



di Sarah Fisher

Tellington TTouch

ovvero il tocco che insegna...

Comprendere come le posture dei cani ne condizionino il comportamento ed il tipo di reazioni, è lo scopo di questo articolo.

Cos'è il Tellington TTouch?

Il Tellington TTouch è un metodo di insegnamento per cani ed altri animali che comprende esercizi sul corpo ed esercizi a terra per migliorare il coordinamento, l'equilibrio, l'attività fisica e la capacità di comunicazione e comprensione tra l'animale e il suo proprietario. **Il TTouch aiuta ad aumentare i livelli di fiducia in se stessi e di auto controllo.**

Esso è ampiamente utilizzato in tutto il mondo dagli amanti degli animali e delle persone che lavorano con gli animali. Non è necessario imparare l'intero TTouch per aiutare gli animali in cura. Basta imparare pochi esercizi del TTouch con una persona che lo pratica già o frequentare un seminario per poter migliorare la vita di un animale. **Il TTouch aiuta a trovare nel corpo dell'animale zone in tensione o doloranti, zone dove ha paura di essere toccato, per influenzare positivamente atteggiamento e comportamento.**

Si tratta di un sistema basato su delicati movimenti circolari, sollevamenti e carezze distribuiti su tutto il corpo dell'animale. Ovviamente, prima di iniziare questa pratica occorre accertarsi che le proprie dita siano rilassate e che la pressione sulla pelle del levriero sia leggera.

Partendo dalla testa, fate scorrere il palmo della mano nel verso del pelo, lungo il collo e continuate verso il quarto posteriore e la coda. Continuate lungo le spalle e i fianchi, poi verso la parte anteriore e posteriore degli arti. Una volta finito un lato controllate l'altro e verificate che i risultati siano gli stessi. Se il cane è insicuro in un qualsiasi punto, fermatevi immediatamente.

Se il cane è timido o nervoso, provate a utilizzare la parte posteriore della vostra mano.

www.adozionilevrieri.it

I "tocchi" sono usati su tutti gli esseri viventi (umani inclusi) con lo scopo di accelerare la guarigione e la riabilitazione dopo traumi, ferite, lesioni, malattie, etc., nonché per dare all'animale una nuova e piacevole consapevolezza di tutte le parti del suo corpo. **Il TTouch non agiscono solo a livello muscolare come dei semplici massaggi, ma la loro peculiarità è quella di coinvolgere livelli più profondi: attivando le cellule che compongono i tessuti, il segnale viene veicolato al sistema nervoso.**

Ciò che si ottiene è un'attivazione dei sistemi enzimatici cellulari che favorisce il recupero funzionale di organi e tessuti e contemporaneamente un attivo coinvolgimento di entrambi gli emisferi del cervello, quello destro deputato all'intuito e quello sinistro al ragionamento logico. Conseguenza di tutto ciò è un evidente miglioramento dell'equilibrio psico-fisico dell'animale.

Anche solo pochi tocchi fatti ogni giorno piaceranno al vostro animale o e lo aiuteranno ad apprendere e a collaborare più volentieri.

Annotate qualsiasi peculiarità che possa indicare tensione.

Tra queste particolarità possiamo trovare:

- **Variazioni di temperatura** (parti calde o fredde).
- **Differenze nella struttura del mantello**, come forfora o pelo arruffato.
- **Noduli e/o lividi.**

La pelle o i muscoli sottocutanei possono avere degli spasmi quando toccate alcuni punti, come una sensazione di irrigidimento nella pelle o nei tessuti muscolari sottostanti.

Il cane esprime la sua preoccupazione in ogni modo, compreso il tentativo di allontanarsi, l'immobilità o la ringhiata.

Cosa fare?

Se trovate aree di tensione nel vostro cane, potete fare molto per alleviare il problema. E' possibile ottenere rapide differenze nel comportamento e nella qualità di vita del vostro cane. È importante, tuttavia, essere realistici e tenere a mente che alcune aree di tensione richiederanno tempo e pazienza. Questo può dipendere dalla durata del problema o dalla causa. La consultazione di un veterinario è basilare se si sospetta l'esistenza di problemi fisici. Modificare l'ambiente dove vive il cane o il modo di gestirlo può essere necessario. Partecipare ad un seminario di Tellington TTouch vi darà preziosi strumenti per identificare le aree di tensione e i comportamenti associati.

Il Tellington TTouch prevede tutta una serie di esercizi per promuovere la consapevolezza del corpo e la postura. Tutto questo per raggiungere lo sviluppo di una personalità più equilibrata e contribuire ad eliminare i molti modelli di comportamento indesiderato. Punire semplicemente un cane per comportamenti indesiderati non migliora le attuali aree di tensione e potrebbe anzi portare alla creazione di altre.

Osservazioni e valutazioni

Osservazioni visive e "palpaggi" manuali aiutano a trovare, nell'animale, le zone del corpo che indicano tensione, la paura del contatto, la memoria del dolore o del disagio.

Esercizi a terra per i cani

Indurre esercizi che consentano al cane di sostituire vecchi modelli di movimento e di comportamento senza l'uso della forza o della costrizione. Il lavoro a terra migliora il coordinamento, la fiducia, la messa a fuoco, l'autocontrollo, l'equilibrio e la cooperazione.

ALCUNE CAUSE CHE POSSONO CREARE AREE DI TENSIONE:

FERITE.

Oltre a ridurre notevolmente i livelli di tolleranza, il dolore può modificare la normale postura ed i movimenti del cane. Anche dopo che la ferita è guarita, il cane può ancora muoversi nella postura adottata per compensare il problema. Egli può imparare a muoversi in modo più efficace, poiché i muscoli possono

essersi sviluppati in modo non uniforme, così da continuare a mantenere la postura adottata per proteggere la zona ferita.

PROBLEMI FISICI.

Cambiamenti ormonali, squilibri della tiroide, artrite, displasia ed altre patologie possono dare adito a molti problemi.

TRAUMI

Uno shock a seguito di un incidente o di uno sconvolgimento emotivo (finire in canile, un lutto o il cambiamento di vita) può provocare tensione in tutto il corpo. Proprio come con l'essere umano, anche bassi livelli di stress possono causare cambiamenti fisiologici e influenzare l'esistenza del cane giorno per giorno.

ALTRE CAUSE. La mancanza di esercizio fisico, un ambiente inadeguato o inadatto possono essere tutti motivi di stress. Un'alimentazione sbagliata e allergie alimentari possono essere ulteriore causa di aree di tensione.

NASCITA. Alcuni cani presentano aree di tensione fin dalla nascita, che potranno acuirsi in età adulta.



Quali sono le aree di tensione?

Le aree di tensione sono zone di irrigidimento che esistono nei corpi degli animali. Queste aree possono risultare più o meno visibili ed inibire il normale movimento dell'animale anche a livelli elevati. Esse possono influenzare non solo il pensiero del cane, ma anche come sente ed impara, possono ostacolare l'addestramento e rendere particolarmente difficile far adattare il cane alle nuove situazioni.

IL MUSO

La bocca è strettamente connessa con l'apprendimento e le emozioni. Si tratta di una delle più importanti parti del corpo, che i cani usano per comunicare con una varietà di segnali, compresi leccarsi le labbra, abbaiare, sbadigliare e ringhiare. Come le persone, i cani possono avere molte aree di tensione attorno al muso e alla mascella. **Se la zona colpita è quella della bocca, il cane può avere difficoltà ad esprimersi. Egli può maturare più lentamente ed avere difficoltà di apprendimento poiché, alla bocca, è legata la capacità di elaborare pensieri e azioni.** Le aree di tensione intorno al muso si presentano, generalmente, in due modi diversi. Nei cani da fiuto, il muso è stretto e possono essere visualizzate pizzicando. Questa condizione può essere collegata a sensibilità e timidezza. Tali tipi di cani possono avere una tendenza a rifiutare il cibo o a non prenderlo da persone estranee se la situazione li rende insicuri. Essi possono leccarsi le labbra rapidamente ed esprimere preoccupa-

zione attraverso gli occhi. Se spinti a fare qualcosa contro voglia possono mordere senza alcun preavviso (ad esempio senza ringhiare) anche se, ad un occhio attento, hanno offerto molti segnali per esprimere la loro preoccupazione. Di conseguenza, questi cani è più probabile che ululino o si lamentino, piuttosto che abbaino per attirare l'attenzione. Eccessivi movimenti della bocca sono più comuni in razze come il Golden Retriever. Essi possono abbaiare, bere, ansimare in maniera eccessiva e mostrare un particolare interesse od ossessione con il cibo o i giocattoli. Possono avere un comportamento iperattivo e sono spesso lenti a maturare mentalmente ed emotivamente. Essi possono mordere sotto pressione e sono eccessivamente dominanti nel loro comportamento. **Tensioni nella zona del muso si presentano spesso intorno al naso e sulla mascella superiore.** Anche uno squilibrio ormonale può portare a tensioni intorno alla bocca. **Osservando il modo in cui il cane tiene il muso e la mascella può darvi informazioni vitali su come esso si comporterà di fronte ad una**

situazione. La bocca tesa e la mandibola serrata possono essere un segnale del fatto che il cane ha "chiuso" ed è andato in blocco.

GLI OCCHI ED IL MUSO

Gli occhi sono lo specchio dell'anima e questo è vero anche per i cani. I cani che sono facili da gestire e senza stress, in generale hanno gli occhi " morbidi" e accattivanti, con ricchezza e profondità di colore. **La tensione e lo stress si tradurrà in un disco, che rende gli occhi vetrosi, sporgenti, satinati. La pelle intorno agli occhi può essere stretta e rugosa con linee di stress sotto l'occhio.** I cani utilizzano i loro occhi per comunicare. Guardando qualsiasi cane direttamente negli occhi si può creare inquietudine ed innescare reazioni indesiderate. Se il cane è nervoso, cercherà di staccarsi e di evitare il contatto visivo diretto. Se il cane non è in grado di modificare la situazione egli può reagire agitando o divenire in preda alla paura.

Nei cani che mantengono lo sguardo sul vostro, il contatto diretto può provocare salti o scatti in avanti. Interrompere il contatto guardando da un'altra parte o mantenere uno sguardo morbido quando si osserva o si interagisce con il cane ridurrà il suo livello di stress e lo aiuterà ad imparare quello che gli state insegnando.

Uno sguardo duro è spesso legato alle tensioni presenti sulla fronte. I cani che sono ansiosi e nervosi sono spesso contratti su tutta la fronte. Questo può essere legato alla preoccupazione e a una vera e propria paura di essere lasciati soli.

Vi è una correlazione anche tra la fronte e lo stomaco. I cani con la fronte corrugata possono soffrire di disturbi digestivi o vomitare il cibo non digerito. Allo stesso modo, le intolleranze alimentari o un intestino debole possono creare comportamenti ansiosi.

LE ORECCHIE E LA TESTA

Ci sono molti punti di digitopressione all'esterno dell'orecchio che sono collegati al resto del corpo. Se esiste dolore o lesioni in qualche parte del corpo ci può essere una parte di orecchio che il cane non vuole sia toccato. L'insieme delle orecchie vi darà informazioni su come si sente il vostro cane e può essere un precoce segnale di crescita dello stress. **I cani che sono sensibili al rumore e quelli che soffrono durante i viaggi spesso presentano tensioni nelle orecchie. Un orecchio freddo può essere sintomo di stress / ansia e può essere accompagnato da zampe fredde. A ciò è possibile che si associno anche tensione del collo e respirazione e pulsazioni cariche superiori alla media. I cani che sono in stato di shock o che hanno subito un trauma spesso hanno le orecchie fredde.** L'impostazione alta delle orecchie è associata ad un comportamento molto reattivo. In alcune razze come Collies e Pastori Tedeschi le orecchie possono persino sembrare unite sulla cima della testa. Cani con questa conformazione sono spesso molto

eccitabili con poca o nessuna attenzione. Possono essere difficili da addestrare in quanto sono facilmente distratti da ciò che hanno intorno. Le orecchie piegate possono indicare timidezza e nervosismo. Così come le orecchie alte, anche quelle basse possono essere legate alla sensibilità al rumore e sono spesso accompagnate da tensione intorno al quarto posteriore e alla coda. Orecchie storte od orecchie che sembrano non simmetriche sulla testa possono essere indicatori di tensione del collo e/o della mascella. Il cane può essere molto reattivo se toccato intorno alla testa e al collo e può manifestare insofferenza se tirato per il collare. **Tensione nelle orecchie sarà indicativa di tensione in tutta la parte superiore del cranio e viceversa. Cani molto reattivi e che non amano il contatto o movimenti vicino alla testa hanno spesso la pelle tra la base delle orecchie molto tesa. Possono anche essere più caldi, in quell'area, e sono spesso agitati.** Nella medicina cinese il fegato è collegato alla parte superiore della testa. L'irritabilità è una delle emozioni del fegato ed i cani che presentano comportamenti indesiderati

sono spesso estremamente reattivi al contatto sulla testa. Questa situazione può essere accompagnata da gengive arrossate.

COLLO E SCHIENA

Le tensioni nel collo e nella schiena possono dar luogo ad una andatura a testa alta. Il passo può essere breve e indeciso e il cane può sembrare rigido con le spalle e i quarti posteriori. Questa postura è spesso legata alla coda alta. **I cani che soffrono di questa tensione difficilmente trovano motivi per rilassarsi e sono costantemente in uno stato di allerta pronti a saltare al minimo suono o movimento. I cani che mordono spesso soffrono nel collo e può essere necessaria una fisioterapia chiropratica dolce per aiutarli a superare i loro problemi.** Questo tipo di danno può nascere in età precoce, se un cucciolo è trascinato per il collo con il guinzaglio. Quando un cane è sollecitato, la pelle sul retro si irrigidisce. Alcuni cani che sono in uno stato di costante agitazione sviluppano molta tensione attraverso il loro corpo. La schiena può essere così tesa da reagire con uno spasmo muscolare ad ogni contatto.

Questa tensione danneggia la pelle ed il pelo che può sembrare spento ed arruffato. Questi cani sono difficili da allenare in quanto reagiscono male al collare o ad altri strumenti utilizzati nell'addestramento. **I cani che tendono a muovere molto il posteriore possono avere tensioni in alcune zone che possono essere rilevate solo toccando il posteriore con la mano.** Questo tipo di cane è in genere molto esuberante ed è lento a maturare. Egli può trovare difficoltà a concentrarsi per lunghi periodi di tempo e sarà sempre incline a giocare. **Una tensione lungo la metà della schiena e nella regione lombare può causare comportamenti sessuali quando il cane è toccato o accarezzato nella zona in tensione. Questa zona può anche essere collegata a problemi digestivi.**

LO STOMACO

Spesso trascurato nei cani, lo stomaco è legato alla paura della separazione, eccessivo attaccamento al padrone, squilibri del fegato, preoccupazione e sensibilità. La tensione in questo settore può essere causata da problemi alla metà inferiore della schiena e può innescare disturbi digestivi.



Il Tellington TTouch è un prezioso strumento che può aiutare gli animali a superare una serie di problemi tra cui:

Diffidenza al contatto	Scarso rendimento
Paura del veterinario	Andatura irregolare
Toelettatura	Iperattività
Massaggi	Salti - Corsa
Riluttanza ad essere accarezzati	Eccessiva masticazione
Difesa a causa di offese	Eccitabilità
Timidezza-sensibilità al rumore	Latrato eccessivo
La paura del tuono	Nervosismo
Paura dei fuochi artificiali	Mordere per paura
Difficoltà di addestramento	Timidezza
Mancanza di equilibrio	Mancanza di fiducia
Comportamento sbagliato al guinzaglio	Riluttanza a socializzare
Mancanza di concentrazione	Comportamento improprio verso persone ed altri animali

LE SPALLE E I QUARTI POSTERIORI

La tensione intorno alla spalla può indicare un cane che non dà confidenza. L'animale può apparire distante e distaccato e al limite può accucciarsi e mordere se nota un movimento improvviso intorno al collo.

La tensione nelle spalle è comune anche nei cani che tirano. Lavorare in un'imbracatura è generalmente più facile per i cani con questo modello di tensione. Le tensioni nei quarti posteriori possono essere collegate a cani che soffrono di mancanza di fiducia.

Essi possono essere estremamente sensibili al rumore e trovare i viaggi in auto difficili per questioni di equilibrio, come stare in posizione mentre si effettua la toelettatura a causa della tensione nell'anca e nella zona del bacino. Displasia e artrite possono essere collegati a questo tipo di tensione e causare nei cani una ridotta tolleranza alle situazioni di ogni giorno.

LA CODA

Una coda scodinzolante costantemente non indica necessariamente un cane felice. Molte persone sono state morse avvicinandosi velocemente ad un cane che scodinzolava. Queste tensioni nella parte posteriore sono spesso accompagnate da lamenti, comportamenti eccitati e nervosi. **Se la base della coda è tesa può compromettere la capacità del cane di sedersi. Il cane può preferire stare in piedi o sedersi su un fianco, tenendo la coda libera.** Una coda tenuta tra le gambe è l'indicazione di un cane di cui temere. Il cane può essere un po' timoroso e avrà la tendenza a mordere e poi nascondersi. Questo tipo può trovare difficoltà a camminare in linea retta e spesso si appoggia a terra quando si cammina con un guinzaglio, inclinandosi lontano dal padrone. *"Ho trascorso molto tempo a studiare le code! Sembra esserci una correlazione tra la tensione della schiena e delle spalle e ciò che sta accadendo alla coda. E' come se la base della coda rappresenti la base del collo e delle spalle, la metà della coda rappresenta la metà della parte posteriore e la fine ossea della coda è legata al bacino. Se un animale si sposta di lato è spesso contratto alla base della coda. Se il bacino pende da un lato, la fine della coda sarà inclinata verso lo stesso lato. Se è presente una lesione*

della colonna vertebrale, spesso ci sarà una corrispondenza nella rispettiva vertebra della coda. Lavorando lentamente e attentamente con la coda, si possono ottenere importanti miglioramenti della parte posteriore.

LE ZAMPE

Can con una zampa stretta sono più inclini ad essere timidi rispetto a quelli con zampe più grosse, che tenderanno ad essere più aperti per natura. Anche all'interno delle diverse razze i cani con zampe più strette saranno più nervosi rispetto a cani con zampe ed ossa più grandi. Zampe ed articolazioni più rigide sono spesso indicatori di problemi alla spalla e/o ai posteriori. Il fegato e lo stomaco sono collegati agli arti posteriori. Allergie alimentari o un cibo inappropriato possono rendere sensibili i quarti posteriori e sono spesso presenti nei cani con un comportamento molto reattivo. **Zampe basse e cuscinetti freddi al tatto possono indicare nervosismo.** La circolazione sanguigna alle parte bassa delle zampe è spesso compromessa e può essere collegata alla tensione nelle spalle e/o ai quarti posteriori.

Questo può portare a problemi per il taglio delle unghie, dovuto non solo alla sensibilità delle zampe, ma anche ai cani incapaci di stare in equilibrio su tre zampe. Può anche essere collegato ai problemi durante i viaggi e alla riluttanza a stare sui tavoli da toelettatura o su attrezzature di agilità in quanto il cane si sente insicuro su superfici che si muovono sotto le sue zampe.

Se si riconoscono alcuni di questi modelli di tensione ci sono dei passaggi da seguire che influenzeranno positivamente la situazione grazie alla tecnica TTouch. TTouch ha aiutato migliaia di cani a superare problemi di salute e comportamentali utilizzando il lavoro sul corpo ed esercizi a terra e cambiando esercizi che si svolgevano abitualmente. I cani imparano a imparare. Essi diventano più sereni, più attenti, imparano più facilmente e si adattano meglio alle nuove situazioni di ogni giorno.