Manželka jednoho veterináře mě požádala, abych se podívala na její klisnu, která se nechtěla nechat čistit ani sedlat; jakmile se jí někdo dotkl nebo ji pohladil, přiložila uši k hlavě a začala švihat ocasem a kopat.

Když jsem jí na těle prováděla jemné Feldenkraisovy pohyby, uklidnila se a byla poddajnější. Její majitelka užasla nad klisninou náhlou proměnou a ptala se mě, jak jsem to dokázala. V čem tkvělo moje tajemství?

Věděla jsem, že vysvětlování by bylo velmi obtížné a složité, tak jsem jen řekla: „Nestarej se o to, co dělám. Prostě polož na koně ruku a jemně krouživě pohybuji kůži.“

Upozorňuji, že jsem to řekla bez jakéhokoli přemýšlení. Když jsem slyšela svá vlastní slova, byla jsem sama překvapená a divila jsem se, proč jsem řekla právě tohle. Skoro se mi zdálo, jako by byl za mě promluvil někdo jiný.

Majitelka koně hned zkusila to, co jsem jí doporučila, a po několika minutách jemného kroužení se klisna uvolnila, napůl zavřela oči a užívala si kon-

Pomocí spojených doteků TTouch obláčkový levhart, prováděných na čele, se dá získat důvěra; druhá ruka stabilizuje hlavu.



taktu. Byla jsem výsledkem sama překvapená a začala jsem experimentovat s různými krouživými pohyby. Od toho dne jsem prováděla kroužení s různým držením ruky a různou silou tlaku.

V průběhu následujících let dokumentovala mou činnost moje sestra Robyn. Třídila a shrnovala způsoby, jak jsem držela ruce. Tak vznikly různé doteky Tellington TTouch. Ze začátku jsme chtěly dvojité „T“ nahradit číslem „pí“ známým z výpočtů pro kruh, ale pak jsme zjistily, že by to působilo technické problémy při tisku.

Tak jsme se rozhodly používat „TT“ jako symbol pro bránu. To nám připadalo velmi výstižné, protože doteky TTouch opravdu představují bránu k nové dimenzi ve vztahu se zvířaty.

V roce 1987 jsme se rozhodly zjednodušit svou koncepci pro všechny, kteří ještě naši metodu neznali. Od té doby se dvojité „TT“ stalo značkou pro Tellington TTouch. Současně jsme chtěly dát jednotlivým dotekům názvy, které se dají snadno zapamatovat a které odkazují na zvířata, s nimiž jsem už pracovala.

Například dotek TTouch krajta byl pojmenován po čtyřmetrové barmské krajtě Joyce, kterou jsem poznala v zoologické zahradě v kalifornské Temecule. Trpěla opakovanými zápalami plic, na které nepomáhala veterinární léčba. Zkusila jsem aktivovat plíce opatrným zvedáním a spouštěním těla, a Joyce se skutečně uzdravila. Často na ni myslím, když používám dotek TTouch krajta u zvířat nebo u lidí.

TTouch obláčkový levhart pochází od jedné samice sněžného levharta, kterou jsem poznala v zoologické zahradě v Los Angeles. Byla příliš brzy odstavena od matky a měla neurotický reflex hnětení a sání, který se podařilo zastavit drobnými kruhy na tlamě a tlapkách na podporu vědomí.



Doteky TTouch kraja vnáší povědomí a cit do nohou, což napomůže k „uzemnění“ bázlivých a nervózních psů.

Keiko z filmu *Zachraňte Willyho* ke mně připlouvá poté, co jsem ho den předtím poprvé ošetřovala doteky TTouch.



Úspěchy se množí

V dalších letech jsem pracovala stále častěji se psy i jinými zvířaty a metoda se šířila. Mnozí milovníci zvířat ji začali zkoušet na svých domácích mazlíčcích, protože už bylo jasné, že metoda, která byla vlastně kdysi vyvinuta pro koně, funguje i u jiných zvířat. O úspěšném použití metody mě informovali i veterináři, veterinární asistenti a cvičitelé psů.

Stejně jako Martina Simmererová, která k této knize napsala veterinární zprávu, se prostřednictvím nějakého problému dostávalo k práci TTEAM i mnoho dalších lidí. Čím větší popularitu si metoda získávala, tím více lidí zjišťovalo, že TTouch je něco, co mohou dělat sami, a že je to jejich zvířatům příjemné.

Je to cesta, která vám umožní prohloubit přátelství a vazbu se zvířetem. Můžete svého psa naučit, aby přestal reagovat jen čistě instinktivně. Váš pes se stane plnohodnotným členem rodiny a také to bude cítit.

TTouch je jazyk, který spojuje různé živé tvory.

Zjišťuji, že masírování zvířat je obecně stále oblíbenější. Už před 55 lety jsme s mým bývalým manželem napsali knihu *Massage und Physiotherapie für Sportpferde* (Masáž a fyzioterapie pro sportovní koně), v níž jsme popisovali masáž jako pomůcku k zotavení po námaze ze stomilového běhu.

Tímto speciálním tématem už se nezabývám, ale to, že práce na těle a masáž mohou změnit chování a osobnost, je už dlouho jisté.

TTouch ale zachází ještě o krok dál. Pomůže vám dosáhnout u psa nejen uvolnění těla, ale navíc u něj probudí i samostatné uvažování a soustředění. Vymaní ho z chování založeného čistě na instinktech nebo na poslouchání povelů. Umožní mu nový způsob učení a spolupráce.

Trvalé změny osobnosti nastávají obvykle už po několika krátkých ošetřeních. Není nutné si plánovat dlouhotrvající ošetřování těla, protože každý kruh TTouch je sám o sobě kompletní. Už pomocí dvou až deseti minut doteků TTouch denně docílíte nečekané změny. Mnozí lidé zjistí, že jejich psi od nich budou svou „denní dávku TTouch“ doslova vyžadovat.

TTouch pomáhá při strachu

Jeden z příběhů, který patří k mým nejoblíbenějším, jsem vyslechla po televizním vysílání, ve kterém jsem v roce 1980 vystupovala v Rakousku. V tomto vysílání jsem pracovala s koněm, který se nechtěl nechat osedlat, s krávou, která kopala při dojení, a s kočkou, která měla strach z cizích lidí. Na konci vysílání zbývala ještě minuta času na to, abych předvedla TTouch i na psů. Ukázala jsem TTouch obláčkový levhart na jezevčíkovi, který kousal ze strachu. Tento základní TTouch odstraňuje strach až z nitra buněk a buduje nové uvědomění napomáhající ke změně chování. Vyzvala jsem diváky, ať si to vyzkoušejí sami.



Navazují kontakt se samičí kojota Mindy, která žije v přírodní rezervaci. Mindy mi položila tlapku na ruku.



Pětiměsíční sirotek černého medvěda Kenyon mi opatrně pokládá tlapu na paži a komunikuje se mnou. TTouch slouží jako jazyk pro komunikaci mezi různými živočišnými druhy.

Za několik dní mi telefonoval producent a vyprávěl mi, že mu volala jedna divačka. Viděla prý to vysílání a zpočátku byla skeptická, nevěřila, že by TTouch mohl pomoci i jejímu zlatému retrívrovi. Ten ji nechtěl pouštět z domu, když musela po návratu z práce ještě někam odejít. Den po vysílání, když zase musela odejít, se rozhodla, že vyzkouší TTouch. K jejímu překvapení si po pouhých několika minutách doteků pes položil hlavu na tlapy a klidně se za ní díval, když odcházela ke dveřím. Byla bez sebe radostí.

TTouch pomáhá hloubkově uvolňovat strach. To platí pro psa stejně jako pro člověka, koně nebo žirafu. Buňky každého živého tvora vědí o své ideální funkci, ale ta může být omezoována různými vlivy, například traumaty. TTouch nám pomůže aktivovat a podpořit vzájemnou komunikaci buněk a jejich optimální funkci.

Vliv na mozek, srdce a dýchání

Výzkumy Anny Wiseové svědčí o tom, že to, jak se dotýkáme těla, má měřitelný vliv na mozek. Tím, že krouživým pohybem posouváme kůži do jednoho celého kruhu a ještě čtvrt kruhu navíc, aktivujeme mozek tak, že to odpovídá ideálnímu stavu. Bližší podrobnosti najdete na s. 46.

Někdy bývá užitečné, když se člověk sám vyladí pomocí doteků TTouch, než začne pracovat se psem. TTouch na uších uvolňuje, ovlivňuje celé tělo a pomáhá při bolestech a šoku.



Pomocí doteků TTouch můžeme sebe i svého psa účinně zbavit každodenního stresu. Jednou možností, jak zredukovat stres, je ovlivnit srdeční tep. Ve stavu takzvané srdeční koherence stoupá a klesá srdeční frekvence ve stejnoměrném vzorci. Toto kolísání nevnímáme vědomě, ale dá se měřit přístrojem zvaným emWave (www.heartmath.org). Ve stavu srdeční koherence snadněji probíhá učení, nazývá se také stav flow.

Ten už jste určitě zažili, když se vám například skvěle vedlo při oblíbeném sportu a dařily se vám věci, které vám předtím připadaly nemožné, nebo když jste ze sebe při brainstormingu sypali jeden nápad za druhým.

Srdeční koherenci vám pomohou zlepšit doteky TTouch na hrudním koši, zejména dotek Heart hug, a doteky TTouch na vlastním uchu. Díky tomu budete nejen snáze, uvolněněji a soustředěněji komunikovat se svým psem, ale i on se bude s větší radostí zdržovat ve vaší blízkosti a spolupracovat s vámi. Když používáte obvyklé, krátce a tvrdě vyslovované povely jako „sedni“, „lehni“, „zůstaň“ nebo „ke mně“, dostáváte se do stresového stavu. Váš pes sice spolupracuje, ale ne tak dobře, jak by byl schopen, kdybyste s ním komunikovali uvolněně, přátelsky a s úsměvem.

Chtěla bych, abyste prostřednictvím této knihy nejen poznali, že dotekem TTouch zlepšíte vztah se svým psem, ale abyste si také uvědomili, že jsou s ním spojeny i větší dary. Změňte svůj život nečekaným způsobem. Takže si v knize listujte podle libosti. Nemusíte ji přečíst od začátku až do konce, prolistujte si ji a vyzkoušejte si doteky nebo cvičení, která vás osloví.

Limbický systém

Doteky TTouch na tlamě a na uších mají pozoruhodný vliv na tělesné, duševní a emocionální zdraví psa. Svědčí o tom četné, často velmi působivé příklady z praxe.

Tlama a uši mají spojitost s limbickým systémem. To je část mozku, která spojuje hemisféry velkého mozku s mozkovým kmenem. Reguluje:

- sebezáchovu a zachování druhu,
- emoce a pocity (radost-strach),
- bojové a útěkové chování,
- ukládání do paměti.

Účastní se řízení:

- dechového centra,
- činnosti srdce,
- hmatu a bolesti,
- vnímání teplot,
- funkce zraku a čichu,
- hospodaření s vodou,
- tělesného tepla,
- krevního oběhu,
- příjmu potravy.

Stres

Živí tvorové reagují na stres podle jeho intenzity těmito reakcemi:

- útekem,
- útokem,
- zlehčováním,
- ztuhnutím,
- bezmocí.

Mnoho poruch chování a nemocí vzniká u našich psů vlivem chronického stresu. My jim můžeme pomoci, pokud budeme informováni o podstatě stresu a pochopíme, co se při něm děje.

Jak poznat stres?

Stres vzniká, když je živočich přetížený nějakou situací, tedy když je toho na něj prostě příliš. Existuje mnoho známek stresu, které můžeme na psovi rozpoznat.

Jsou to například konejšivé signály.

Olizování pysků je častým konejšivým gestem a může to být známka stresu nebo nejistoty.



Možná už jste si někdy všimli, že si váš pes olizoval tlamu, když jste se nad něj naklonili, abyste mu zkontrolovali tlapy, nebo že se oklepával, když se dostal dolů z ošetřovacího stolu u veterináře. Velmi typická situace je tato: Máte naspěch, váš pes si pobíhá venku a vy ho chcete rychle přivolat, protože musíte rychle odejít. Pes vycítí vaše napětí, zastaví se v určité vzdálenosti od vás a obrátí hlavu ke straně. Zavoláte ho znovu, tentokrát trochu přísněji, a pes přejde do hravé pozice. Pokud ještě neznáte konejšivé signály, asi budete mít dojem, že si z vás pes dělá legraci a provokuje vás. Ale opak je pravdou, on se totiž svým gestem snaží uvést vás i sám sebe do vyrovnaného stavu.



„Co je, co se děje?“ Tento pes zaujal postoj těla s napjatým svalstvem a nedokáže se soustředit na člověka.

Držení těla při stresu



U psů je velmi dobře vidět, jak jejich tělo zrcadlí emoce. Každý ví, že ocas stažený mezi nohy signalizuje strach. Když se nám podaří změnit držení těla, můžeme změnit i chování.

Tlama	<ul style="list-style-type: none"> • Pysky stažené dozadu • Slintání • Suchá sliznice • Nepohyblivá tlama • Nafukování tváří
Uši	<ul style="list-style-type: none"> • Vztyčené • Přiložené k hlavě • Stažené dozadu
Oči	<ul style="list-style-type: none"> • Doširoka otevřené • Upřený pohled • Červeně podlité • Přimhouřené
Držení hlavy	<ul style="list-style-type: none"> • Příliš vysoko • Příliš nízko
Ocas	<ul style="list-style-type: none"> • Ztuhlý • Stažený mezi nohy • Neustálé vrtění
Tělo	<ul style="list-style-type: none"> • Přikrčené • Obrácení na záda • Napnuté, vzpřímené držení těla • Nepohyblivé
Dýchání	<ul style="list-style-type: none"> • Těžké oddychování s otevřenou tlamou • Zadržování vzduchu

Příznaky stresu jsou:

- zvýšená dechová frekvence,
- třes,
- napnuté svalstvo,
- neklid,
- hlasové projevy, například štěkání, pískání, kňučení,
- stereotypní pohyby, například chytání vlastního ocasu,

- nadměrné čištění, například genitálií nebo nohou,
- zvýšená podrážděnost,
- kousání předmětů,
- přehnané olizování,
- slintání,
- extrémní vrtění ocasem,
- odmítání pamlsků,
- nesoustředěnost.

Dále mohou nastat problémy s trávením, jako ztráta chuti k jídlu a/nebo průjem a problémy s močovým měchýřem. Při chronickém stresu často vzniká nepříjemný zápach z těla a tlamy, suchá srst a šupinatá kůže i jiné kožní problémy.

Co se děje při stresu?

Ve stresových situacích jsou vylučovány hormony jako adrenalin a kortizol, které připravují tělo na útěk nebo útok. Na úplné odbourání těchto hormonů potřebuje organismus delší dobu. TTouch může napomoci k urychlení tohoto procesu.

Doteky TTouch, bandáž kolem těla, hřiště pro pokročilé učení a hlazení bičkem skvěle pomáhají udušit stres hned v zárodku. Už při prvním použití můžete pozorovat okamžité zlepšení.

Z pohledu veterinářky

Veterinářka Martina Simmererová pracuje na veterinární klinice poblíž Salcburku. Už přes dvacet let se intenzivně zabývá doteky TTouch a metodou Tellington a v roce 1990 zahájila u Lindy Tellington-Jonesové kurz na stupeň odbornosti „praktik“. Na veterinární univerzitě ve Vídni vedla seminář Práce na těle a terapie chování u koně, jehož obsahem byla metoda Tellington. Pracuje jako veterinářka se specializací na chiropraxi, akupunkturu a homeopatii.

Když jsem přišla do styku s metodou Tellington, právě jsem začínala studovat veterinární medicínu. První kurz jsem navštívila stejně jako mnoho jiných lidí proto, že mi u jednoho problémového koně nepomáhaly běžné metody.

Metoda Tellington pomohla velmi rychle; byla jsem nadšená a od první chvíle jsem věděla, že je to pro mě ten pravý způsob práce se zvířaty. Našla jsem cestu, kterou jsem už dlouho hledala.

Jako člověk s přírodovědným vzděláním jsem ovšem skeptická a u všeho testuji, jestli je to opravdu tak účinné, jak to na první pohled vypadá. Proto jsem se během studia pořád vyptávala a všechno pozorně sledovala.

Jelikož jsem měla potřebu dokumentovat pokroky, vznikla moje první soukromá pracovní skupina a podrobný deník TTEAM. Díky přibývajícím zkušenostem jsem se dostala do studentského pracovního kruhu TTEAM



Veterinářka Martina Simmererová z Rakouska má s metodou Tellington velmi dobré zkušenosti a běžné veterinární ošetření obohacuje o doteky TTouch.

Když si pes začne opírat o člověka hlavu nebo tělo, je to známka hluboké důvěry.



na veterinární univerzitě ve Vídni. Na naší univerzitě vždycky vyučovali někteří velice osvědčení profesori – například už řadu let se tam jako volitelný předmět učí akupunktura – a v roce 1989 a 1990 byla jako hostující docentka pozvána na ortopedický ústav Linda Tellington-Jonesová. Tento ústav mi pak v roce 1998 svěřil vedení prvního semináře a já jsem měla příležitost učit 24 studentek a studentů ve volitelném oboru „Práce s tělem na podporu rehabilitace a terapie chování“ a vystavit jim za to univerzitní vysvědčení.

Je účinek měřitelný?

Aby svou práci mohla doložit vědeckými údaji, nechala Linda Tellington-Jonesová provádět různá vyšetření, například měření tepu, analýzy mozkových proudů a vyšetření krve. Všechny výsledky svědčí o tom, že doteky TTouch způsobují v těle změny. Ošetřením TTouch se může zvýšený tep rychle vrátit na normální hodnotu. Analýzou mozkových proudů bylo naměřeno zvýšené množství mozkových vln charakteristických pro procesy učení. Vyhodnocení různých vyšetření krve ukázalo, že díky ošetření se sníží vylučování stresových hormonů. Podrobná vědecká dokumentace a analýzy však ještě nejsou dokončené. Až mi moje práce dopřeje víc času, chtěla bych v rámci dizertace měřit vliv doteků TTouch na hladinu stresových hormonů u zvířat. Jedna biologka v Německu se snaží zkoumat vliv doteků TTouch na léčbu bolesti u člověka.

Dosud víme z velké části na základě empirie, tedy pozorování, že doteky TTouch snižují stres, zmírňují bolesti a dodávají zvířatům klid, uvolněnost a přítulnost.

Jeden příklad z mnoha

Když Linda začala rozvíjet svou práci, aby ji mohla využívat pro psy, chopil se náš veterinární tým Tellington tohoto tématu ihned s velkým zájmem. Každý až příliš dobře zná třesoucí se psy na stole u veterináře nebo psy, kteří se nechají jen s krajními obtížemi dovést do veterinární ordinace. Kdyby se tady dalo něco zlepšit, znamenalo by to pro mnohé velkou pomoc.

Nikdy nezapomenu na první setkání našeho týmu se psem: Jedna kolegyně přivedla fenku huskyho, která na sebe nenechala sáhnout od nikoho kromě ní. Její přítel potřeboval dva roky na to, aby ho fenka začala aspoň zčásti tolerovat. Při schůzce TTEAMu seděla fenka bázlivě schovaná pod stolem. Kolegyně Trixi začala fenku hladit bičíkem, „kouzelnou hůlkou“, a rukojetí jí prováděla na těle doteky TTouch.

Jen velmi pomalu přibližovala ruku po bičíku k tělu fenky, až konečně mohla plynule pokračovat v kroužení hřbetem ruky. To vše trvalo asi deset minut; pak Trixi poznala, že už toho má fenka dost, a dopřála jí pauzu.

Když jsme se na konci schůzky sesedli, abychom probrali další práci, vylezla fenka nepozorovaně z úkrytu, položila Trixi hlavu na stehno a s požitkem se



Důležité doteky TTouch ve veterinární praxi: Doteky na tlamě připravují psa bez stresu na vyšetření zubů a dásní.

Doteky na uších mohou zachránit život při šoku, protože přispívají ke stabilizaci krevního oběhu.



nechala drbat. Všichni jsme byli velmi překvapení a nechtělo se nám ani věřit, že by všechno mohlo fungovat tak rychle.

Dnes už ze zkušenosti vím, že takhle rychle to ve všech případech nejde. Mnohdy člověk potřebuje mnohem více času, trpělivosti i znalostí. Přesto mě i dnes často překvapí, jak rychle díky metodě Tellington nastávají změny, především ve srovnání s běžnými výcvikovými metodami.

Tellington TTouch v praxi

Chtěla bych uvést několik příkladů, které jsou podle mých zkušeností velmi užitečné pro veterinární praxi. Přitom je vždy třeba dbát především na vlastní bezpečnost. Pes, který má bolesti, může kdykoli reflexivně chňapnout nebo kousnout, i když je jinak velmi hodný. Proto bychom v nebezpečných situacích vždy měli používat košík nebo požádat o pomoc jiného člověka, který bude psa odborně přidržovat.

- Často kvůli soustředění na doteky TTouch zapomínáme na řeč našeho vlastního těla. Měli bychom se vyvarovat gest, která mohou psovi připadat hroživá, například bychom se nad ním neměli sklánět nebo se mu upřeně dívat do očí.
- Přístup ke zvířeti často získáme pomocí rychlých přeskakujících doteků TTouch obláčkový levhart; zvíře nám začne důvěřovat a nechá se snáze vyšetřit.
- Pokud má zvíře určitá místa, která si nechce nechat ošetřit nebo vyšetřit, jsou velice užitečné doteky TTouch mýval nebo TTouch obláčkový levhart ve spojitých liniích po celém těle.
- Doteky TTouch pomáhají nejen při překonávání strachu a napětí, navíc jsou to i vynikající podpůrné prostředky při léčbě bolestí.
- Při zraněních podporují hojení. Rány se hojí mnohem rychleji, srovnatelně s úspěchy léčby laserem. Navíc ruce jsou vždy „po ruce“ a jsou podstatně levnější než složité technické přístroje.

- Rány je samozřejmě třeba vyčistit, vydezinfikovat, případně i sešít nebo spojit, ale ihned potom, i přes obvaz, můžeme zahájit doteky TTouch mýval nebo TTouch ležící levhart s nejmírnějším tlakem.
- Na podpůrnou léčbu pomocí doteků TTouch dobře reagují i artrózy, spondylózy a onemocnění kyčlí. Pro veterináře a obzvláště pro majitele je velice frustrující diagnóza nevléčitelného onemocnění kloubů. Díky dotekům TTouch má majitel možnost ulevit svému zvířeti od bolestí, a tím snížit spotřebu léků na minimum.
- Správné provádění Lindou vyvinutých doteků TTouch na ocase pomáhá při potížích s páteří a problémech s ploténkami.
- U psů velkých ras, kteří rychle rostou a mají sklony k růstovým poruchám nebo problémům s koordinací, pomáhají takové doteky TTouch, které zlepšují spojení v těle, například TTouch cikcak, TTouch tarantule nebo spojené krouživé doteky TTouch.
- Velmi mnoho psů trpí opakovanými problémy se zuby a dásněmi, například plakem, zubním kamenem, zánětem dásní nebo i kazy. Vhodnou prevencí představuje kromě speciální dietní stravy i čištění zubů, které pes velmi rychle akceptuje díky dotekům TTouch na tlamě. Kromě toho přispívá k samočištění chrupu i tření tváří, které pes často provádí spontánně. Kočky masírování tváří obzvláště milují, připomíná jim mazlivé otírání tvářemi o předměty a s tím spojené vylučování feromonů navozujících „příjemný pocit“.
- Srdce psa si člověk snáze získá jemným masírováním uší, které je jedním z nejdůležitějších objevů Lindy Tellington-Jonesové. Toto masírování by mělo být součástí běžného repertoáru veterináře, protože může doslova zachránit život. Užitečné je při leknutí a šokových stavech po úrazu, při kolapsu krevního oběhu, úžehu nebo po narkóze, ale i v méně nebezpečných situacích, například při kinetóze.



Ohlávka ve spojení s obojkem nebo postrojem přispívá k obnovení přirozené rovnováhy u psa.

Vodící techniky a práce na TTouch hřišti ve veterinární praxi

Veterinář často dostává otázky, které se týkají chování zvířat. Práce ze země při překonávání „neobvyklých“ překážek (Feldenkraisův princip) podporuje rovnováhu zvířete jak z tělesného, tak i z duševního hlediska. Rozvíjí se soustředění a koordinace a odstraňují se navyklé vzorce chování u zvířat i lidí.

Cílem práce ze země je vyvážit tělo psa na všech čtyřech nohách a přitom psovi zprostředkovat příjemný, nestresující tělesný pocit, díky němuž může jednat vědomě a nemusí jen instinktivně reagovat.

Kastrace doporučovaná mnoha kolegy při určitých problémech sice prokazatelně pomáhá u sexuálně motivované agrese a tendencích k nezávislosti, ale platí pouze pro část odchylek a problémů s chováním u psů. Často nejsou v dostupné blízkosti žádné výcvikové kurzy, které by své výchovné metody stavěly na pozitivním posilování žádoucích způsobů chování a pracovaly bez použití násilných prostředků, například ostnatého nebo elektrického obojku.

Kurz Tellington může přispět ke změně nežádoucího chování a naučit majitele, jak psa lépe pochopit a díky tomu volit přiměřený postup při jeho výchově.

Vynikající pomůckou při mnoha problémech představuje správně používaná ohlávka. My ji samozřejmě vždycky kombinujeme s obojkem a postrojem (přední kroužek), aby nemohlo dojít k poškození krční páteře.

Negativní dopady běžně používaného prudkého škubání za vodítko na krční páteř a hrtan psa už jsou poměrně známé.

Bandáž těla dodá bázlivým nebo hyperaktivním psům pevný rámec a pomůže jim, aby se cítili ve vlastním těle bezpečněji. Podobné techniky se používají v dětské psychologii například při léčbě návalů paniky.

Příběh se šťastným koncem

Díky výcviku podle metody Tellington se majitelům problémových psů daří najít cestu k původním pocitům vůči zvířeti. Napadá mě jeden klasický pří-

klad, který bych chtěla ukázat na příběhu Alfa. Alf je hovawart, kterého jsem poznala na jednom ze svých posledních kurzů. Začal své rodině přerůstat přes hlavu: Chňapal po dětech, až příliš bránil svůj domov, a ne vždycky se dal udržet pod kontrolou tak, jak si jeho páníček představoval. Navíc projevoval velmi dominantní a agresivní chování vůči jiným psům.

Není divu, že jeho majitel přišel na kurz v křeči a měl se neustále na pozoru, aby ho nezastihlo nějaké nepříjemné překvapení. To ho pochopitelně připravovalo o veškerou radost ze psa – pořád ho pevně držel na krátkém vodítku.

Díky dotekům TTouch (především na ocasu a na tlamě), které se hovawartovi ze začátku vůbec nelíbily, a díky cvičení na hřišti pro pokročilé učení s ohlávku Halti se oběma pomalu vracela vzájemná důvěra. Ukázali jsme majiteli, jak má jemně používat vodítko a jak má svým klidným hlubokým dýcháním umožnit psovi, aby mu naslouchal a spolupracoval.

Žádoucí chování bylo odměňováno zaslouženou chválou, aby pes jednoznačně poznal, co se od něj chce. Z prvního na druhý den kurzu se se psem udála doslova úžasná proměna. Navíc nám majitel později zavola, že Alfa dokonce vezme na rodinnou dovolenou. To je krásný příběh a určitě není výjimkou.

Poděkujeme Lindě za její dar zvířecímu světu. A vy, až budete mít s touto metodou vlastní zkušenosti, o nich klidně vypravujte svému veterináři, protože může rozhodně obohatit život.

Tipy veterinářky Daniely Zurrové



Daniela Zurrová je veterinářka, praktik 3 pro psy, autorka odborné příručky TTEAM und TTouch in der tierärztlichen Praxis (TTEAM a TTouch ve veterinární praxi) a vydavatelka knihy Ganzheitliche Verhaltenstherapie bei Hund und Katze (Celostní terapie chování u psa a kočky). Zde shrnula důležité poznatky o dotecích TTouch získané během své dlouholeté praxe.

TTouch na uších

Po narkózách a operacích pomáhá TTouch na uších stabilizovat krevní oběh psa. Uložte psa na teplé a klidné místo. Pokud je neklidný, hladte mu uši pomalu a jemně. Když jsou uši studené a pes se jen pomalu probouzí, hladte trochu rychleji a silněji.

Zvedání břicha

Při potížích s trávením a bolestech břicha může přinést úlevu zvedání břicha. Když je břicho hodně napjaté, dělejte jen úplně malý zvedavý pohyb. Když už je psovi dotek ruky nepříjemný, používejte ke zvedání elastický obvaz.

TTouch na tlamě	Z humánní medicíny je známo, že jemná, málo intenzivní stimulace oblasti obličeje může vyvolat uvolňující reakci. Proto provádějte doteky TTouch na tlamě psa, pokud mu potřebujete odbourat stres a pomoci mu se zpracováním zážitků, které ho rozrušily.
TTouch obláčkový levhart	Na svalstvu zad po straně od páteře psa probíhá takzvaný meridián močového měchýře. Na tomto akupunkturním meridiánu leží body, které mají těsné spojení s vnitřními orgány psa. Proto TTouch podél tohoto meridiánu nejen uvolní záda, ale navíc podpoří i funkce orgánů.
TTouch na tlapkách	Už jste si někdy všimli, jak lehce se váš pes pohybuje přes klacky a kamení, nebo že skoro nikdy nešlápne do exkrementů jiných psů? To je způsobeno tím, že má na tlapkách mnoho citlivých zakončení nervových vláken. Proto bychom jim měli věnovat patřičnou pozornost a naučit psa, aby si na ně od nás s důvěrou nechal sahat. K tomu se výborně hodí právě TTouch na tlapkách.
TTouch na ocasu	U psů s kupírovaným ocasem bývá „zbytek ocasu“ často napjatý a negativně ovlivňuje normální pohyby psa. Když se podaří toto napětí uvolnit, často se ihned zkvalitní chůze jako celek. Naštěstí už dnes většina psů kupírovaná není, ale i u nich může v souvislosti s problémy se zády nebo se strachem vzniknout v ocasu napětí, které se dá velmi dobře odstranit právě dotekem TTouch na ocasu.
TTouch lama	Tento TTouch můžete používat, například když se psem začínáte navazovat vztah, když se rozhlížíte po novém zvířeti v útulku nebo u chovatele. Přitom je důležité, obzvláště u nejistých psů, dbát současně i na „přátelskou“ řeč těla: Dívejte se do strany, obračejte tělo od psa a klidně se nadechnuťte i vydechnuťte.

Zkušenosti cvičitelek psů

Stevie Avastuová

Začátkem devadesátých let jsem se na víkendovém workshopu poprvé dolechla o doteku Tellington TTouch. Ta myšlenka mi připadala zajímavá, ale i trochu „šléná“, a proto jsem TTouch sama nezkoušela. V létě 1996 jsem se doslechla, že Linda Tellington-Jonesová pořádá kurz nedaleko od nás. Přihlásila jsem se na něj a byla jsem doslova fascinovaná tím, co jsem tam za

Společný trénink na hřišti pro pokročilé učení, například vodění přes malé kavalety, má motivační účinky na člověka i na psa.



celý den slyšela a viděla. Lindiny odborné znalosti a praktické ukázky ve mně vzbudily zájem a přiměly mě, abych TTouch konečně vyzkoušela i sama. Od té doby využívám k rozšíření svých vědomostí a praktických schopností kolem práce s metodou Tellington každou příležitost.

Přicházejí ke mně psi s nejrůznějšími problémy. Někteří jsou jak vířící dervišové, jiní jsou plaší, další zase agresivní. Většina z nich má společnou jednu věc, a tou je stres. Stres má ubíjející účinky na učení nových poznatků a způsobů chování. Proto má tak velký význam uklidňující působení doteku TTouch. Často zjišťuji, že po pouhých 20 minutách doteků TTouch se najednou uvolní části těla, které byly do té doby v napětí. Pes navíc zbystří svou pozornost a napětí se promění v klid a vnímavost. Náchylnost ke stresu rychle klesne a vznikne sebevědomí. Pes je schopen se učit, a tím může přejít k žádoucímu

TTouch ve skupině může změnit chování psů, kteří nepřiměřeně reagují na jiné psy.



Linda Tellington-Jonesová

ve spolupráci s Gudrun Braunovou a Karin Petrou Freilingovou

Tellington Touch pro psy

Dotyky pro zdraví a hlubší vztah s vaším psem

Předmluva k českému vydání Marta Mannelová

Překlad Jana Dušková

Fotografie Linda Cooteová, Doris Dobetsbergerová, Jodi Fredianiová, André Freiling, Ingo Hoffmann, Stevie Johnson, Lothar Lenz / Kosmos, Eleanor McCulleyová, Karl-Josef Rühl, Rema Straussová, Aaron Strong, Linda Tellington-Jonesová a Gabriele Metzová / Kosmos

Redakce Michaela Tučková

Sazba a grafická úprava Matěj Barták

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2, 169 00 Praha 6,
www.plotknihy.cz, jako svou 340. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o.

Vydání první, Praha 2018

ISBN 978-80-7428-333-8