

DOG RELÄX : Glücksgriffe für den Hund (und Mensch)

Geschrieben von **Sabina Pilgaj** am 27. Juni 2010

Durch das Berühren bestimmter Bereiche oder wie in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Stimulation von Akupressurpunkten soll die Energie in den Meridianen harmonisiert und wieder und ins Fließen gebracht werden. Daraus entwickelte die Angewandte Kinesiologie eine eigene Methode, um die Chi-Energie zu harmonisieren, anzuregen oder zu beruhigen. Es werden bestimmte Reflexpunkte- oder zonen sanft massiert oder geklopft. Bei der Emotionalen Stressreduktion werden einige **neurovaskuläre Reflexzonen**, die sich überwiegend am Kopf befinden, sanft berührt. Die funktioniert nicht nur beim Menschen, sondern auch beim Hund.

Anleitung:

Diese beiden **Reflexzonen** werden auch „Stressreduktionspunkte“ oder „Glückspunkte“ genannt. Die Übung ist jederzeit und überall durchführbar: Berühren Sie sanft den Kopf Ihres Hundes (ohne den Hund zu bedrängen). Legen Sie sanft und bewusst ihre Hand auf und beginnen dann mit Daumen und Zeigefinger auf den dargestellten **Reflexzonen, siehe Abbildung**, zu halten oder sanft kreisend zu massieren.



Dog Reläx - Ricardo Pilgaj

Bitte beachten: je nach Kopfform können diese Bereiche leicht variieren (ein Greyhound hat eine andere Kopfform als ein Chihuahua oder Papillion). Falls Ihr Hund am Kopf sehr empfindlich ist, seien Sie sehr behutsam und streichen lieber erst einmal sanft am Kopf, die Reflexzonen können ein anderes Mal berührt werden. **Bitte niemals zu nah an die Augenhöhlen streichen, das ist für den Hund sehr unangenehm.**

Wirkung:

Am Kopfbereich sind viele Nervenenden, Akupunkturpunkte und Reflexzonen. Von der Emotionalen Stressreduktion beim Menschen auf den Hund übertragen sind dort, wo Daumen und Zeigefinger kreisen, die so genannten „neurovaskulären Reflexpunkte“, die bei Berührung sehr schnell entspannend wirken und Unsicherheit, Erregung durch Stress und Ängste minimieren können. Dies wirkt bei Hunden ebenfalls sehr schnell entspannend.

„Durch bessere Vorderhirn-Durchblutung wird dem Kampf-Fluchtmechanismus vorgebeugt und neue Reaktionen auf problematische Situationen werden möglich“ (aus Skript „Grundkurs Kinesiologie, Birgit Fuchs).

Anwendungsbeispiel:

A) Mein Podenco zeigte bei vielen Menschen- und Hundebegegnungen manchmal ein erhöhtes Erregungsniveau. Durch die „Glücksgriffe“ konnte er lernen, in Situationen ruhig und entspannt zu bleiben. Anfangs musste ich öfters die Punkte berühren, dann immer weniger.

B) Die „Glücksgriffe“ haben bei einem schwer traumatisierten und ängstlichen Greyhound sehr schnell zu Entspannung und Wohlbefinden geführt. Der Hund zeigte einen total starren Blick und teilweise schien es so, als würde er in seinen Emotionen erstarrt sein. Von Anfang an ließ er die „Glücksgriffe“ zu, und manchmal schien es so, als würde er sie einfordern. Bei diesem Hund war die Berührung sehr unterstützend und wichtig, um so die extrem hohe Körperspannung und den erstarrten Blick zu vermindern.

...von einigen Haltern von unsicheren und ängstlichen Hunden habe ich sehr positive Rückmeldungen über die Wirkungsweise der sog. „Glückspunkte“ erhalten.

Tipp für den gestressten Menschen:

Sie können bei sich jederzeit (und überall) diese Punkte stimulieren, um so in stressigen Situationen schnell Entspannung zu finden. Unterstützt auch bei Angst, Unruhe und Konzentrationsmangel. **„Zauberpunkte“ in der Stressreduktion beim Menschen**

Neurovaskuläre Punkte finden sich beim Menschen auf der Stirn, jeweils im Bereich der Stirnbeinhöcker. Sie finden diesen, in dem Sie Daumen und Zeigefinger in der Mitte der Augenbrauen auflegen und dann sanft die Stirn hochgleiten, bis Sie die „Höcker“ tasten. Die Stirnbeinhöcker liegen niemals am Haaransatz, dann sind Sie zu weit oben

....und nun viel Spaß beim relaxen.....

Vorgestellt:

Die Autorin Sabina Pilgaj arbeitet als Hundeverhaltensberaterin und Tierpsychologin (ATN). Sie ist psychotherapeutische Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Buchautorin. Dog Relax ist eine von ihr entwickelte und geschützte Methode, mit der Sie Mensch und Hund zu einem „entspannten Miteinander“ verhelfen möchte. Ganz besonders am Herzen liegt ihr die Arbeit mit ängstlichen und unsicheren Hunden sowie mit Podencos und Windhunden.