

Tellington Touch

Galiendo

Pratique

Comment Fonctionne le travail corporel TTouch ?



Le travail corporel **TTouch** se compose de mouvements doux circulaires, soulevant et lissants la peau.

Réaliser quelques minutes par jour, cette pratique vous permettra d'observer un changement du comportement de votre chien de façon positive.

Une relation de confiance s'établira entre vous et votre animal, améliorant ainsi votre relation .

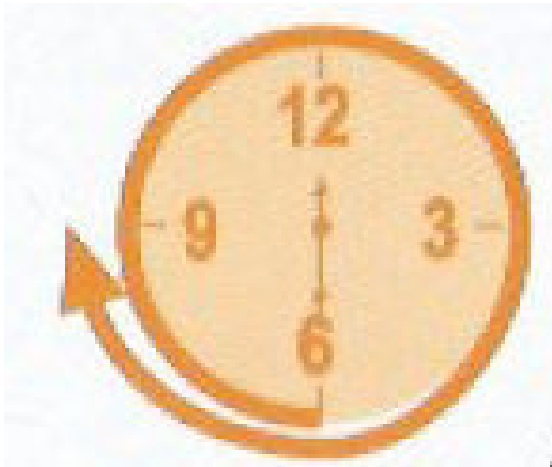


La réalisation des TTouch est faites avec beaucoup plus de douceur qu'un massage.

Les TTouch aident à combattre les peurs, la nervosité, les tensions et le stress.

Galiendo

Les massages ont un **effet relaxant** mais **stimule** également **l'intelligence** de l'animal et **favorise le potentiel de guérison et d'apprentissage du corps.**



Le cercle de base du Ttouch s'exécute sur **un tour et un quart**, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Faites ainsi bouger activement la peau avec votre main sur un tour de cadran en commençant à 6 heures et remontez encore d'un quart jusqu'à 9 heures.



Une pause est respectée après chaque Ttouch.

Les massages sont réalisés sur l'ensemble du corps en suivant une ligne imaginaire.

Galiendo

Pour exécuter ce travail, choisissez une position confortable.

Utilisez vos deux mains, l'une pour effectuer les massages, l'autre pour établir le contact et maintenir l'équilibre.



Une séance se déroule dans le respect et l'harmonie, **une respiration consciente aide à rester calme et concentré.**

Durant cet exercice restez attentifs aux signes que les chiens pourraient vous renvoyer.

Le premier secret de l'efficacité du TTouch

Ne pensez pas au comportement ou à l'état de santé de votre chien tel qu'il est, mais plutôt comme vous aimeriez qu'il soit !

Gallendo

Faites comme si ce que vous souhaitez s'était déjà réalisé : ressentez les émotions que vous ressentiriez si vous aviez réussi et si tout était parfait.

En l'occurrence, il s'agit de pressentir le bonheur et la joie qui nous envahiraient si notre chien était comme nous souhaiterions qu'il soit.

Le comportement de votre chien dépend étroitement des cinq éléments suivants :

Vos **attentes**,

Votre propre **attitude**,

Votre **clarté**,

Vos **réponses** et vos **réactions**,

Votre conduite cohérente et respectueuse.

Visualisez votre chien parfait, puis accrochez cette image dans votre cœur et votre esprit.

Vous lui donnez ainsi une chance de devenir comme vous le souhaitez.

Si vous remarquez que votre chien réagit avec nervosité ou semble mal à l'aise pendant le massage, vous pouvez diminuer la pression, changer d'endroit ou inversez le sens des massages.

Le second secret de l'efficacité du TTouch

« Rappelle-toi de ta perfection » *Galiendo*

Si vous prenez l'habitude de vous répéter cette phrase encore et encore, si vous communiquez à votre chien combien il est fantastique et si vous l'imaginez parfait, alors vous approfondirez et améliorerez votre relation.

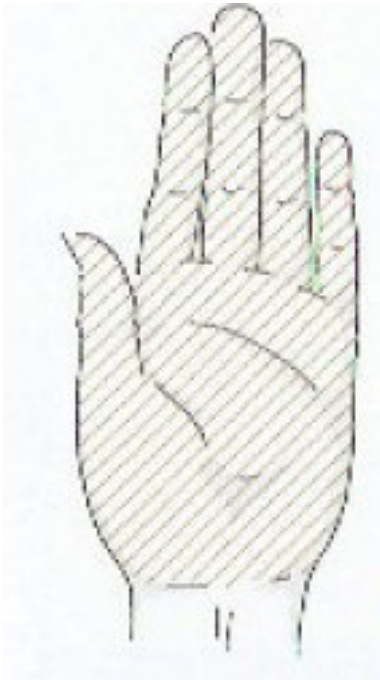
Il y a un proverbe campagnard qui dit « Sème une action pendant 21 jours et tu récolteras une habitude ». Si nous répétons une même action plusieurs fois par jour pendant 21 jours, elle finit par s'automatiser et nous n'avons plus besoin d'y penser.

Observez les petits progrès et concentrez-vous sur cela.

Vous verrez : l'amélioration sera automatique.

TTouch du Coquillage

Pour une relation de confiance et un sentiment de sécurité



Ce TTouch est idéal pour les chiens peureux, sensible au contact, malade ou âgé.



Galiendo

Votre main toute entière, doit doucement bouger la peau du chien en exécutant le cercle de base TTouch sur un tour et un quart.

Le mouvement doit partir du centre de votre main.





Le Coquillage décontracte les muscles en cas de nervosité, de tensions ou douleurs dans les épaules.

Pratiqué autour du museau , il prépare le chien à accepter d'autres TTouch sur cette zone.

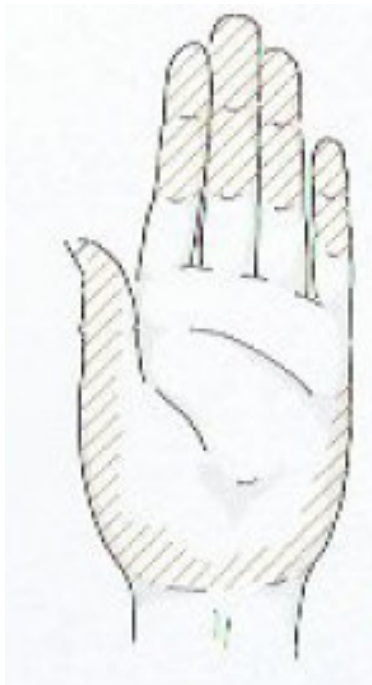


Sur le dos ce TTouch à un effet apaisant.



TTouch du Léopard Allongé

Pour apaiser et approfondir votre relation



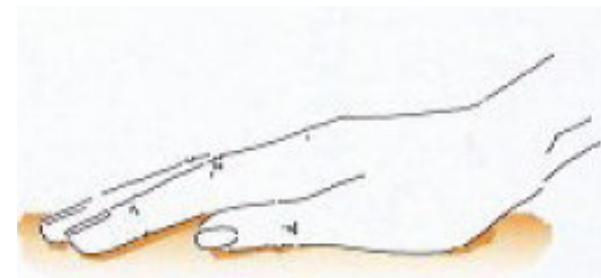
Votre main repose doucement sur le poil, faites bouger la peau à l'aide du plat de vos doigts sur le cercle de base.

Galiendo



Courber légèrement la main en fonction de la partie du corps où vous travaillez et maintenez le contact avec le pouce.

Comme sur l'illustration, les parties hachurées sont en contact avec le poil.





Exécuté sur le front, les flancs, le museau, le cou et le reste du corps, ce TTouch permettra d'établir une relation de confiance.

Au contact de la chaleur des mains, les muscles se détendent, la peur, la nervosité et l'hyperactivité s'amenuisent également



Sur les cuisses, ce TTouch soulage les chiens ayant des problèmes de hanches et courbatures. Il apaise aussi ce qui ont peur du bruit.

Touch de la Panthère Nébuleuse

Pour favoriser la prise de conscience, capter l'attention et approfondir votre relation



Galiendo

Faites bouger le bout de vos doigts sur un cercle et un quart, le pouce forme une unité avec les autres doigts.



Votre main doit être légèrement recourbée et posez la avec douceur sur la peau du chien





Commencez par le front et travaillez le long de lignes parallèles à la colonne vertébrale en direction de la queue.

Progresser le long de la nuque, du cou des épaules du bassin et du dos.

Galiendo

Des pattes avant et arrière jusqu'aux orteils :
Vous pouvez commencer en haut de la patte et descendre jusqu'aux orteils en espaçant les TTouch.



TTouch du Raton Laveur

Idéal pour les endroits du corps blessés, enflés ou sensibles



Recourbez le bout de vos doigts de sorte à former un angle de 60 à 90 degrés et réalisez de minuscules cercles d'un tour et un quart avec une légère pression.

Le cercle TTouch est exécuté avec la partie des doigts qui se trouve sous l'ongle



Sur le dos, les régions lombaires et les cuisses, en cas de douleurs ou de tensions, réalisez ce TTouch avec légèreté, la pression doit être minime.



Galiendo



Sur les queues coupés, les chiens subissent des douleurs dites « fantôme », vous pouvez grâce à ce TTouch les faire disparaître et combattre le sentiment d'insécurité.

TTouch de l'Ours

Pour apaiser les démangeaisons et pour un effet réparateur



Recourbez les premières phalanges des doigts en formant un angle de 90 degrés.

Galiendo

Vos ongles devraient dépasser le bout de vos doigts pour plus d'efficacité.



Exécutez le cercle de base avec les ongles principalement



Que faire si...

... mon chien ne veut pas rester assis ou couché ?

Stabilisez votre chien au niveau des épaules et du collier. Concentrez-vous complètement sur les TTouch sans vous laisser distraire par des éléments extérieurs. Focalisez-vous sur un cercle le plus régulier possible, avec une vitesse et une pression constantes. Testez les cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Au début, certains animaux préfèrent ce sens, qui les apaise. Après un certain temps, vous pourrez exécuter les TTouch dans le sens des aiguilles. Bouger aide à se détendre et à diminuer le stress : essayez de conduire votre chien dans le labyrinthe, puis recommencez les TTouch (pendant ou après le travail au sol). Reportez-vous à la page 118 pour le labyrinthe.



Galiendo

Ici, la vitesse doit être lente, la pression minimale sur les doigts, le poids de la main ne doit exercer aucune pression.

Gardez vos doigts rapprochés sur les parties musclées.



Apaisement des démangeaisons et activation

TTouch du Tigre

Réalisez le cercle de base en recourbant vos doigts, en maintenant une distance d'environ 1 cm entre eux.

Le pouce reste en contact avec le poil sans faire de cercle.

Ce TTouch s'exécute sur tout le corps, hormis la tête.



Stimulation et détente

TTouch Troïka



Commencez par exécuter un cercle de base avec la Panthère Nébuleuse, quand vous arrivez à 9 h, vos doigts poursuivent le mouvement sur 3 quarts de cercle et s'étendent sans faire bouger la peau.

Vous pouvez commencer vers la nuque, le long de la colonne vertébrale, sur une ligne parallèle.

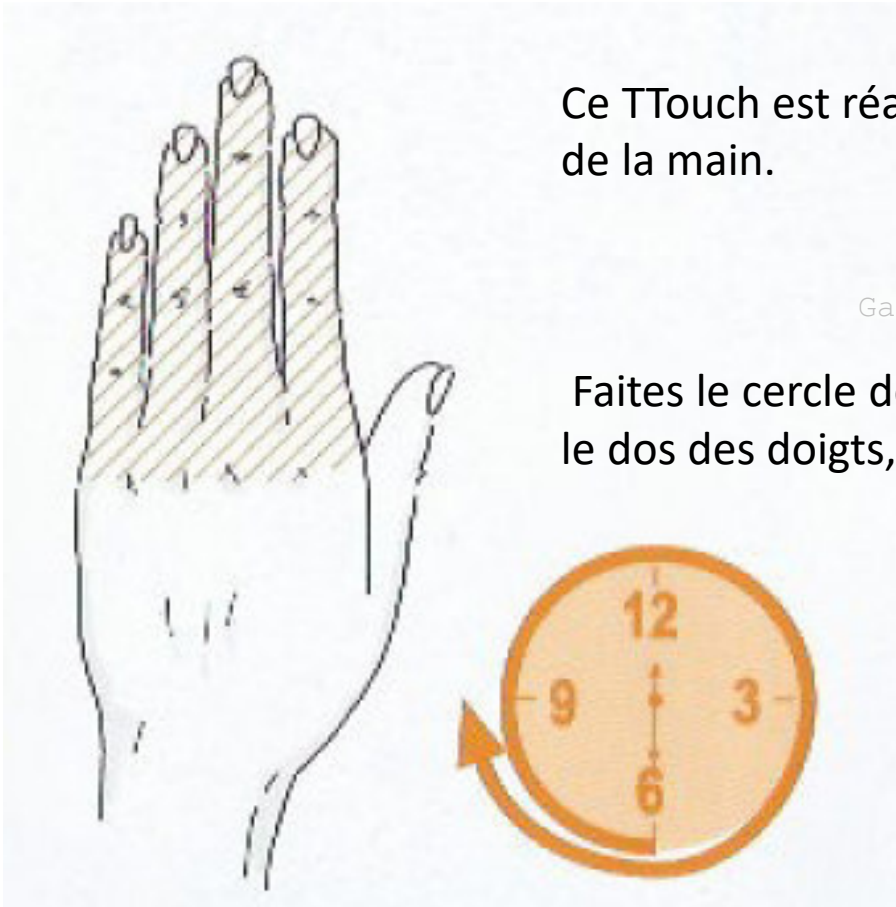
Pour les chiens qui ont peur du contact physique

TTouch du Lama

Ce TTouch est réalisé avec le dos des doigts allongés ou le dos de la main.

Galiendo

Faites le cercle de base, en maintenant un contact léger avec le dos des doigts, les jointures ou tout le plat de la main.





Du cou au dos : votre main gauche repose sur le corps, l'autre main fait bouger la peau en cercle délicatement.

Sur les hanches :
Suivre une ligne parallèle de la colonne vertébrale jusqu'aux hanches.

Seuls les doigts entre le majeur et le petit doigt exécutent des cercles de base, pour plus de douceur.

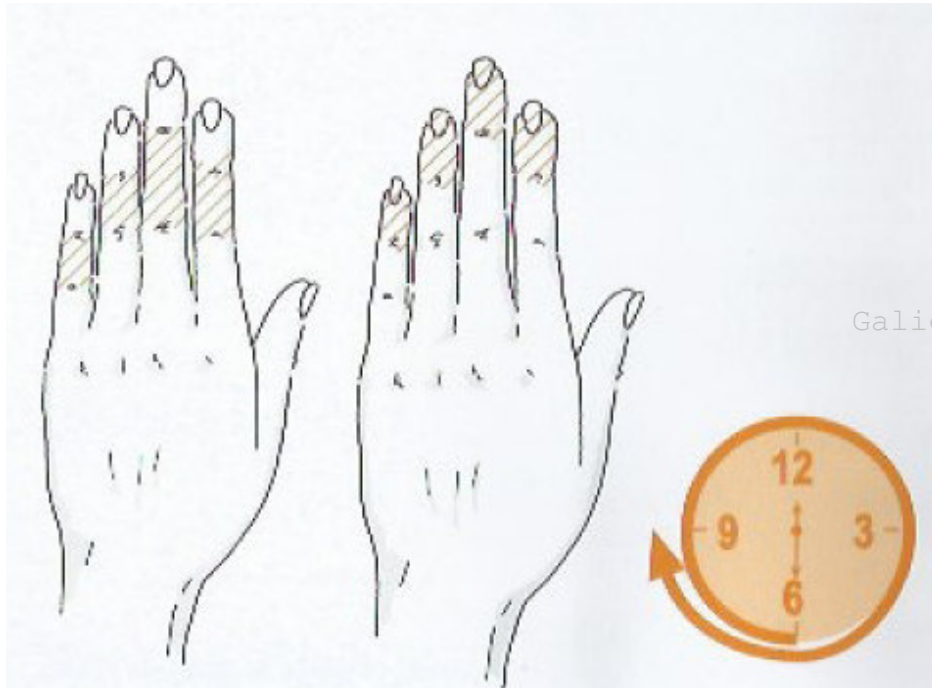
Que faire si...

... mon chien ne se laisse pas toucher ?

Le Lama donne souvent d'excellents résultats dans ce cas. Le dos de la main est beaucoup moins menaçant que la paume pour le chien, qui peut le saisir à tout moment. Si vous souhaitez travailler sur un chien peureux, approchez-vous en présentant le dos de votre main : cette attitude rassure les animaux et les aide à accepter un contact doux.

Confiance

TTouch du Chimpanzé



Recourbez vos doigts vers l'intérieur de votre paume et exécutez le cercle de base avec la partie plate du dos des doigts, entre la première et la seconde phalange.

Pour un contact plus léger, utilisez le TTouch du Bébé Chimpanzé (à droite sur l'image) avec le plat de la 1^{ère} phalange.



Commencez par le cou du chien et exécutez des TTouch reliés en direction du museau.



Avec la paume de la main, commencez par le Chimpanzé sur l'épaule et descendez jusqu'aux hanches.



Avec 1 seul doigt , il favorise la confiance

TTouch de l'Orang- Outang :

Réalisé avec un contact établi par le dos des doigts, faites bouger la peau avec la surface entre le bout des doigts et la première phalange. Les doigts sont pliés et le poignet est aligné sur l'avant-bras.

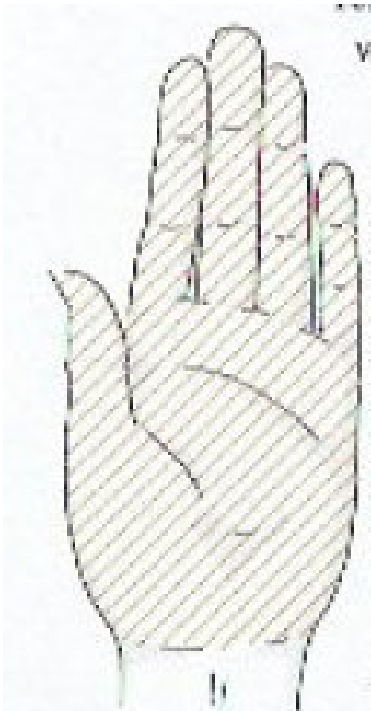
Que faire si...

... mon chien n'aime pas qu'on lui touche l'arrière-train ?

Poursuivez délicatement le travail corporel sur un autre endroit, en observant de près les réactions du chien et ses signaux d'apaisement. Commencez par le cou, puis progressez en direction de la queue. Diminuez le degré de pression et la vitesse d'exécution. Il se peut que le train arrière soit douloureux ou que votre chien ait peur. Nous vous conseillons de changer de TTouch (le Lama par exemple) ou de lisser délicatement son arrière-train avec une baguette. Vous pouvez aussi exécuter des mouvements circulaires avec le pommeau de la baguette sur les pattes arrière jusqu'à ce que le chien se sente en sécurité.

Détente et apaisement

TTouch du Python



Posez la main sur les poils et déplacez doucement la peau vers le haut, puis faites une pause. Accompagnez ensuite la peau au point de départ.

Prenez plus de temps pour redescendre que pour monter, le pouvoir relaxant sera augmenter. Galiendo

Pour plus d'intensité : Inspirez quand vous montez puis expirez durant la pause.
Entamez le mouvement de descente à mi- expiration et terminez en expirant.



1- Pattes avant :

Entourez sa patte avant avec votre main directement sous le coude. Puis glissez un peu plus bas et continuez jusqu'aux orteils.

Que faire si...

... mon chien montre des signaux de stress ?

Les chiens peureux, agressifs et hyperactifs sont en état de stress : leurs pattes sont souvent froides et sensibles. Ce phénomène diminue leur perception et leur fait perdre le contact avec le sol, ce qui peut les rendre encore plus nerveux et plus stressés. Vous pouvez briser ce cercle vicieux en connectant les membres à la terre grâce au Python. Il favorise la circulation sanguine et rétablit le contact avec le sol. Chez les chiens de sport et d'utilité, ce Touch peut améliorer les performances. Il soulage également les muscles tendus ou endoloris des chiens de sauvetage et de thérapie, après une intervention par exemple. Il améliore par ailleurs la mobilité et l'équilibre.

2- Partie supérieure des pattes arrière :

Entourez la partie supérieure de la cuisse avec la paume de la main, les pouces reposent sur la face externe.

La queue peut être emmenée dans le mouvement afin de la sortir d'entre les pattes arrière.



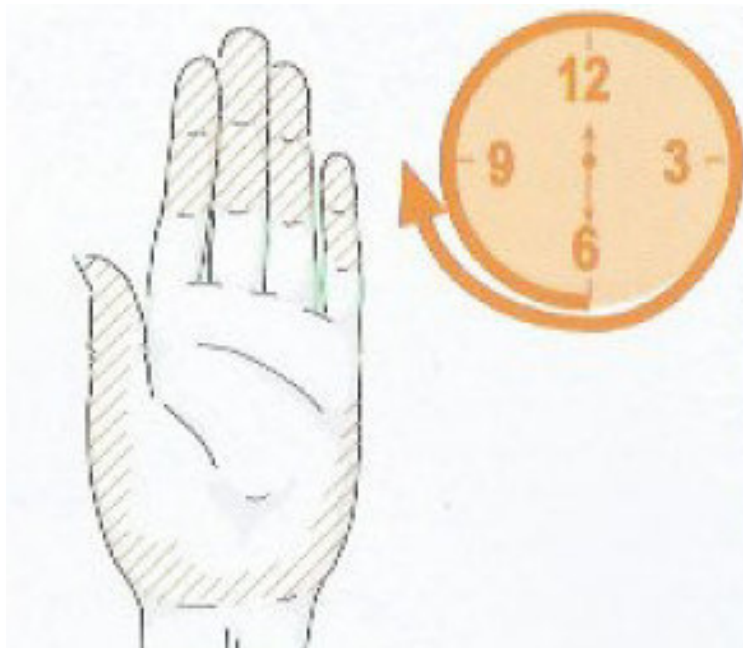
3- Partie inférieure des pattes arrière:

Entourez cette partie des 2 mains ou d'une seule.

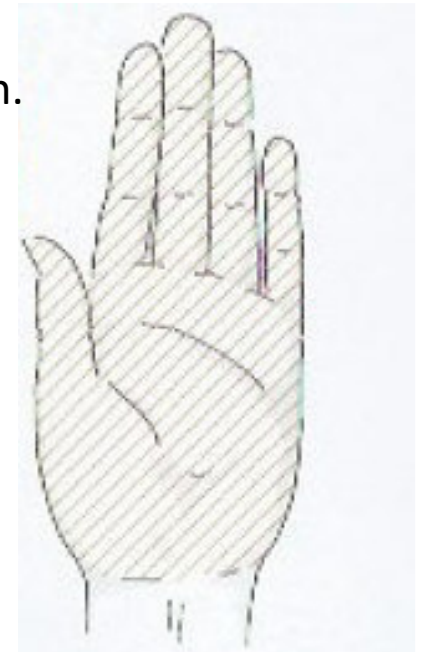
Après avoir atteint les orteils, lissez la patte, de haut en bas.

Activation et respiration approfondie

TTouch du Python Enroulé



Ici, réalisez par exemple, le TTouch du Léopard allongé. Faites un tour et un quart. A 9h, déplacez la peau verticalement vers le haut, sans la distendre. Puis descendez lentement jusqu'à 6h.



Entre 2 TTouch, déplacez doucement la main en lissant les poils jusqu'à l'endroit du prochain cercle



Sur les épaules, stabilisez le chien entre les deux mains.
Dans cette position le chien se sentira en sécurité.



Comme sur l'illustration, sur les pattes arrière, la main libre stabilise la partie inférieure.



Commencez vers le haut de la cuisse et reliez les TTouch jusqu'aux orteils.

Apaisement et activation

TTouch de la Tarentule



Posez les main l'une à côté de l'autre.
Le bout des doigts pointe dans la direction
du mouvement.

Avancez en alternance l'index et le majeur
de chaque main, les pouces légèrement
écartés suivent à l'arrière et forment un
sillon dans les poils.

Du dos à la tête, posez les mains sur les poils, de chaque côté de la colonne vertébrale.

Si le chien est nerveux, commencez par la nuque ou les épaules, et déplacez-vous jusqu'à la queue.



Détente, apaisement et activation

Lissage des poils

Saisissez une petite touffe de poils entre le pouce et l'index et exécutez un cercle d'un tour et un quart, puis lissez les poils.



Galiendo

Vous pouvez aussi utiliser votre main à plat pour faire glisser les poils entre les interstices des doigts, de la racine à la pointe.

Glissez la main dans le pelage, les poils entre vos doigts et lissez lentement en formant un angle d'environ 90 degrés par rapport à la peau.

Que faire si...

... mon chien a des poils trop courts pour les lisser ?

: Soulevez délicatement la peau. La pointe du pouce et de l'index glisse doucement sur le pelage



Sur l'épaule, pour plus de détente, faites glisser vos doigts largement écartés à travers le pelage, soutenez le corps avec l'autre main.

Galiendo

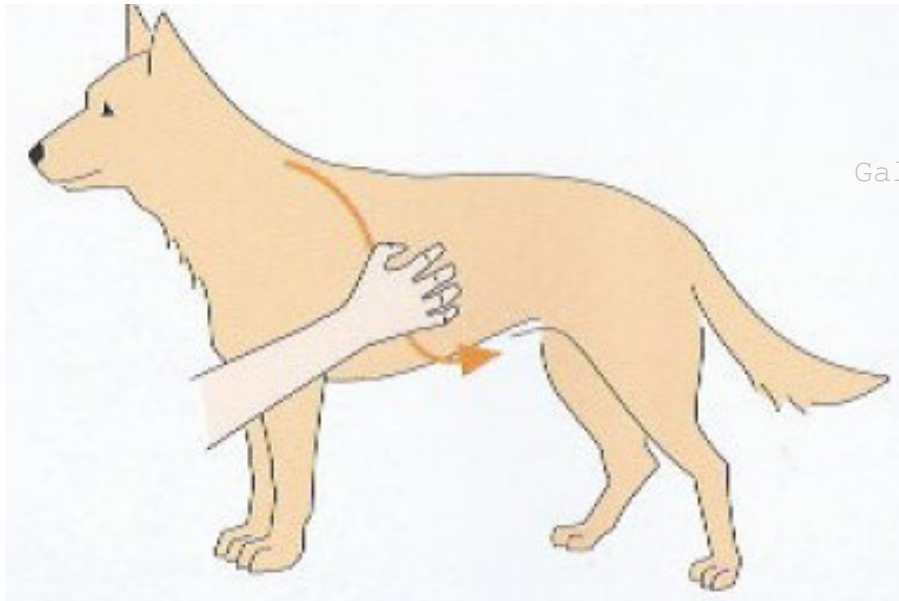


Sur le dos, travaillez plutôt avec la main entière ou avec les doigts sur les petites zones.



Pour une meilleure conscience corporelle

Vache Lècheuse



Utilisez la paume de la main pour calmer, ou les ongles des doigts légèrement recourbés pour stimuler.

Commencez par les épaules, glissez doucement vos doigts dans le pelage, suivez une courbe jusque sur les flancs.

Commencez par l'épaule, lissez dans le sens du poil, avec les doigts légèrement écartés. Remontez lentement jusqu'à la colonne vertébrale par le côté.

Que faire si...

... mon chien s'agite pendant ce Touch ?

Veillez à ne pas raidir vos doigts quand vous suivez la forme du corps. Respirez avec calme et régularité. Optez plutôt pour la variante apaisante avec la paume de la main. Visualisez votre chien positivement.

Galien



Prise de contact et fin d'une séance

Marche de Noé

Commencez et terminez une séance de TTouch, par la Marche de Noé.
Posez votre main sur son pelage et lissez dans le sens du poil de la tête à la queue, et des
pattes jusqu'aux orteils.

Galiendo





Sur l'épaule, avec la main, suivez la ligne dorsale jusqu'aux hanches.

Que faire si...
... mon chien n'aime pas rester couché ?

Vous pouvez aussi pratiquer la Marche de Noé sur un chien assis ou debout – quand votre chien appréciera ce Touch, il se couchera de lui-même. Veillez à garder votre main souple. Respirez avec calme et régularité.



Sur le tronc, lissez les poils depuis le côté jusqu'aux hanches en passant par le dos.

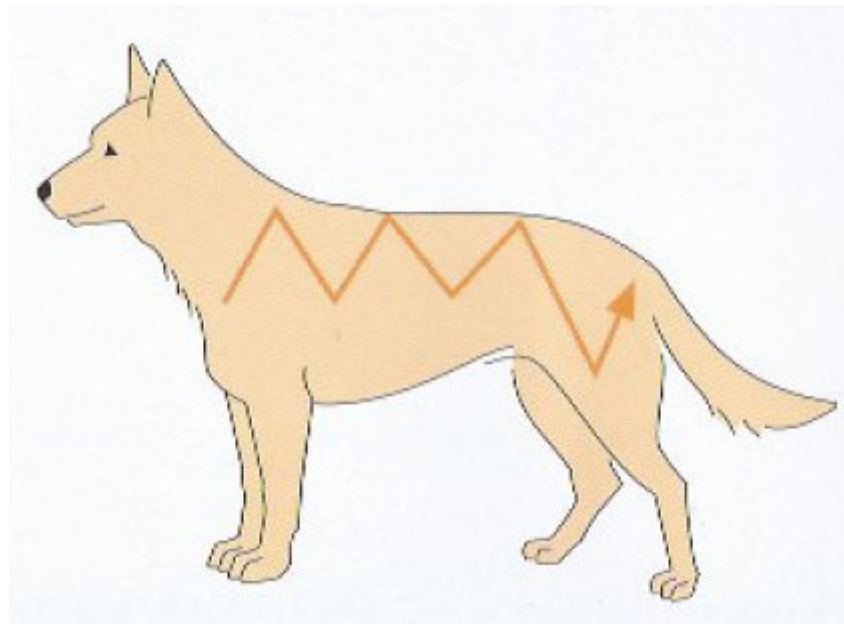
Attention et focalisation

TTouch du Zig-Zag

Avec les doigts écartés, dessinez plusieurs zigzags sur le corps, dans le sens du poil ou à rebrousse-poil.

Le mouvement peut-être, au départ rapide, puis plus lent.

Galiendo





Commencez le Zig-Zag sur l'épaule, descendez vers le sternum en écartant vos doigts puis remontez vers la colonne vertébrale en resserrant vos doigts.

Galiendo



Faites les zigzags sur tout le corps.

Apaisement

TTouch de la Chenille

Posez vos mains sur le dos du chien, à une distance de 5 à 10 cm, puis rapprochez-les afin de faire plisser la peau entre vos mains.



Galiendo

Inspirez quand vous rapprochez vos mains, puis expirez pendant la pause et jusqu'à ce que vos mains se retrouvent en position de base.

Prenez plus de temps pour éloigner vos mains, cela favorise l'effet apaisant.



Commencez à la hauteur du cou et terminez vers l'arrière train.



Galiendo

Le chien ne doit pas ressentir la pression du poids de la main et du bras.

Anti-stress, antispasmodique et détente

Soutien Ventral

Il existe plusieurs manières de pratiquer le Soutien Ventral, avec les mains ou avec des bandes :

Galiendo

Soulevez la bande pendant 6 secondes, maintenez le contact pendant encore 6 secondes. Puis relâchez doucement sur une douzaine de secondes.

Commencez juste derrière les coudes et déplacez-vous d'une largeur de main entre deux TTouch, jusqu'à l'arrière train.



Avec la main : placez votre main gauche sous le poitrail et votre main droite sur le dos. Avec la main droite exercez une pression agréable en direction de la colonne vertébrale. Maintenez la pression pendant 6 secondes et accompagnez lentement la descente.



Galiendo

Avec la bande : commencez par la poitrine, passez la bande entre les antérieurs, sur le côté gauche elle passe derrière la patte, et devant l'autre patte sur le côté droit.

Influence sur les émotions et la capacité d'apprentissage

TTouch sur le museau

Commencez sur l'extérieur du museau, par exemple avec le Léopard allongé au niveau de la commissure, puis progressez vers l'avant.

Galiendo

L'autre main soutient la tête du chien.

Passez ensuite, le doigt le long des babines pour pratiquer des Ratons Laveurs sur les gencives en relevant les babines.

Vous pouvez réaliser ce TTouch, sur un chien en position coucher ou en position assise, comme le montre les illustrations ci-dessous.



Que faire si... ... mon chien réagit avec nervosité ?

Si votre chien ne reste pas calme pendant que vous pratiquez le TTouch sur le museau, vérifier l'état de ses dents et de ses gencives. S'il a du tartre (colorations brunâtres sur les dents) ou des zones de gencive enflammées (rouges), amenez votre chien chez le vétérinaire. Si ses dents et ses gencives sont en bonne santé, vérifiez si les muqueuses sont sèches. Le cas échéant, humidifiez vos doigts avec de l'eau et recommencez. Ce TTouch® vous donne l'occasion de contrôler la dentition et les gencives de votre chien.

Premiers secours, pour calmer et apaiser les douleurs

TTouch sur les oreilles

Soutenez la tête du chien avec une main, avec l'autre main, saisissez une oreille. Lissez doucement l'oreille depuis la moitié du crâne jusqu'à la pointe. Décalez-vous légèrement à chaque TTouch afin de couvrir toute l'oreille.

Si votre chien a les oreilles pendantes, soutenez-les avec vos doigts.

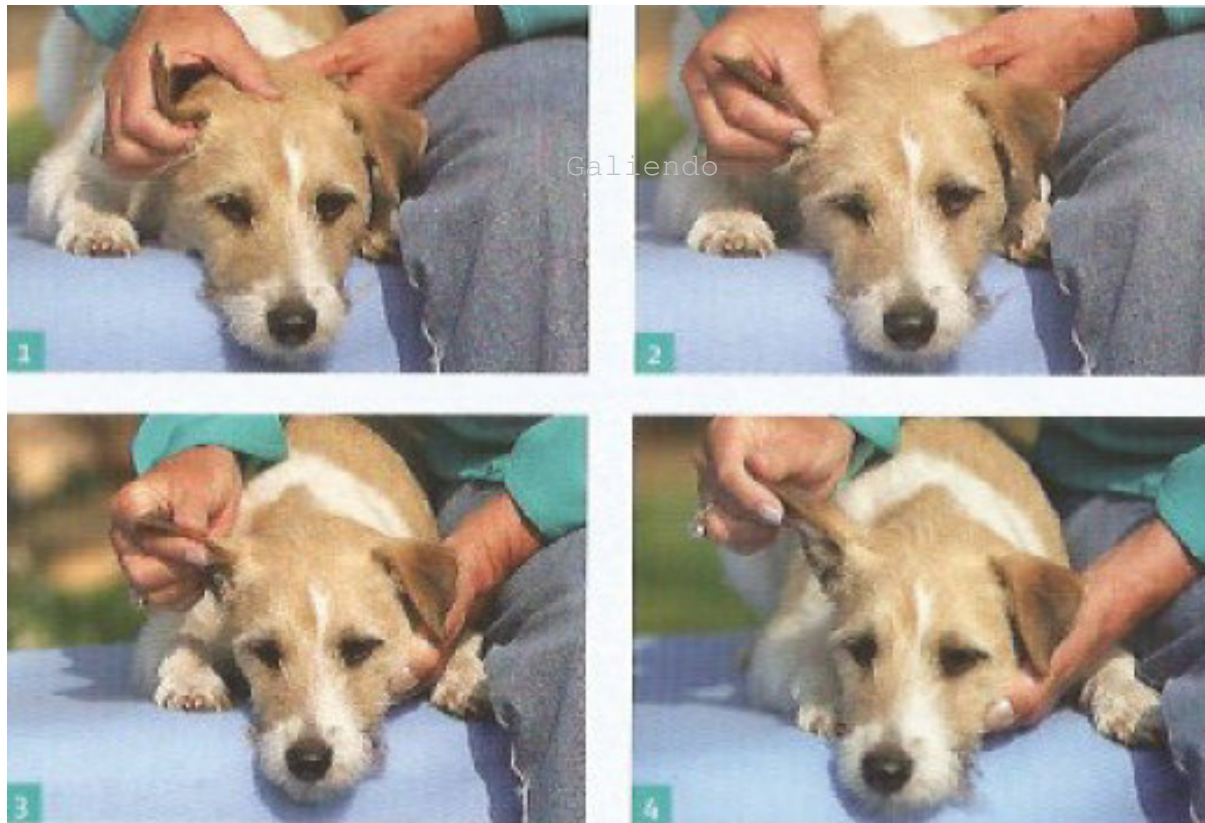
Galiendo

Que faire si...

... mon chien a les oreilles droites ?

Si votre chien possède des oreilles droites et raides, lissez-les dans le sens de croissance, à savoir de bas en haut. Si ses oreilles sont tendues mais souples, vous pouvez aussi les lisser sur les côtés.

Les oreilles longues sont tenues à l'horizontale et lissées jusqu'à l'extrémité. Votre pouce doit glisser sur la surface externe tandis que les doigts lissent la face interne de l'oreille



Amélioration de l'équilibre et de la démarche

Cercles des pattes avant



Galiendo

Pliez au niveau du carpe (avant-bras) ,
soulevez la patte et exécutez les cercles
prudemment, si le chien se tient debout.
Stabilisez-le avec votre main.



Position debout : déplacez la patte vers l'avant et étendez l'avant bras presque jusqu'à l'horizontale.



Que faire si...

... mon chien ne relâche pas sa patte ?

Votre chien n'a pas l'habitude que vous teniez sa patte dans votre main. Laissez-lui le temps d'apprivoiser cette sensation, et réessayez sans contrainte ni pression. Il peut être utile de commencer par quelques TTouch circulaires le long de la patte avant d'exécuter les cercles.

Galiendo

Ce TTouch, peut être aussi exécuté sur les chien assis ou couché.
En position couché les pattes seront plus détendus



Amélioration de l'équilibre et de la coordination

Cercles des pattes arrière

Prenez son genou dans votre main gauche, avec l'autre main tenez la patte par la partie inférieure.

Galiendo

Puis déplacez la patte doucement vers l'arrière en partant de l'articulation de la hanche.

Etendez doucement l'articulation du genou, la patte forme presque une ligne droite.

Revenez vers l'avant, pour retrouver la position de base.

Enfin dessinez des cercles avec la pattes.

Veillez toujours à ce que les articulations ne soient pas tordues et ne tirez pas la patte contre vous.



Galiendo



Que faire si... ... mon chien ménage une patte ?

Les Cercles des pattes favorisent l'équilibre et la stabilité, notamment après un accident à l'arrière-train. Les chiens partiellement paralysés ou qui ont subi une opération ont tendance à ménager une patte, même si le processus de guérison est déjà souvent terminé. Le souvenir de la douleur reste ancré dans les cellules.

En position debout, dessinez des cercles d'un diamètre qui invite le chien à chercher son équilibre.

Contre la peur et l'insécurité

TTouch sur les pattes

Commencez en haut des pattes et descendez jusqu'aux orteils avec la Panthère Nébuleuse, puis passez à des Léopards allongés reliés sur toute la surface des pattes. Sur les coussinets vous pouvez opter pour l'Orang-Outang.

Galiendo



Le chien peut être debout , assis ou couché.
Commencez par des TTouch reliés jusque sur les orteils



Que faire si...

... mon chien retire sa patte quand j'arrive aux orteils ?

Utilisez un morceau de peau de mouton pour exécuter des TTouch circulaires reliés sur la patte. Vous pouvez aussi donner quelques récompenses à votre chien. Prochaine étape : utiliser sa propre patte pour lui faire des TTouch (voir p. 86).

Diminution de l'hypersensibilité

TTouch avec une patte

Utilisez par exemple les coussinets de la patte gauche pour faire des TTouch circulaires sur la patte droite.

Descendre le long de la patte tant que cela reste confortable pour le chien.



Soigner sans stress

Couper les griffes



Commencez par couper quelques griffes, puis faites une pause.

Pour détendre le chien, avant de couper les griffes, effectuez les TTouch circulaires sur la pattes avec la pince



Il ne faut pas couper les griffes trop court !

Moins d'angoisses et d'agressions

Touch sur la queue



Commencez par le Léopard allongé à la base de la queue, puis dessinez des cercles avec celle-ci .

Galiendo

Tirez très légèrement sur la queue afin de détendre toute la colonne vertébrale puis relâchez peu à peu.

Vous pouvez stabiliser le corps du chien avec votre main libre sur son poitrail.

Pour davantage de sécurité et une bonne perception corporelle

Bandage

Le bandage améliore la perception que le chien a de son corps et lui procure un sentiment de sécurité.



Le bandage ne doit être ni trop détendue, ni trop serré.

Galiendo



Prenez la bande par le milieu et croisez les 2 côtés sur le dos, à la hauteur des épaules. Passez les bandes sous l'abdomen et croisez-les. Remontez les bandes sur le dos et fixez-les avec une épingle de nourrice, par exemple.

