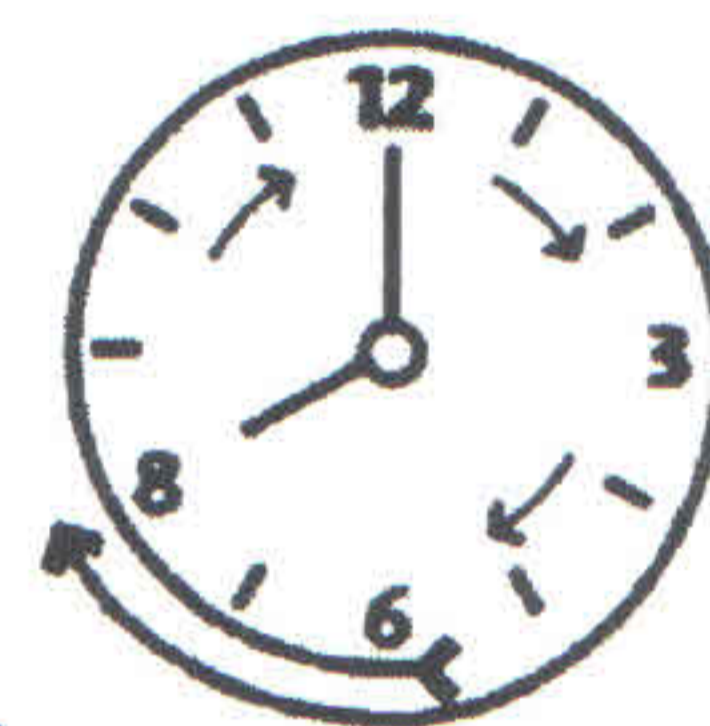


Le Comment du TTouch

Le TToucher Tellington consiste en une série de mouvements circulaires exécutés avec les doigts ou la main sur tout le corps. Le TTouch a pour dessein d'activer la fonction cellulaire et de stimuler l'intelligence des cellules; un peu comme si nous allumions des lumières dans tous les coins du corps. Chacun des TTouchers circulaires est complet en soi. Il n'est pas nécessaire de connaître l'anatomie pour avoir un impact positif sur la guérison de blessures ou de maladies, ni pour influencer comportements et habitudes indésirables.

Pour exécuter les TTouchers circulaires, imaginez le cadran d'une montre de 1 à 2.5 cm (1/2" - 1") de diamètre à n'importe quel endroit du corps de votre animal, le « 6 » est orienté vers le sol. Votre main légèrement recourbée, placez les coussinets de vos doigts à six heures, en bas du cadran. Poussez la peau autour du cadran de votre montre imaginaire, sur un cercle et quart, puis relâchez. La première moitié du cercle est un mouvement du bas vers le haut, imaginez que vous contrebalancez l'effet de la gravité sur les tissus. Laissez votre pouce reposer à une distance confortable de votre index, gardez un contact léger mais constant. Vous pouvez pratiquer à pousser la peau tel que décrit plus haut quelle que soit l'orientation de votre main sur le corps de l'animal, soit: les doigts pointés vers le bas, vers le haut, la main horizontale ou oblique.



Que le TToucher soit léger ou ferme, conservez un rythme régulier et une pression constante pendant tout le cercle et quart et portez une attention particulière à la rondeur des cercles. Après chacun des cercles, glissez légèrement sur la peau jusqu'à un autre endroit et faites un autre cercle.

Si possible, supportez doucement l'animal avec votre main libre placée du côté opposé à celui où vous faites les cercles. Vous l'aidez ainsi à demeurer en équilibre et du même coup améliorez l'effet des TTouchers en créant une connexion entre les deux mains.

Dans la plupart des cas, nos cercles se font dans le sens des aiguilles d'une montre pour renforcer et rééduquer le corps ainsi que pour augmenter la confiance en soi et la performance. Il est toutefois approprié d'essayer les cercles dans le sens inverse pour relâcher les tensions. Pratiquez dans les deux directions et faites confiance à vos doigts s'ils veulent aller dans le sens contraire puis complétez votre séance avec quelques cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

