

Diafragmastimulering

Övningens syfte

Hjälpa hunden ta djupa andetag och släppa på trycket på diafragman, sluta "hålla andan" helt enkelt. Hundar precis som oss tenderar att glömma bort andningen när livet blir stressat. Det här är ett resultat av när hunden spänner sig och omedvetet "håller andan" och därmed trycker in diafragman, det i sin tur skapar spänningar i ryggen och med tid påverkar detta hela hundens kropp. Andningen är så viktig! De bästa med just den här övningen är att man får ögonblicklig förbättring av andningen!

Hur det fungerar: Diafragma är en muskel i brösthålans botten. Diafragman är den viktigaste muskeln i andningsprocessen. Önskade sammandragningar i mellangärdet leder till spänningar i såväl muskler som nervsystem. Vid normal andning rör sig magen upp och ner vid varje andetag, då finns en normal funktionalitet i diafragman, men vid stress andas man högt upp och använder revben- och halsmuskulaturen istället. Denna stressandning påverkar bland annat det limbiska systemet som har en global funktion på kroppen. En kraftigt påverkad diafragma kan göra så att inga eller få nervimpulser sker mellan hjärnan och musklerna, vilket leder till en kraftigt ökad risk för skador och smärta i och med att ingen stabilitet finns i kroppen.

Tänk dig att bålen är som en konservburk, en kärna, mitt i kroppen

- Locket på burken är diafragmamuskeln
- Botten på burken är bäckenbottenmuskulaturen
- Burkens väggar (cylindern) utgörs av sneda och raka magmuskler samt djupa ryggmuskler

När vi människor tar ett andetag så sänks diafragman för att ge plats åt lungorna att expandera. Burkens lock trycks nedåt. Samtidigt håller bäckenbottenmuskulaturen emot tryckökningen.

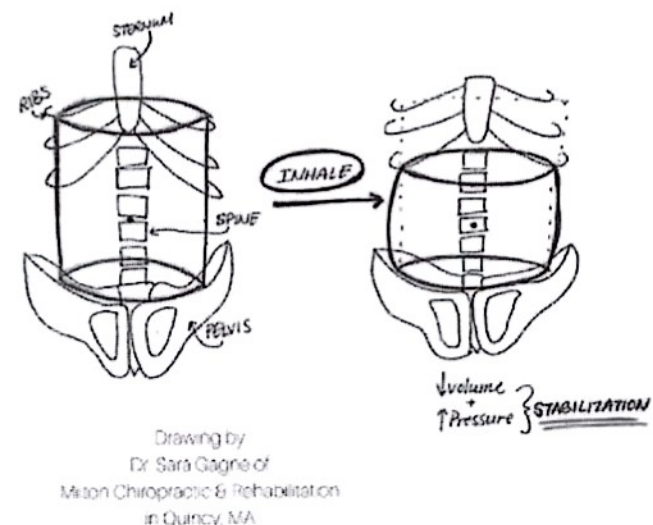
Tryck ökningen som uppstår när burkens volym minskar får burken att bågna och denna bågning kommer att skapa ett stöd inifrån och ut mot ländryggen. En människa och en hund är inte så olika när det kommer till att bygga upp core-stabilitet. Vi tippar burken på sidan istället, eftersom hunden går på alla fyra. När hunden tar ett andetag så trycks diafragmamuskeln bakåt. Bäckenbottenmuskulaturen håller emot trycket och cylindern bågna när volymen minskar och trycket ökar i burken. Den bågande burken skapar ett tryck inifrån hundens bål och ut mot undersidan av hundens ländrygg. Ländryggen stöts upp av tryckökningen och med det blir ländryggen stabil.

Utförande: Stå bakom hunden och stryk hunden några gånger längs med sidorna av kroppen. För sedan in bägge dina händer under hundens bröstorg och följ sedan bröstbenet ner mot diafragman och över buklinjen med händerna till sidan ut mot hundens ljumskar. Avsluta rörelsen med att avlägsna dina händer rakt ut från hundens kropp med en tydlighet.

Antal repetitioner: Upprepa 4-5 gånger

Tips:

Tycker hunden detta är obehagligt, börja med att stryka hunden längsmed sidorna och du kan även använda fingernaglarna för att skapa en annan typ av sensationskänsla i hunden som hjälper den slappna av.



Zig Zag

Om massagen

Stimulering av flera punkter i hundens kropp i ett rytmiskt tempo sammankopplar hundens fysik och skapar ökad proprioception, förmåga att kunna avgöra de egna kroppsdelarnas position. Vilket är en del av ens kroppsuppfattning.

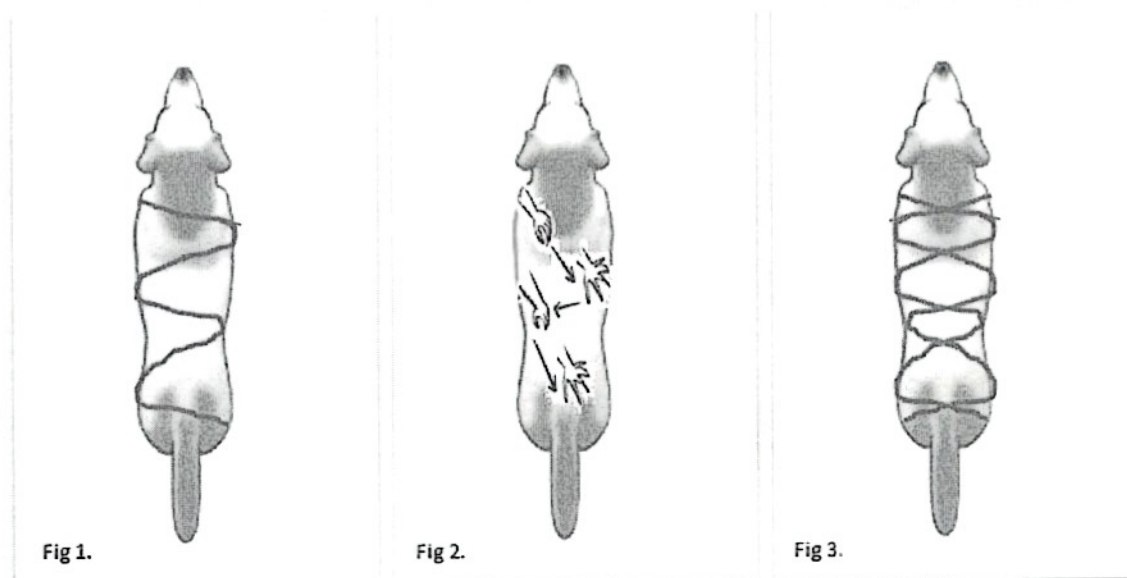
Detta fenomen kallas även djupsensibilitet och är nödvändig för att kunna hålla balansen. Det skapar också inre balans och fokusering, oavsett i ett aktivt eller lugnt läge. Massagen kan göras på hunden liggande, sittande eller stående. Den är enkel att lägga in vid behov, som under en promenad, i väntrummet hos veterinären eller hemma i vardagsrummet.

Utförande: Du arbetar med bägge händer/armar samtidig och korsar dem över ryggen. Börja framme på hundens bröst och jobba dig mot ländryggen, vänd sedan tillbaka och upprepa de korsande rörelserna tillbaka till bröstet.

Dina händer/fingrar pendlar mellan öppna och stängda. Ha fingrarna stängda när du rör dem över hunden i en riktning och öppna upp dem när du byter riktning. På så vis skiftar du mellan öppna och stängda fingrar flera gånger under rörelsen. Ha för avsikt att arbeta med hela din kropp och inte bara händerna. Så du lägger in mycket rörelse och energi i det du gör. Känn in dina händer när du gör detta, så du finner en rytm i det du gör och är närvarande i stunden.

Tycker du det är svårt med koordinationen börja med lätt öppna fingrar och behåll dem så under hela massagen, när du fått koll på den grundläggande rörelsen kan du börja träna på att ha fingrarna öppna/stängda.

**ANTAL REPETITIONER:
GÅ FRAM OCH TILLBAKA ÖVER HUNDENS RYGG 3-10 GÅNGER**





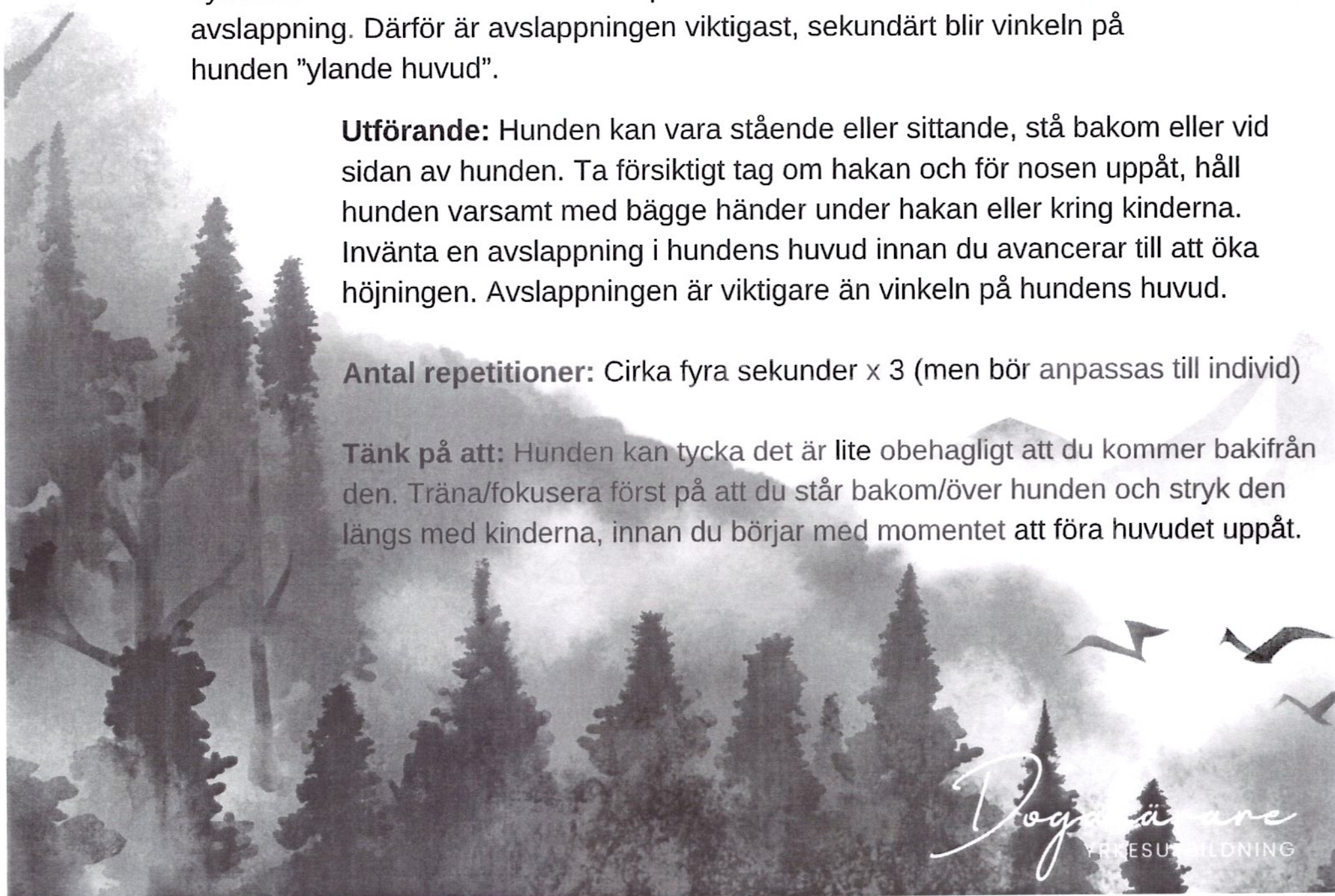
Att släppa ut och öppna upp. En trygg plats för sårbarhet. Skapa tillit till hundägaren.

Hur det fungerar: Att hunden vilar sitt huvud i dina händer är oerhört symboliskt för tillit och ett fint kvitto på att ni i stunden funnit total närvaro och avslappning. Därför är avslappningen viktigast, sekundärt blir vinkeln på hunden "ylande huvud".

Utförande: Hunden kan vara stående eller sittande, stå bakom eller vid sidan av hunden. Ta försiktigt tag om hakan och för nosen uppåt, håll hunden varsamt med bägge händer under hakan eller kring kinderna. Invänta en avslappning i hundens huvud innan du avancerar till att öka höjningen. Avslappningen är viktigare än vinkeln på hundens huvud.

Antal repetitioner: Cirka fyra sekunder x 3 (men bör anpassas till individ)

Tänk på att: Hunden kan tycka det är lite obehagligt att du kommer bakifrån den. Träna/fokusera först på att du står bakom/över hunden och stryk den längs med kinderna, innan du börjar med momentet att föra huvudet uppåt.



Berget



Positionens syfte

Att skapa ett utrymme för hunden att få känna sig stor och mäktig är ett enkelt sätt att bygga självkänslan. För en del hundar kan de också handla om att stanna upp och känna in kroppen och låta själen få komma ikapp. Äga sin kropp och marken den står på. Syftet är både att skapa självkänsla och jorda/hämta hem hunden.

KÄNSLOR VI VILL BERÖRA OCH ARBETA MED: SJÄLVKÄNSLA OCH SJÄLVFÖRTROENDE.

Hur det fungerar: Vi kan lura sinnet med kroppen. Att ställa sig i positioner som ger känsla av kontroll och styrka ger ringar på vattnet i det omedvetna. Att få hävda sin existens och ta plats fysiskt spiller över på det själsliga planet. Att skapa "space" för hunden att få känna sig stor och mäktig är ett enkelt sätt att bygga självkänslan. För en del hundar kan de också handla om att stanna upp och känna in kroppen och låta själen få komma ikapp. Äga sin kropp och marken den står på.

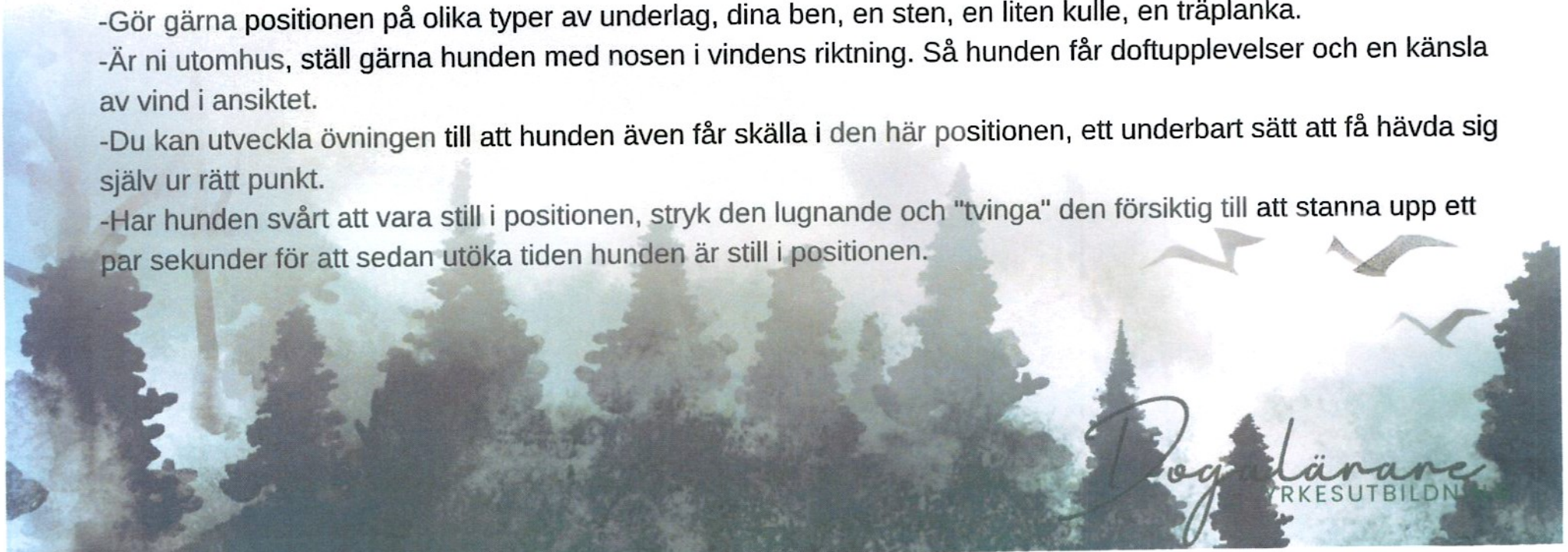
Utförande: Ställ hunden på en så rak linje som möjligt där frambenen ska stå högre än bakbenen. Hunden ska sedan sträcka sig/sträva framåt och uppåt. Med tiden kan övningen utvecklas så hunden står högre med frambenen men börja lågt och tryggt för hunden att utföra övningen.

Du kan använda dig av allt från en stol, trappsteg, sten, stock eller liknande för att höja hundens framedel, börja lågt och öka höjden långsamt. Detta är inte en balanseringsövning, utan hunden ska stå stadig och still från första start, därför måste du anpassa höjden till hundens förmåga.

Antal repetitioner: cirka 4-30 sekunder, två upprepningar (men anpassas till individen)

Tips:

- Gör gärna positionen på olika typer av underlag, dina ben, en sten, en liten kulle, en träplanka.
- Är ni utomhus, ställ gärna hunden med nosen i vindens riktning. Så hunden får doftupplevelser och en känsla av vind i ansiktet.
- Du kan utveckla övningen till att hunden även får skälla i den här positionen, ett underbart sätt att få hävda sig själv ur rätt punkt.
- Har hunden svårt att vara still i positionen, stryk den lugnande och "tvinga" den försiktig till att stanna upp ett par sekunder för att sedan utöka tiden hunden är still i positionen.



Dogläran
FÖRKESUTBILDNING