

Basis — TTouches® für Pferde

*Kurzanleitung &
Anwendung*

LINDA
TELLINGTON-JONES



KOSMOS



INHALT

- 4 Wie (be)nutzen Sie dieses Buch
- 12 Kreisende TTouches
- 22 Streichende & hebende TTouches
- 30 Körperteil-TTouches
- 44 Service





WIE (BE)NUTZEN SIE DIESES BUCH

Tellington TTouch Training® ist eine sanfte und respektvolle Trainingsmethode für die Ausbildung von Pferden, die aus drei Komponenten besteht:

Tellington TTouch, Bodenarbeit und Reiten.

Tellington TTouch®, bekannt als TTouch (gesprochen Ti-Touch), ist eine Form der Körperarbeit und umfasst vielfältige kreisförmige, hebende und gleitende Bewegungen, die mit den Händen ausgeführt werden. In Verbindung mit sorgfältig ausgewählten Führ- und Bodenübungen im Lernparcours und der Arbeit unter dem Sattel erweitert und fördert Tellington TTouch Training in hervorragender Weise die Lernfähigkeit und Kooperationsbereitschaft Ihres Pferdes, verbessert Gleichgewicht und Koordination bei Ihnen und Ihrem Pferd und vertieft Ihre Bindung.

Zusätzlich zur Anwendung der gängigsten TTouches bei Pferden werden auch die Ausführung und der Einsatz der TTouches bei Hund und Mensch vorgestellt. So können Sie die TTouches sowohl bei Ihren Tieren als auch bei sich selbst effektiv anwenden.

Die 7 Säulen des Tellington TTouch Trainings®

- 1) Auf der Grundlage von Kooperation und Mitgefühl verbessert Tellington TTouch Training das Lernvermögen, vermindert Stress und macht Training sowie die sportliche Leistung zum Vergnügen für Pferd und Reiter.
- 2) Tellington TTouch Training lässt das Pferd über den reflexhaften Kampf- oder Fluchtinstinkt hinwegkommen – es überwindet seine Furcht, beginnt sich sicher zu fühlen, willig mitzuarbeiten und dem Reiter zu vertrauen.
- 3) Pferde lernen leichter und schneller in der Gesellschaft eines oder mehrerer anderer Pferde oder wenn sie andere Pferde bei der Arbeit beobachten können. Trainieren Sie Ihr Pferd wenn irgend möglich nicht allein. So wird Ihr Pferd auch von Anfang an auf die „wirkliche Welt“ vorbereitet, wenn im Gelände oder auf dem Turnierplatz andere Pferde geritten und gearbeitet werden.
- 4) Schmerz, Verspannung und Unbehagen, oft unentdeckt, schränken das Leistungsvermögen ein und führen zu Widersetzlichkeit und Verhaltensproblemen. Wenn ein Pferd sich widersetzt, ist dieses Verhalten unserer Meinung nach entweder auf Schmerz, Angst oder Unsicherheit oder aber auf unfaire Behandlung oder unklare Kommunikation zurückzuführen.
- 5) Wenn es Ihnen gelingt, eine Furcht zu verringern, verringert sich ganz allgemein die Furcht in allen möglichen Situationen. Tellington TTouch Training gibt Ihnen das Werkzeug an die Hand, mit dem Sie die Selbst-

sicherheit Ihres Pferdes stärken können, sodass es im Gelände und auf dem Platz vertrauensvoll und kooperativ mit Ihnen arbeiten kann.

- 6) Jedes Pferd ist ein Lehrmeister. In den vergangenen Jahrzehnten waren meine besten Lehrmeister „Problempferde“, die von sich hilflos fühlenden Besitzern zu mir gebracht wurden, nachdem alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft waren.
- 7) Wir erkennen an, dass Pferde ihre eigenen Gefühle und ihre eigene Persönlichkeit besitzen. Ziel des Tellington TTouch Trainings ist eine Arbeit mit gefühlvollem Verständnis statt mit Gewalt und die Anwendung der Goldenen Regel des Horsemanship: Behandle dein Pferd, wie du selbst gern behandelt werden möchtest.

DIE PHILOSOPHIE

- Wir achten jedes Tier und sehen es als Lehrer für uns und unser Leben.
- Wir setzen uns für Harmonie, Verständnis und Vertrauen ein – zwischen Mensch und Tier sowie zwischen Menschen untereinander.
- Wir respektieren und wertschätzen die Persönlichkeit jedes Tieres und jedes Menschen sowie deren individuelle Art und Weise, zu lernen und sich zu entwickeln.

Die Wirkung der Tellington TTouches®

Die Tellington TTouches sind sanft kreisende Bewegungen, die das Verhalten verändern, das Wohlbefinden stärken und die Beziehung zwischen Mensch und Pferd verbessern. Tellington TTouch ist wie eine non-verbale Sprache, die die Verbindung zwischen Mensch und Tier vertieft. Mit nur wenigen Minuten TTouch pro Tag können Sie positive Persönlichkeits- und Verhaltensveränderungen erzielen und die Gesundheit Ihres Tieres auf sanfte Art unterstützen. Das Ziel der TTouch-Körperarbeit ist die Lebenskraft und Funktion der Körperzellen zu aktivieren, deren „Intelligenz zu wecken“, um eine körperliche und mentale Balance herzustellen. Daraus ergibt sich ein gegenseitiges Verstehen, Ihr Pferd wird Ihnen mehr und mehr vertrauen und im positiven Sinne selbstbewusster werden.

TTouch bewirkt eine Stimulierung der Selbstheilungskräfte.

Studien der Neurologin Anna Wise zeigen, dass während der Ausführung der Kreisbewegungen des TTouch-Basiskreises von einem ganzen Kreis plus einem Viertelkreis am Menschen Gehirnwellenmuster messbar werden, wie sie auch in einem idealen Lernzustand entstehen, und zwar bei demjenigen, der behandelt wird, wie auch beim Behandler selbst.



WOLKEN LEOPARD TTOUCH

Pferd

Der Wolken Leopard TTouch gehört zu den ersten TTouches, die Linda Tellington-Jones entwickelt hat. Er stärkt das Selbstvertrauen, hilft gegen Rücken- und Muskelschmerzen, Überempfindlichkeit, Verspannung und vermindert Stress.

Zuordnung: Bewusstseinsfördernder TTouch & Kreisender TTouch

Druckstärke: 1 bis 4

Dauer: 1 oder 2 Sekunden, zur Beruhigung 3 Sekunden

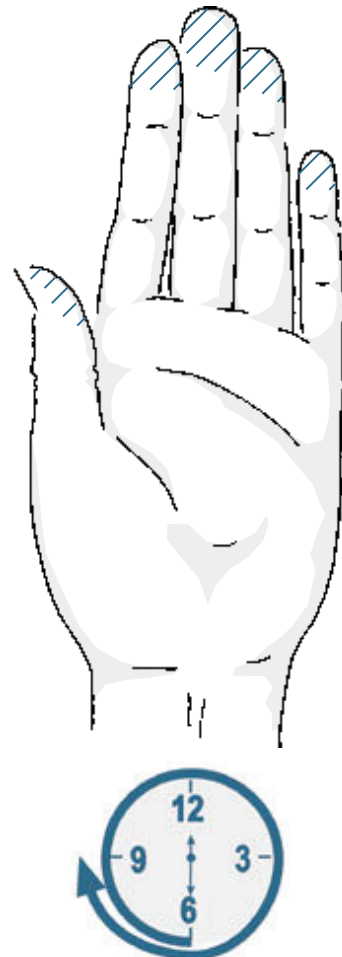
Anwendung: Vertrauen aufbauen; Koordination und Beweglichkeit verbessern; Bereitschaft und Fähigkeit zum Lernen steigern; auch als verbundene Kreise ausführen

Körperbereiche: gesamter Körper

Ausführung

Schritt 1 Legen Sie Fingerkuppen bei leicht gewölbter Hand nahe beieinander auf den Körper. In der Zeichnung zeigen die schraffierten Flächen an, welche Teile der Finger mit der Haut in Berührung kommen. Die andere Hand legen Sie in bequemen Abstand auf den Pferdekörper auf, damit beide Hände eine Verbindung haben und Sie sich besser ausbalancieren können. Ruhig und gleichmäßig atmen. Ihre Entspannung wird vom Pferd reflektiert. Das gleichmäßige, ruhige Atmen hilft Ihnen, locker und beweglich zu bleiben.

Schritt 2 Verschieben Sie die Haut mit den Fingerkuppen. Der Daumen bewegt sich nicht, er hält die Verbindung wie ein Anker. Stellen Sie sich das Ziffernblatt einer Uhr vor und beginnen Sie bei 6 Uhr. Egal, wo Sie sich am Körper befinden, 6 Uhr zeigt immer in Richtung zum Boden. Führen Sie einen ganzen Kreis aus, also von 6 Uhr bis 6 Uhr und dann noch weiter bis 9 Uhr. Beenden Sie die



Bewegung und halten Sie kurz inne. Gleiten Sie auf dem Fell ein Stückchen weiter, um den nächsten Eineinviertel-Kreis zu beginnen.

Hund

Wolken Leopard TTouches helfen, mit neuen Situationen gut umzugehen, z. B. in der neuen Familie, im Sport oder in Hundepfahrungen, in der Therapie- und Rettungshundearbeit. Die Koordination von unsicheren Hunden oder bei neurologischen Problemen verbessert sich. Ihr Hund entwickelt die Bereitschaft zur Kommunikation und Zusammenarbeit.

Druckstärke: 1 bis 3

Dauer: 2 oder 3 Sekunden

Anwendung: Verspannungen, Angst, Unsicherheit, Nervosität, neurologische Probleme, Hyperaktivität, Muskelkater, Hüftdysplasie

Körperbereiche: gesamter Körper

Mensch

Behutsame Wolken Leopard TTouches mit Druckstärke 2 eignen sich hervorragend, um Schmerzen, Verspannungen und Müdigkeit zu vertreiben.

Druckstärke: 1 bis 3

Dauer: 1, 2 und 3 Sekunden

Anwendung: Verspannungen, Schmerzen, Allergien, Verletzungen, um Müdigkeit zu vertreiben

Körperbereiche: Kopf, Gesicht, Schultern, Rücken, Beine, Füße, Gelenke

TIPP: ACHTSAME PAUSE

Nach einigen TTouches erfolgt eine achtsame Pause, die es dem Körper des Tieres und Menschen erlaubt, das Gefühl und die Verbindung, die durch jeden einzelnen TTouch entsteht, zu verarbeiten, zu vertiefen und zu integrieren.



BEINKREISEN

Pferd

Täglich zwei Minuten Beinkreise an jedem Bein verbessern das Gleichgewicht und die Trittsicherheit und verlängern die Tritte. Die Kreisbewegungen wirken entspannend auf Schulter-, Hals-, Rücken- und Hinterhandmuskulatur.

Zuordnung: Vertrauensbildender TTouch & Körperteil-TTouch

Dauer: 2 Minuten pro Bein

Anwendung: Gleichgewicht verbessern; Hufeauskratzen oder Beschlagen vorbereiten; Geschmeidigkeit verbessern; Neigung zum Stolpern abstellen; Verspannungen in der Schulter, im Hals und im Rücken lösen; vor Reiten, Konditionstraining oder Wettbewerben aufwärmen; Steifheiten in Beinen oder im Rücken aufspüren und reduzieren; während Boxenruhe zur schonenden Aktivierung

Körperbereiche: Vorder- und Hinterbeine

Ausführung

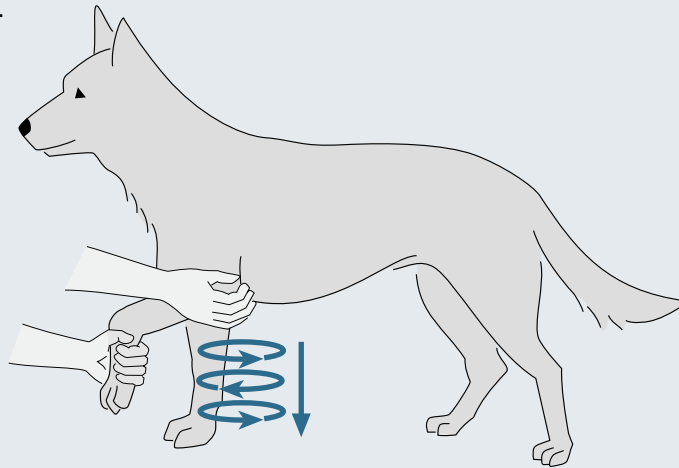
Schritt 1 Stellen Sie sich mit Blick zur Hinterhand neben die Vorhand des Pferdes und streichen Sie mit dem Handrücken das Bein hinunter. Kratzen Sie mit dem Fingernagel oberhalb des Fesselkopfes, ein Signal, damit das Pferd sein Gleichgewicht auf die anderen drei Beine verlagert. Umfassen Sie das Fesselgelenk mit der inneren Hand. Stützen Sie den Huf mit der anderen Hand ab, den Daumen an den Trachten und die Finger um die Vorderseite des Hufs. Halten Sie die Hufsohle senkrecht zum Boden. Bewegen Sie das Bein mehr mit Becken, Knien und Füßen als mit den Armen im Kreis. Halten Sie den Rücken gerade, um übermäßige Belastung zu vermeiden. Lassen Sie den Huf in beide Richtungen um den Punkt kreisen, an dem er vorher am Boden gestanden hat. Die Bewegung soll horizontal sein – zum anderen Bein hin, vorwärts, nach außen und nach hinten. Machen Sie jeweils zwei Kreise in jeder Richtung und in unterschiedlicher Höhe. Machen Sie abschließend einen Kreis unmittelbar über dem Boden und tippen Sie die Hufspitze kurz auf.

Schritt 2 Wenn das Pferd die Übung kennt und sich entspannt, tippen Sie die Hufspitze mehrfach kurz auf den Boden. Halten Sie den Huf mit einer

Hand am Fesselgelenk und der anderen seitlich am Huf fest, damit das Pferd ein Gefühl dafür entwickelt, den Huf ohne Gewichtsbelastung auszubalancieren.

Hund

Beinkreisen ist sehr hilfreich für nervöse Hunde, die extrem auf laute Geräusche und Gewitter reagieren oder Angst vor rutschigen Untergründen haben.



Dauer: ca. 2 Minuten jedes Bein

Anwendung: Nervosität, Angst, Trittunsicherheit, Verspannungen

Körperbereiche: Vorder- und Hinterbeine

Mensch

Auch beim Menschen werden die Beine kreisend bewegt und es ist wirkungsvoll, kreisende TTouches wie Wolken Leopard TTouch, Liegender Leopard TTouch und Muschel TTouch in verbundenen Linien an den Beinen und Füßen auszuführen.

Druckstärke: 1 bis 4

Dauer: 1 und 2 Sekunden

Anwendung: Wolken Leopard TTouch, Liegender Leopard TTouch und Muschel TTouch bei Schmerzen, Durchblutungsstörungen, Krämpfen, Muskelkater

Körperbereiche: Beine und Füße