

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, Bachblütentherapie, Reiki, Tierkommunikation und Clickertraining.

ÜBER DIE WIRKUNG VON TELLINGTON TTOUCH® AUF DAS HERZ

Es gab eine Zeit, da hatte ich eine herzallerliebste Katze, die leider häufiger zum Tierarzt musste. Bevor sie zu mir kam, hatte sie draußen gelebt und dann mehrere unangenehme Erfahrungen mit Transportboxen gemacht, und so kam es, dass sie jedes Mal, wenn wir zum Tierarzt mussten, wie vom Erdboden verschwunden war, und ich sie sehr lange suchen musste. Nicht selten musste ich mein Bett komplett auseinanderbauen, weil sie nicht darunter hervorkam. Wenn ein fester Termin einzuhalten war, geriet ich dabei zunehmend in Stress, was die Situation noch schwieriger machte, denn meine Katze bemerkte meinen Stress natürlich und suchte dann erst recht das Weite. Ich wünschte, ich hätte damals den Heart-Hug-TTouch schon gekannt!

Im letzten Artikel hatte ich über die Wirkungen des Bauchheber-TTouches geschrieben und darüber, dass er eine harmonisierende, vertiefende und ver-

langsamende Wirkung auf die Atmung hat, und einige Beispiele aufgeführt, wofür dies sinnvoll sein kann. Doch es geht noch weiter, denn die Atmung hat auch Einfluss auf das Herz. Eine tiefe und langsame Atmung senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck durch die Stimulation des Vagusnervs, welcher Teil des parasympathischen Nervensystems ist. Wir können also mit dem Bauchheber-TTouch nicht nur die Atmung regulieren, sondern darüber hinaus auch die Herzfrequenz. Und über die Vertiefung der Atmung und Regulierung der Herzfrequenz fördern wir nicht nur das Wohlbefinden, sondern stärken auch das Immunsystem und fördern Lernleistungen.

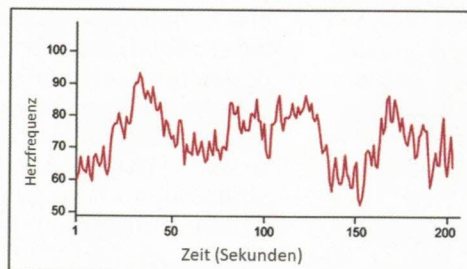
Außerdem gehen eine langsame, tiefe Atmung und ein langsamer, gleichmäßiger Herzschlag mit einer psychischen Beruhigung einher, was wiederum dazu führt, dass klareres Denken möglich ist. Dies ist wichtig für Lernprozesse.

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.

Emotionen und Herzrhythmus

Inkohärenz

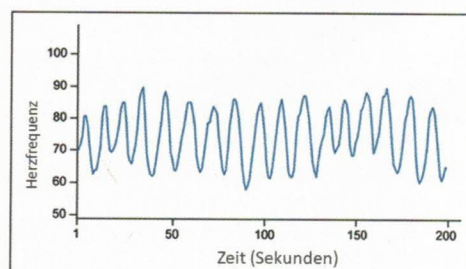
weniger Leistungsfähigkeit, starker Energieverlust



Blockiert Gehirnfunktionen (Inkohärenz)

Kohärenz

optimiert Leistungsfähigkeit, stärkt Resilienz



Fördert Gehirnfunktionen (Kohärenz)