

Preizkušen masažni program

ZDRAVILNA MASAŽA

ZA

PSE

Dr. Michael W. Fox



Knjige iz zbirke

PSI-in-MUCI-HIATRIČNA SVETOVALNICA:

Dr. Stanley Coren: GOVORITE PO PASJE? *Umetnost sporazumevanja med človekom in psom*

Dr. Stanley Coren: KAKO RAZMIŠLJAJO PSI. *Razumevanje pasjega mišljenja*

Dr. Stanley Coren: PASJA INTELIGENCA. *Vodnik skozi misli, čustva in notranje doživljanje naših pasjih družabnikov.*

Dr. Stanley Coren: KAJ VEJO PSI

Dr. Nicholas H. Dodman: MUC, KI JE MIJAVKAL NA POMOC. *Psihologija mačk*

Rachel Federman: TESTIRAJTE SVOJEGA PSA. *Pasji IQ test. Je vaš pes prikrit genij?*

E. M. Bard: TESTIRAJTE SVOJO MAČKO. *Mačji IQ test. Je vaša mačka prikrita genialka?*

Dr. Michael W. Fox: ZDRAVILNA MASAŽA ZA PSE. *Preizkušen masažni program*

Dr. Michael W. Fox: ZDRAVILNA MASAŽA ZA MAČKE. *Preizkušen masažni program*

Amy D. Shojai: PRVA POMOČ ZA PSE IN MAČKE

Kyra Sundance in Chalcy: 101 PASJI TRIK. *Aktivnosti, ki vas povezujejo s psom, ga zaposlijo in postavljajo pred preizkušnje*

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

636.7:615.82(035)

FOX, Michael W., 1937-

Zdravilna masaža za pse : preizkušen masažni program / Michael
W. Fox ; prevod Dora Debeljak ; [fotografije v knjigi Ann Hall ...
[et al.] ; ilustracije v knjigi Alenka Vuk, iStockphoto]. - 1.
izd., 1. natis. - Ljubljana : Debora, 2010

Prevod dela: The healing touch for dogs

ISBN 978-961-6525-66-4

251596288

Vse pravice, še posebno pravici do razmnoževanja in prevajanja, so pridržane. Noben del te knjige se brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic) ne glede na odločitev avtorjev izvirnika ne sme v nobeni obliki reproducirati (s fotokopiranjem, z mikrofilmanjem ali drugim postopkom) ali z uporabo elektronskih sistemov predelovati, kopirati, tiskati, razmnožiti ali razširjati. Brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic) je prepovedano javno objavljanje knjige ali njenih delov, distribuiranje in dajanje v najem.

Preizkušen masažni program

ZDRAVILNA MASAŽA

ZA

PSE

Dr. Michael W. Fox

Dr. Michael W. Fox
ZDRAVILNA MASAŽA ZA PSE
Preizkušen masažni program

Prevod: Dora Debeljak

Naslov izvirnika: *The Healing Touch for Dogs. The Proven Massage Program*
Prva izdaja te knjige je izšla pri založbi Newmarket Press z naslovom
Dr. Michael Fox` s Massage Program for Cats and Dogs

© 2004, Michael W. Fox

© 2010, Debora, za izdajo v slovenskem jeziku

Izdala in založila: *DEBORA, Ljubljana*

Za založbo: *Janislav Peter Tacol*

Uredil: *Janislav Peter Tacol*

Lektorirala: *Manja Gorinšek*

Grafično oblikovanje in priprava: *DEBORA, Ljubljana*

Fotografija na naslovnici: *iStockphoto*

Fotografije v knjigi: *vse Ann Hall, razen na str. 47, 153, 163: Michael W. Fox,*
str. 80, 122: Aleš Kravos, str. 108: Machiko, str. 140: Carol Vieira

Ilustracije v knjigi: *Alenka Vuk, iStockphoto* (vinjete)

Tisk in vezava: *SCHWARZ, Ljubljana*

Ljubljana, 2010

Naklada: 1.000

1. natis, 1. izdaja

Cena: 18,00 eur

Spletna **PSI-in-MUCI-HIATRIČNA SVETOVALNICA** na www.psi-ha.si.

Spletna knjigarna na www.debora.si

Druge specializirane spletne strani: www.najhrana.si, www.paparica.si,

www.orgazmicna.si, www.zamolcanaistra.eu

*Knjigo posvečam vsem svojim
štirinožnim prijateljem, pacientom,
učiteljem in zdravilcem.*

VSEBINA

Predgovor.....	9
Uvod.....	12
1. POGlavJE	
Zdravilni dotik.....	20
2. POGlavJE	
Zakaj psi potrebujejo masažo?.....	26
3. POGlavJE	
Kako sebe in svojega psa pripraviti na masažo?.....	38
4. POGlavJE	
Mini tečaj iz anatomije.....	52
5. POGlavJE	
Kako razumeti pasjo telesno govorico?.....	72

6. POGlavJE	
Masažni postopek.....	80
7. POGlavJE	
Diagnostična masaža.....	108
8. POGlavJE	
Terapevtska masaža.....	122
9. POGlavJE	
Celostna zdravstvena oskrba za pse.....	140
10. POGlavJE	
Naravno zdravljenje.....	152
11. POGlavJE	
Še nekaj o zdravilnem dotiku.....	162
Seznam pojmov.....	176

PREDGOVOR

Odkar je, pred več kot dvajsetimi leti, ta knjiga prvič ugledala luč sveta pa do danes opažam, kako močno je vplivala na vez med človekom in živaljo, pa tudi na kakovost oskrbe in na uvidevnost ljudi do svojih živalskih družabnikov.

Običajno se dotikanja svojih živalskih družabnikov ne zavedamo. Med "ljubkovanjem", za katerega pogosto prosijo kar sami, uživajo prav tako kot mi. Zdravilni dotik pa se vzbudi takrat, ko se jih dotikamo zavestno, vzpostavljamo stik z določenimi deli njihovega telesa in s tem usmerjamo svojo energijo. Medtem ko z "ljubkovanjem" utrjujemo vez med človekom in živaljo, je Zdravilni dotik bistveno globlji. Da je temu tako, potrjujejo tudi številna pisma mojih bralcev. Plašne živalce so postale bolj zaupljive; hiperaktivne in "nevrotične" pa so se prelevile v mirnejša bitja. Ostarelim in kronično obolelim živalim se je povrnilo zdravje ali pa se počutijo udobneje in bolj varno. Spet druge živali so na boljšem zato, ker so njihovi lastniki prepoznali zgodnje bolezenske znake, saj

je masažna terapija obenem terapevtsko in diagnostično sredstvo.

Vendar, kakor poudarjam v pričujoči knjigi, masaža ni čudežno zdravilo, ampak pomožna oblika zdravljenja in eden od vidikov holističnega zdravljenja, ki pogosto vključuje spremenjeno prehrano in druge oblike zdravljenja ter ne zaupa izključno antibiotikom, steroidom in drugim morebitnim škodljivim zdravilom. Marsikateri veterinar, ki prakticira holistično zdravljenje, pravi, da je pričujoča knjiga zelo koristna pri zdravljenju; je nekaj, kar lahko ponudi svojim strankam, rezultati pa so zelo dobri. Knjigo *Zdravilna masaža* uporabljajo tudi številni maserji ljudi in šole masaže. Z njo pomagajo svojim strankam in učencem, ki tako lažje preizkušajo osnovne tehnike na svojih živalskih družabnikih.

Vsi tisti, ki so pri sebi odkrili zdravilne moči; vsi tisti, ki jih drugim predajajo z dotikom, še sploh potem, ko so upoštevali navodila v tej knjigi, naj to odkritje delijo z drugimi. Zagotovo je treba preseči že dolgo trajajoči kulturni tabu, ki nam preperečuje, da bi se dotikali drugih – celo živali. Ljudje, ki so očarani nad moderno, visoko tehnološko “mehanistično” medicino in ki so sumničavi do vsakršne omembe duhovnega sveta in višje sile, bodo imeli predsodke do starodavnih metod zdravljenja. Preden pa bomo zares lahko izkusili imanentno enost vseh čutečih bitij, moramo preseči še eno, poslednjo oviro. To je strah. Kot kultura smo izgubili stik, tako s svetom narave kot s svojimi naravnimi čuti in prikritimi sposobnostmi. Če bomo ponovno odkrili Zdravilni dotik in ga kot masažno terapijo uporabljali na svojih prijateljih – tako človeških kot tudi nečloveških –, se bomo bistveno bolj povezali, saj je zdravje v celostnosti. Zdravilni dotik

ima enako moč kot molitev, le da na nekoga polagamo roke. Je poceni (pogosto zastoj) in zelo varna komplementarna in alternativna metoda zdravljenja, ki jo lahko vsak od nas odkriva, prakticira, jo z užitkom prejema in daje.

Michael W. Fox

UVOD

O tem, da masaža živali dela “čudeže”, sem se prvič prepričal leta 1970, ko sem proučeval vedenje volkov in sem moral zdraviti eno od teh živali, ker je zbolela za hudim možganskim vnetjem (virusnim encefalitisom). Volkulja je bila resnično bolna in se ni odzivala na običajne metode zdravljenja. Predtem sem imel same negativne izkušnje pri zdravljenju psov z omenjeno boleznijo; na fakulteti so nas učili, da jih je treba uspavati. A nekaj v meni ni hotelo obupati. Že na robu obupa in intuitivno – imel pa sem tudi dobre izkušnje z masiranjem ljudi – sem se odločil, da pri bolnici poskusim z masažo.

Na začetku sem jo masiral zelo previdno, nežno in negotovo. Ves čas sem pazil, kako se žival odziva. Zdelo se mi je, da ji je prijetno, ker jo božam in ji pomirjujoče prigovarjam. Najprej sem ji narahlo zmasiral napete mišice okoli vratu in glave, ki so bile pogosto v krčih. Volkulja se je odzvala pozitivno: sprostila se je in zaspala, vendar je iz ure v uro postajala šibkejša, krči so se širili po telesu, tresavica (tresenje udov in mišic) pa se je pojavlja-

la na vseh okončinah. Zato sem jo masiral prav tam in nato še globlje gor in dol po hrbtu. Imel sem občutek, da ji to daje energijo in da se ob tem sprošča. Pet dni in noči zapored sem jo vsake dve do tri ure masiral po približno petnajst minut. Lahko si predstavljate, kako srečen in zadovoljen sem bil, da je masaža učinkovala!

Okrevanje je bilo zapleteno zato, ker so bile njene zadnje noge delno paralizirane. Dajala mi je različna znamenja z glavo, s katerimi mi je povedala, da želi piti ali da jo je treba dvigniti, da bo lahko iztrebljala. Več dni sem ji moral ročno prazniti mehur. A z vsakodnevno redno masažo – še posebej zadnjih nog in hrbtenice – je ponovno prevzela nadzor nad svojim telesom, povrnil pa se ji je tudi mišični tonus. Sicer so bile zadnje noge še nekoliko šibke, vendar je to dobro kompenzirala.

Ta zgodba ima srečen konec. Volkulja si je opomogla. Treba ji je bilo le dajati injekcije glukozne fiziološke raztopine in fenobarbitala za obvladovanje krčev. Aktivno je živela še osem let in že nekaj mesecev po okrevanju, po skorajda smrtni bolezni, je skotila zdravo leglo mladičkov.

Zatem sem uspešno masiral še ob nešteto priložnostih. Skozi moje roke so šli psi in mačke z najrazličnejšimi težavami – vse od pomanjkanja življenjske energije, okrevanja (rekonvalescence) in starosti, do točno določenih problemov, recimo artritisa, zvinov, okrevanja po operacijah, pa tja do zlomljenih udov. Izhajajoč iz perspektive, ki sem jo iz lastnih izkušenj pridobil pri teh primerih, pa tudi iz preudarne medicinske teorije, sem začel verjeti, da je masaža ključen del holistične zdravstvene oskrbe domačih živali – nov mejnik na področju zdravljenja domačih živali.

Prepričan sem, da ste že marsikje zasledili ali slišali besedo “holističen”, da veste, da obstaja gibanje za holistično zdravljenje, ki je vsepovsod v vzponu. Kaj pa pomeni izraz *holistična zdravstvena oskrba*?

Beseda “holističen” izvira iz starogrškega izraza *holos*, ki zveni zelo podobno kot angleška sopomenka “*whole*”, torej celosten. Če povemo preprosto: če zdravimo holistično, skušamo zdraviti telo kot celoto – vsoto fizičnih in psiholoških delov –, ne pa vsakega dela posebej. Holistični zdravnik ne zdravi le obolele noge, jeter, pljuč itd., ampak na boleznih gleda v odnosu do celotnega človeka oz. živali. To pomeni, da holistični zdravilec v obzir jemlje vplive psihološkega stresa, prehrane, gibanja in življenjskega sloga, pa tudi viruse, bakterijske okužbe in okvare na organih.

Menim, da je masaža domačih ljubljencev ključen del celostne zdravstvene oskrbe in skrbi za žival. A ni samo to. Masaža ni le zdrav ukrep in zdravilno orodje, ampak med seboj tudi zbližuje lastnika in njegovo žival. Gre za neverjetno komunikacijsko in povezovalno sredstvo.

Vse do nastanka gibanja za holistično zdravljenje je bila masaža pri zdravljenju ljudi dokaj zapostavljena, pri zdravstveni oskrbi domačih živali se to kaže v celoti. To pa zato, ker se, tako medicina ljudi kot domačih živali, vse bolj osredotoča na zdravila, postaja pa tudi vedno bolj neosebna. Vendar menim, da veterinarji sčasoma ne bodo več mogli kar tako vseprek predpisovati zdravil, kot so antibiotiki in steroidi, kot del zdravljenja, ki se ne obrača na temeljne razloge za bolezen, ampak zdravi izključno simptome. Zdravila imajo pogosto škodljive stranske učinke, še posebej, če se zdravi dlje kot je pred-

videno oz. če je bolezen kronična. Zdravniki so že bili deležni hudih kritik zaradi tovrstne od zdravil odvisne medicine, ki ji je edina skrb simptom.

Ne nasprotujem ustrezni rabi zdravil in medicinskih tehnologij. Oboje predstavlja prav tako nepogrešljiv del holistične terapije kot masaža in dobra prehrana. Niti zdravila in medicinske tehnologije na eni strani niti masaža in dobra prehrana na drugi, pa niso čudežna zdravila, razen, seveda, če imate opravka s šarlatani in mazači.

Danes bi morali v holistično preventivno medicino in ohranjanje zdravja biti vključeni tudi masaža in dobra prehrana. Marsikatera domača žival je predebela in se ne giblje dovolj, deluje namreč prav tako kot njen lastnik – ki se prenajeda, popiva, se premalo giblje in premalo spi. Rutinska masaža domačih živali bi morala iti z roko v roki z dobro prehrano in zadostno mero gibanja. V devetem poglavju boste našli smernice za vzdrževanje pasjega zdravja.

Sčasoma in po številnih izkušnjah, pri katerih sem masažo uporabil bodisi kot zdravstveni ukrep bodisi kot zdravilno tehniko, sem razvil sistem masaže domačih živali, ki je opisan v knjigi pred vami. Pričujoče holistično zdravljenje in prvi sistem masaže živali sta nastala kot naravna kombinacija znanja in veščin, ki sem jih osvojil kot veterinar, živalski psiholog in masažni terapevt s certifikatom.

Pohvalne besede za knjigo *Zdravilna masaža za pse*

“Dolg seznam koristi – boljše zdravje, hitrejšo zdravljenje, več in več ljubezni ter zaupanja – moramo izkusiti, da lahko vanje verjammo. Masažo bi moral vsak lastnik domačih živali ponuditi svojemu ljubljencu in v tej knjigi je vse, kar potrebujete za začetni zagon.”

—SUSAN WYNN, AVTORICA KNJIGE
*EMERGING THERAPIES: USING HERBS
AND NUTRACEUTICALS*

“Mednarodno priznani veterinar Michael W. Fox je z nami podelil leta modrosti in uvidov v svet zdravljenja s polaganjem rok in holistične medicine za naše sorodne duše. Preberite to knjigo in tudi vi pozdravite svojega živalskega prijatelja!”

—ALLEN SCHOEN, DOKTOR VETERINARSKÉ MEDICINE,
AVTOR KNJIGE *KINDRED SPIRITS: HOW THE REMARKABLE
BOND BETWEEN HUMANS AND ANIMALS CAN
CHANGE THE WAY WE LIVE*

“Avtor radodarno deli z nami svoje dvajsetletne izkušnje ... Bolečina naših domačih živalic se razblinja, ko svet energetskega, vibracijskega zdravljenja oživlja na straneh te knjige, ki jo je preprosto uporabljati.”

—DONNA KELLEHER, AVTORICA KNJIGE
*THE LAST CHANCE DOG AND OTHER TRUE
STORIES OF HOLISTIC ANIMAL HEALING*

“Edinstven v teh knjigah je avtorjev holistični pogled, ki ne naslavlja samo fizičnega, ampak tudi mentalne, emocionalne in duhovne vidike počutja naših domačih živalic in našega odnosa z njimi.”

—JEAN HOFVE,
DOKTORICA VETERINARSKÉ MEDICINE

“Avtor v knjigi Zdravilni dotik bralcem predstavlja alternativo za zdravila in običajno veterinarsko medicino. Tako psiholoških kot medicinskih težav se loteva z neinvazivno terapijo. Ta odlična knjiga je obvezno čtivo za vse lastnike psov.”

—ANN N. MARTIN, AVTORICA KNJIGE
*FOOD PETS DIE FOR: THE SHOCKING
FACTS ABOUT PET FOOD*



6. POGlavJE

MASAŽNI
POSTOPEK

V tem poglavju vam bom ponudil osnovno, rutinsko masažno zaporedje, ki ga lahko, če želite, na svojem psu preizkušate vsak dan oz. vsaj 1-krat tedensko. Ta masažni sistem predstavlja temelj terapevtske masaže, ki je opisana v osmem poglavju. Ko boste končno razvili ta sistem in se naučili potrebnih tehnik in “občutka”, boste lahko tudi vse, kar ste se naučili, uporabili pri diagnostični masaži, ki je opisana v sedmem poglavju.

Preden pa vam predstavim samo masažno zaporedje, pri katerem sistematično potujemo od enega dela živalskega telesa do drugega na tekoč, integriran način, bom opisal različne masažne dotike, ki jih uporabljamo pri masažni rutini. Na začetku boste morda morali prebirati definicije, a sčasoma jih boste v hipu prepoznali.

Morda bi bilo pametno, če vas najprej zmasira terapevt, da boste dobili “občutek” za masažo. Lahko tudi prosite terapevta, če obstaja možnost, da ga opazujete pri delu na drugem pacientu. In potem si boste verjetno najprej želeli tisto, kar ste se naučili, preizkusiti na prijatelju (ali prijateljici), še preden se lotite svojega pasjega družabnika.

ZAPOREDJE KORAKOV PRI MASAŽI CELEGA TELESA

To zaporedje, ki ga lahko prilagodite sebi in svojemu psu potem, ko enkrat rutino obvladate, sestavljajo spodaj navedeni koraki. Ti vam bodo vzeli približno 20 minut.

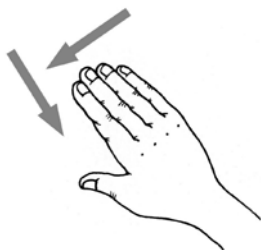
- Prvi korak:** *v fazi sprostitve se oba s psom umirita in se pripravita na masažo.*
- Drugi korak:** *masaža hrbta, ki se začne na zatilju, nadaljuje pa navzdol proti zadnjici in križnici.*
- Tretji korak:** *masaža glave in vratu, vključno z obraznimi mišicami in čeljustjo.*
- Četrty korak:** *masaža pleč in sprednjih nog.*
- Peti korak:** *masaža prsnega koša in trebuha.*
- Šesti korak:** *masaža kolkov in zadnjih nog.*

Ker so mišice in kite po omenjenih šestih predelih telesa različno razporejene, zahtevajo tudi različne masažne dotike. Prav to bom sedaj podrobneje predstavil in še posebej omenjal različne anatomske strukture, ki jih morate prepoznati, da boste lahko izvedli popolno in učinkovito masažo telesa.

Preden začnete masirati, odstranite s sebe ves nakit z ostrimi konicami in robovi, vključno z ročno uro in prstani. Pazite tudi, da nimate preveč dolgih nohtov, ki bi lahko med masažo preveč pritiskali na kožo ali jo opraskali.

Za razliko od masaže ljudi, pri živali ni treba uporabiti masažnega olja, s katerim bi psu uničili kožuh. Tudi če imate občutek, da so stopala in nos vašega psa suhi, vam odsvetujem masažno olje, razen če vam veterinar ne svetuje drugače.

MASAŽNI DOTIKI IN MANIPULACIJA



1. Glajenje ali kroženje – effleurage)

Živali se dotikajte s sploščeno dlanjo in prsti, kot da bi jo božali. Na začetku naj bodo gibi počasni in zelo nežni. (Močni naj bodo le toliko, da boste lahko potegnili ven izpadlo dlako.) Postopoma pritiskajte vse močnejše, psa pobožajte približno 15-krat na minuto. Božljaje usmerjajte v smeri rasti dlake, nadaljujte navzdol po hrbtu, od pleč do sprednjega stopala ter od kolka do zadnjega stopala.

Roke lahko menjate ali pa psa božate le z eno roko, drugo pa mu nežno položite na glavo ali bok.



2. Masaža s konicami prstov

Iztegnite dva ali tri prste, držite jih tesno skupaj, nato nežno masirajte spodaj ležeče mišice s krožnimi gibi. Pazite, da ne izgubite stika s kožo, medtem ko delate manjše krožne gibe: koža bo zlahka drsela, zato lahko delate na kar veliki površini mišic in tkiva, ki se nahajajo spodaj. Ko občutite, da je žival sprostil mišice, pritisnite močnejše.

Če ste desničar, delajte s prsti desne roke. Žival naj bo tiho in naj leži. Z dlanjo druge roke jo nežno pritiskajte ob strani ali po glavi.

Kadar s konicami prstov masirate kolke, stegna,

pleča in sprednji nogi, z levo roko držite nogo za skočni sklep ali za gleženj.

Poznamo še eno različico tovrstne masaže: vibracijsko (tresočo se) masažo. Pri tej masaži držite na mestu skupaj dva ali tri prste, obenem pa stresite svoje zapestje, ne da bi prste dvignili s kože; med tresenjem povečujte pritisk.



3. Akupresura

Akupresuro v večini izvajamo s palci, razen pri zelo majhnih psih, kjer uporabimo konico kazalca. Če pes leži na boku, lahko delate s palcem desne roke. Z blazinico palca vse bolj pritiskajte na različne akupresurne ali 'ki'⁷ točke, ki so prikazane na strani 137.

Ne delajte krožnih gibov s konicami prstov kot pri masaži.

Preprosto pritiskajte naravnost "v" žival, kot da bi potiskali naravnost skozi telo. Vsako točko masirajte pet sekund. Pritisnite toliko, kolikor vam pes dovoli, preden se sproščene mišice iz varnostnih razlogov ne napnejo. (Pri posebej občutljivih točkah bodite pazljivi, pogledjte si naslednje poglavje o diagnostični masaži.)

Kadar izvajate akupresuro na okončinah, držite ud v levi roki in z blazinico svojega palca navpično pritiskajte na točko. Na hrbtu – pri čemer pes leži na boku – ustvarite kót tako, da pritisnete neposredno v samo točko na

⁷ Qi (chi, izg. ki) navadno prevajamo kot "pretok energije" skozi 12 meridianov, ki gredo vzdolž rok in nog, ločijo pa se na skupini yin in yang. Vsak od meridianov ustreza nekemu telesnemu organu in ga vzdržuje. V tradicionalni kitajski medicini je prepoznanih 649 akupunkturnih točk (op. ur.).

hrbtu med vretenci, kot da bi moral palec priti ven navpično, vzporedno z nogami vašega psa.



4. Globoka masaža – gnetenje (petrissage)

Ta tehnika je podobna gnetenju in valjanju testa. Kožo po hrbtu, bokih in prsnem košu dvignemo, gnetemo, vlečemo in valjamo med prsti in palcem.

Če masirate pleča, stegna in okončine, lahko globlje ležeče mišice in kite gnetete med palcem in prsti desne roke, z levo roko pa držite samo okončino in jo občasno upogibate in raztegujete (1-

krat jo potegnite k sebi, drugič proč od sebe).

Gnetite počasi in v ritmu, vlecite po mišičnih vlaknih in kitah, da bo pes imel od masaže kar največ koristi. Pri tej tehniki ne gre toliko za neposreden pritisk. Treba je občutiti, dvigniti in stiskati sproščene skupine mišic. Poskusite to na sebi z lastno mečno mišico ali stegnom in hitro boste občutili, kako zelo prija ta globoka manipulacija, pa tudi do kakšne mere se lahko stiska in gnete, ne da bi masiranemu ob tem postalo neprijetno.

5. Frikcijska masaža ali drgnjenje (vtiranje)

Pri tej masaži gre za hitre in osvežilne dotike. Pacienta se dotikate z blazinicami prvih dveh ali treh prstov na eni ali obeh rokah. Pritisniti morate toliko, da boste lahko odstranili veliko izpadle dlake, a obenem ne tako zelo, da bi gibi postali raskavi in počasni.



Vedno sledite liniji dlake – od zatilja do zadnjice in od pleč ali kolka do stopal, od prsi do trebuha in od zadnjega dela pleč do bokov.

V nasprotju s počasnim glajenjem se lahko pri frikcijski masaži živali dotikate 1-krat na sekundo, to postopoma pospešite do dveh dotikov na sekundo. Preden naredim zadnji korak, rad končam osvežilno masažo še z vtiranjem.

6. Zaključek

Iztegnite dlani in prste ter roke počasi potiskajte po telesu svojega živalskega družabnika, pri čemer se ga komajda dotikajte. Sledite liniji dlake: od nosu do repa in nežno zamahujte od pleč do sprednje tace ter od zadnjice do zadnjega stopala. To počasi ponavljajte, 5 do 10-krat, tiho se pogovarjajte s svojim ljubljencem, gladite mu kožuh in “avro”, kot da bi hoteli zapečatiti zaščitno energijsko polje okoli živali, ki je sedaj, po vaši masaži, nabita in prečiščena. Na koncu si umijte roke.

POTEK MASAŽE CELEGA TELESA

PRVI KORAK: **SPROŠČANJE**

Ko se pripravljam na masiranje (psa ali celo človeka), rad za nekaj trenutkov zaprem oči, globoko in počasi diham, da se sprostim in se napolnim z energijo. Dvigujem, spuščam in stresam ramena, roke in dlani, nato podrgnem dlani, da se začne pretakati energija/cirkulacija. Morda se vi sproščate oz. si nabirate energijo na svoj način. Če ne, počnite tako kot jaz, dokler si ne izdelate lastnega vzorca.



Psa sproстите tako, da ga nežno krtačite z mehko krtačo ali pa se ga dotikate z obema dlanema, od zadnjega dela glave do konice repa. Dlako na hrbtu božajte ali se je dotikajte v smeri njene rasti.

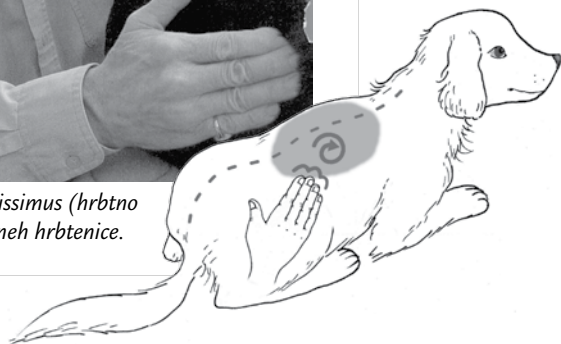
Morda se boste tiho pogovarjali z živaljo ali si predvajali kakšno sproščujočo glasbo⁸. To vam je lahko v pomoč pri ustvarjanju ritma in, kar je še pomembneje, ustvarila se bo zvočna ovira, ki bo prikrila nenadne zunanje zvoke. Glavno pa je to, da bo na vašega ljubljence vplivala pomirjujoče.

Ta faza sproščanja, s katero se pripravljate na masažo, lahko traja 2–5 minut. Gladite in dotikajte se narahlo in počasi. Počasi štejte 10–15 tako, da začnete na vrhu glave in končate, ko preštejete do petnajst. Presenečeni boste, kako hitro bo vaš živalski družabnik razumel in

⁸ Zgoščenka z edinstveno glasbo za pomiritev hišnih ljubljencev je na voljo v spletni trgovini na spletni strani www.psi-ha.si (op. ur.).



Občutite mišico longissimus (hrbno mišico) na obeh straneh hrbtenice.



vedel, da je to čas sproščanja, že vnaprej se bo sprostil. Če se žival razburi, je lahko bolna, poškodovana ali preplašena, ker ji morda prejšnja masaža iz kakršnegakoli razloga ni prijala. V tem primeru je ne silite, ampak jo nekaj dni samo sproščajte, šele potem počasi nadaljujete s pravo masažo.

Žival bo verjetno želela ležati na boku. Nekateri psi se sicer radi uležejo na hrbet ali ležijo vzravnano na trebuhu, zadnje noge pa zadaj molijo ven. Medtem ko je žival na hrbtu, ji lahko zlahka masirate ude, kadar pa jo masirate po hrbtu, mora ležati na boku, trebuhu ali sedeti.

Pravzaprav lahko svojo domačo žival masirate v tistem položaju, ki ji najbolj prija. Ker večina psov najraje leži na boku, bom masažno rutino opisoval za psa, ki

leži na boku.

Če želite psa obrniti, ga z eno roko primite za obe sprednji taci, z drugo pa za zadnji dve. Nato mu raztegnite noge in ga obrnite na hrbet ali bok.

ZDRAVILNA MASAŽA ZA PSE

“Masaža tako fizično kot psihološko v takšni meri koristi vašim psom, da bi lahko rekli, da je nujno potreben del zdravstvene oskrbe – podobno kot nega, hranjenje in gibanje.”

Priznani veterinar in živalski psiholog dr. Michael W. Fox je z nami podelil svojo pionirsko masažno tehniko v šestih korakih, ki ni samo zdravilno orodje in zdravstveni ukrep, ampak tudi utrjuje vez med vami in vašim živalskim družabnikom. Dr. Fox ima s svojo zdravilno masažo za sabo že več kot trideset let zelo pozitivnih izkušenj. Uvaja nas v temeljno anatomijo, fiziologijo in psihologijo psov, nato pa s preprostimi navodili, podrobnimi ilustracijami in fotografijami odgovarja na naslednja vprašanja:

- *Zakaj psi potrebujejo zdravilno masažo?*
- *Kako razumeti pasjo telesno govorico?*
- *Kako razviti masažno rutino?*
- *Kako z masažo diagnosticirati bolezen?*
- *Kako poskrbeti, da bo pes v kondiciji in zdrav?*

Ta prenovljena in posodobljena knjiga je zelo pomemben vodenik za pomoč in zdravljenje naših živalskih družabnikov.



Znani veterinar in bivši podpredsednik Humane Society of the United States (Ameriškega združenja za humanost) **dr. Michael W. Fox** preko svoje časopisne kolumne ‘Animal Doctor’ (‘Zdravnik za živalce’) skupaj z United Features, ki jo objavlja v več časopisih po Združenih državah, nagovarja milijone bralcev. Je tudi avtor več kot 40 knjig o temah, ki se tičejo živalic, med drugim knjig z naslovom *Zdravilna masaža za mačke*, *The New Animal Doctor’s Answer Book*, *Love is a Happy Cat* ter najnovejše *Not Fit for a Dog*, ki bo izšla pri založbi Debora.



Psi-in-muci-hiatrična svetovalnica
www.psi-ha.si • www.debora.si