

TELLINGTON TTOUCH®

Heilen mit Händen



Ulrike Neidhardt ist Human-Physiotherapeutin mit Zusatzausbildungen im orthopädischen und neurologischen Fachgebiet und Tellington TTouch Practitioner. Zu ihren Kompetenzen zählen auch Tierphysiotherapie, Bachblüten-therapie, Reiki, Tierkommunikation und Clickertraining.

Die Tellington TTouch® Methode wird seit vier Jahrzehnten erfolgreich bei Mensch und Tier eingesetzt und hilft Körper, Seele und Geist. TTouch Practitioner **Ulrike Neidhardt** zeigt Ihnen wie es geht.

Je nachdem welche Wirkung wir erzielen möchten und in welchem Bereich des Körpers, sei es nun innerlich eher die Organe betreffend, oder mehr die Körperoberfläche, Gelenke, Haut oder Muskeln, und ob wir eher aktivierend oder entspannend arbeiten wollen, wählen wir unterschiedliche Techniken aus. Die Bandbreite an eingesetzten Techniken mit verschiedenen Kombinationen und Variationen ist dabei sehr groß und wird immer ganz individuell an das jeweilige Tier angepasst. Viele Techniken wirken sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler und mentaler Ebene. Als Beispiel für die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten einer Technik erkläre ich heute die Technik

BAUCHHEBEN

Jeder Katzenfreund kennt sicher das Bild einer zusammen gerollten Katze, bei der man kaum erkennen kann, wo oben und unten ist. Dies zeigen sie, wenn sie sich ganz in sich selbst zurückziehen, um ihre Ruhe zu haben, zu schlafen, aber auch wenn ihnen kalt ist, sie sich unwohl fühlen oder irgendwo im Körper Schmerzen haben. In dieser zusammen

gerollten Position sind die Bauchmuskeln und die Muskeln, die die Beine unter den Körper ziehen verkürzt, der Bauchraum verengt und die Organe haben weniger Platz. Das kann jeder von uns gut nachvollziehen, wenn er mal versucht, in zusammen gekrümmter Körperhaltung tief einzuatmen. Schnell merkt man dabei, dass dies unmöglich ist und wir, um tief Luft holen zu können, uns aufrichten müssen.

Genau wie die zusammen gerollte Position kennen sicher alle Katzenliebhaber den Anblick einer sich wohlig reckenden Katze, die alle Beine weit von sich streckt und den Rücken dabei sogar überstreckt.

Und genau wie die Körperhaltung der Katze etwas über ihr Befinden aussagt, können wir auch über die TTouches an ihrem Körper dieses Befinden beeinflussen, sei es nun rein physischer Ursache oder emotionaler.

Das heißt in diesem Fall, dass wir mit der Tellington TTouch Technik Bauchheben zunächst ganz direkt die Atmung beruhigen und vertiefen können. Das hilft beispielsweise bei Atemproblemen wie sie bei einer Lungenentzündung oder Asthma auftreten, oder weiter auf körperlicher Ebene, um eine Linderung bei Bauchschmerzen oder Verdauungsbe-

TTouch Bauchheben

