



Tellington TTouch Training®

## Tellington TTouch® metoda in vtisi

»TT metoda mi je pomagala, da sem ponovno začela poslušati sebe« Vesna, 17 let

### KAJ JE Tellington TTouch® metoda?

Je najpreprostejši način samopomoči do zdravja in dobrega počutja.

VEČ: je oblika manualne terapije, ki spodbuja stopnje relaksacije, povečuje telesno zavedanje ter povezanost med dvema živima bitjema. Je posebna oblika neverbalne komunikacije, ki je zaradi svojega vpliva na možganska valovanja in na celičnem nivoju je učinkovita tako pri ljudeh kot pri živalih.

»Sedaj spet živim: lahko se sklonim, hodim na sprehode in delam na vrtu. Krvni pritisk se mi je ustalil in od kar živim z TT metodo nisem imela več možganske kapi (prej 3 hude in vsako leto nekaj manjših. Celo vozniški izpit sem naredila pri 60 letih in vozim avto 😊«  
Mina, 70 let

»...u ime NVO "Ženski centar" Trebinje želim da ti se za hvalim u ime cijele grupe koja je boravila na ranču "Kaja & Grom" i koja je prošla dvodnevnu edukaciju o Tellington TTouch metodi. Moram da istaknem da su sve naše članice i članovi jako impresionirani kompletnim doživljajem koji si nam pružila kao i samim ambijentom. S obzirom da se naša organizacija bavi uglavnom ženama i djecom žrtvama porodičnog nasilja tako su naše članice izložene velikom stepenu stresa. Pregorijevanje profesionalaca je naš problem sa kojim se vremenom počinjemo susretati. Iz tih razloga, razumjevanje funkcionisanja metode Tellington TTouch je od velikog značaja za nas jer nas uči na koji način možemo da se oslobodimo od stresa kao i kako da reagujemo u datom stresnom momentu, tj. kako da podržimo (stimulišemo) naše ćelije da se izbore sa stresnom situacijom...«

Ljiljana Čičković, Izvršna direktorica Ženski centar Trebinje

### KAKO DELUJE?

Sprošča in aktivira procese zdravljenja na najbolj osnovni ravni.

1. Ponovno aktivira naše CELICE K SAMOPOMOČI IN SAMOZDRAVLJENJU in dobremu počutju.
2. Aktivira obe možganski polovici istočasno, temu avtomatično sledi dobro počutje ter istočasno spodbudi dobro učljivost in koncentracijo.
3. Povezuje srce z možgani – Koherenca srca

»Dotik rok – duše – srca«

Milka, 52 let, masažne terapije in medicinska nega stopal



<https://ttouch-slo.weebly.com>

m : 041 639 822 Email: [Tellingtonttouchslo@gmail.com](mailto:Tellingtonttouchslo@gmail.com)

»Boravak na ranču "Kaja i Grom " i učenje osnova Tellington TTouch metode za mene je predstavljala još jednu stepenicu prema povratku mog samopouzdanja. Kako sam dolgo bila žrtva porodičnog nasilja moje samopouzdanje je bilo nestalo. Sam boravak na ranču "Kaja i Grom" i izuzetno gostoprimstvo i ljubaznost domaćina učinili su da se ponovo osjetim kao veoma bitna i jaka osoba. Radionice koje smo imali su bile jako korisne i poučne ali ni malo naporne jer nam ih je naša domaćica Daria sa takvom pažnjom i lakoćom vodila. Sve ono što smo naučili možemo primjenjivati svakodnevno, čak i prenositi ljudima u okruženju.  
Milena Cvjetković, Trebinje, Hercegovina

#### KAJ PRIDOBIM S TO METODO?

- PONOVNA VZPOSTAVITEV NOTRANJEGA MIRU
- Boljše splošno počutje
- Ravnovesje vseh telesnih parametrov
- Večjo odpornost telesa
- Sproščenenost mišic, vezi, sklepov
- Počasnejše napredovanje kroničnih bolezni ali celo zaustavitev
- Hitrejše celjenje
- Boljše delovanje presnove/metabolizma
- Umirjenost
- Zbran, uravnotežen um
- Sprostitev po šoku, razdraženosti, prekomerni utrujenosti
- Boljšo koncentracijo
- Boljšo učljivost
- Zboljšanje spomina
- Kreativnost
- Dvig samopodobe, zdrave samozavesti
- Odpravlja strah
- Povezuje ljudi med seboj
- Povezuje vsa bitja med seboj

Jaka (Ursus arctos) - rojen 1986

V veliko veselje je bilo opazovati klinične spremembe pri zdravljenju TT rjavega medveda na daljavo. Bolnik je več let kazal klinične znake zmanjšane gibljivosti in okorelosti sklepov. Na točki, ko žival noče priti do vira hrane (ki mu je bil vedno najljubši), so razmišljali o evtanaziji. Na tej stopnji je Darja začela delati z živaljo, ki je bila takrat brez kakršnih koli zdravil, en teden kasneje pa so skrbniki rjavega medveda, ki niso bili seznanjeni z Darjinim delom, poročali o kliničnem izboljšanju. MVDr. Pavel Kvapil, dipl. ECZM (Zoo Health Management)

#### CILJI Tellington TTouch® metode SO:

- vplivati na pozitivne vedenjske spremembe
- vplivati na povečanje dobrega počutja z zmanjševanjem stresa
- poglobiti odnose in izboljšati komunikacijo.

Doseči popolno ravnovesje živega bitja.

»Delo na ušesih, Kravji jezik in na repu pri mojih konjih, ki imajo kolike je neprecenljivo. Največkrat veterinarska pomoč ni več potrebna« Marina, 35 let, lastnica treh konjev



<https://ttouch-slo.weebly.com>

m : 041 639 822 Email: [Tellingtonttouchslo@gmail.com](mailto:Tellingtonttouchslo@gmail.com)

## PRI DELU VEDNO UPOŠTEVAMO SLEDEČE:

- žival ali osebo obravnavamo kot celoto,
- vedno gledamo in vidimo pozitivno/dobro stran živali ali osebe,
- čas, ki ga posvetimo živali ali osebi, je samo zanjo,
- dotik je pomemben sestavni del metode,
- vedno je prisotna želja po podpori ali pomoči brez pričakovanj,
- vedno je prisotna pozitivna vizualizacija in intuicija.

»Moj pes ne vleče več na povodcu in sprehod je sedaj užitek, hvala«,  
Peter, 29 let

## Tellington TTouch® metoda V SVETU KONJ:

Metoda je bila v osnovi razvita za pomoč in podporo pri delu z konji. Številnim lastnikom je spremenila odnos in komunikacijo z svojim konjem. Tellington TTouch® metoda vam nudi razumevanje konja na globji, bolj osebni ravni. Je idealen pristop za odpravljanje nezaželenega vedenja, pomoč za izboljšanje zdravstvenega in psihičnega stanja, kot tudi za povečanje komunikacije in odzivnosti vašega konja. Po navadi je za konjevo neprimerno odzivanje in ravnanje kriva bolečina, togost ali strah. Tellington TTouch metoda® vam bo pomagala odkriti vzrok neprimernega vedenja in ga odpraviti.

»Moj 5 letnik sedaj ob bolečem trebuščku želi samo še TT božanje in bolečine vedno hitro izzvinijo.«  
Urša, 42 let, vzgojiteljica

## Tellington TTouch® DELIMO NA :

- Delo na telesu ali TTouch®
- Delo na tleh, ali TTeam®
- Delo v sedlu, Radost jahanja

»Nalaganje na prikolico je sedaj pesem in ne več muka. Iskrena hvala«  
Rosana, 33 let

**TTouch®** - delo na telesu pomaga sprostitvi napetosti, bolečini, otečenosti ali togemu premikanju. Pomaga tudi pri kakršnem koli nelagodnem občutku in pri bojazni pred kontaktom, pa naj bo to samo bližina človeka ali fizični kontakt. Tako lahko z TTouch® izboljšamo vedenje in odnos pri konjih, ki so nervozni, prestrašeni ali uporni. Z pomočjo dela TTouch® bo konj užival pri učenju in rade volje sodeloval. se tudi uporablja za pospešitev postopka celjenja in okrevanja po poškodbi ali bolezni. Veliko ljudi se poslužijo dela na telesu kot »Prvo pomoč« in tako danes poznamo veliko primerov, ko so lastniki svojim konjem pomagali pri kolikah in jih odpravili še pred prihodom veterinarja ali so po poškodbah, z delom TTouch® na ušesih, preprečevali, da konj ni prešel v šokovno stanje in tako mirno pričakal veterinarja. Pri delu na tleh uporabljamo vrsto talnih prepek in skrbno izpeljanih vaj, ki konju pomagajo premostiti stare vzorce vedenja in se ponovno učiti brez strahu in prisile.

**Preko TTeam® dela**, ki ga sestavljajo počasno izpeljane vaje skozi labirint, zvezdo, stožce in preko različnih površin, vplivamo na konjevo samokontrolo, samozaupanje, sodelovanje, ravnotežje in koordinacijo. TTeam® omogoča tako lastniku kot konju izboljšanje koordinacije in iznajdljivosti, preko enajstih različnih načinov vodenja, katera krepijo tudi komunikacijo in vzajemno spoštovanje med konjem in lastnikom.



<https://ttouch-slo.weebly.com>

m : 041 639 822 Email: [Tellingtontouchslo@gmail.com](mailto:Tellingtontouchslo@gmail.com)

**Delo v sedlu**, ki ga je Linda razvila preko 70 letnih izkušenj kot trenerka in učiteljica različnih športnih vej konjenišva, sestavlja več posebnih pripomočkov, kot so vratni obroč, vajeti za ravnotežje, Lindel,... Le ti pripomočki v kombinaciji z delom TTouch® in TTeam® konju na neboleč in ne-prisilen način povečajo zavedanje telesa, kar posledično vpliva na udobje, samozavest in izvedbo različnih vaj (preskoki, dresurne vaje, vzdržljivost,...) tako konja kot jahača.

»Šele v 60 letih profesionalnega jahanja sem spoznala kaj je jahanje z delom medicine ter čudoviti občutek biti res eno s konjem.« Ulla, 72 let

#### **Tellington TTouch® SE USPEŠNA UPORABLJA V PRIMERIH, KOT SO:**

- Boleč hrbet
- Togost
- Stres
- Nervoza ali napetost
- Kakršnokoli občutljivost
- Nihanje konjevega razpoloženja in neskladnih nastopov
- Šepanje ali neusklajeno gibanje v hodih
- Upiranje pregleda ali oskrbi veterinarja
- Problemi z klavstrofobijo in nalaganjem v prikolico
- Bojazljivostjo
- Trmo ali lenobo
- Problemi pri krtačenju, uzdanju in sedlanju
- Problemi pri oskrbi grive ali repa (striženje, krtačenje,...)
- Vlečenjem na povodcu ali vlečenjem nazaj ko je konj privezan
- Nihanjem ali metanjem glave nazaj
- Grizenjem
- Brcanje

»Od kar sem s pomočjo TT spremenil pristop do živali nimam nikoli več težav z jemanjem krvi.«  
Rok, dr. vet, 57

**Tellington TTouch® metode se poslužujejo svetovno znani jahači, učitelji in inštruktorji jahanja kot so** Klaus Balkenhol (Olimpijski dresurni jahač); Fredric Pignon (jahač in Cavalia Trener); Peggy Cummings (Connected Riding); Wendy Murdoch (The Murdoch Method) in še bi lahko naštevali.

»Moj pes je nenadoma postal hrom. Noben veterinar ni več vedel kako naj pomaga. Ob prvi TT terapiji je premaknil zadnji taci, po petih je že lahko šel tudi po stopnicah. Čudež.«  
Mara, 38 let, komercialistka

#### **Tellington TTouch® metoda KOT PODPORO V VETERINI.**

Veterinarji, ki uporabljajo Tellington TTouch® metodo pri svojem delu, so kot prednost posebej izpostavili:

- lažje jemanje krvi,
- bolj učinkovita anestezija,
- hitrejše okrevanje,
- lažji RTG pregledi,
- izboljšanje splošnega počutja starih živali
- velika pomoč pri živalih z artritismom,
- lažje delo z agresivnimi živalmi,



<https://ttouch-slo.weebly.com>

m : 041 639 822 Email: [Tellingtontouchslo@gmail.com](mailto:Tellingtontouchslo@gmail.com)

- velik napredek pri kontaktu s plaho živaljo,
- lažji pregledi
- pomoč pri kolikah,
- pomoč pri zbijanju telesne temperature,
- lažje cepljenje,...

»Že 50 let imam konje in delam z njimi, pa sem šele sedaj ugotovila, da jih ves ta čas sploh nisem razumela. Odprla si mi prekrasen neznani svet. Hvala Darja.« Mary, 66 let, Aljaska

"Vesela sem, da ste mi omogočili in ponudili bližnje srečanja s TTouch dotikom. Že nekaj časa sem se, pri svojem delu s konji, spogledovala z možnostjo uporabe tega načina sporazumevanja z njimi. Moje prepričanje je, da konja s katerim se družiš, ne nadvladuješ, ampak z njim vzpostaviš medsebojni spoštljiv odnos, ki je zgrajen na trdih temeljih. Glavna sestavina temeljev, lahko sedaj z gotovostjo trdim, je TTouch.

Moj dan poteka v druženju z osmimi lepotci. Trije so žrebci. Močni, veliki, lepi in po žrebčevsko temperamentni. Kljub temu se jih nikoli nisem bala, enostavno jih spoštujem kot vse druge konje in oni mi vračajo. Sedaj ko pri delu z njimi uporabljam dotik TTouch pa je naš odnos uglašena pesem. Čeprav se vsak dan s TTouch "pocartamo" malo drugače, jim najbolj odgovarja ustni dotik. Ob izvajanju TTouch dotikov na vseh konjih mi njihov odziv, da bi mi kot mali mucki, zlezli v naročje, najbolj seže v zavedanje, da delam dobro in prav. HVALA za vse lepo, česar bom z dotikom TTouch deležna ob druženju s konji. Aha mimo grede. Tudi moji mucki in kužka so vam hvalezni.«

Sonja 50 let, Logatec