

Pogovor z Bredo Kralj, avtorico slovenske uspešnice, priročnika za masažo psov

Masaža je »pogovor« s psom

Breda Kralj je avtorica prvega slovenskega priročnika za masažo psov, »priročnika za lepše sožitje med človekom in psom«, kot je v uvodu knjige zapisal vodilni slovenski kinolog Jože Vidic, doktor veterinarske medicine. »Ko sem masirala pse in učila njihove skrbnike, kako naj jih sami masirajo, sem prišla do tega, da bi bilo dobro narediti preprost priročnik, s katerim bi si lahko ljudje sami pomagali in bi jim ne bilo treba prihajati do mene, da bi se lahko sami naučili masirati pse do mere, kolikor jim to ustreza,« pojasnjuje nastanek priročnika avtorica, ki se zadnjih osem let ukvarja z oblikami, ki so namenjene živalim.

V azijsko-avstralskem svetu ta vednja uporabljajo že več kot dvajset let, v Evropi pa je to manj znano. Prav Breda Kralj je s svojim delom storila veliko za boljše poznavanje psihičnih in fizičnih potreb psov, pa tudi drugih živali, ki živijo v habitatih, v zavetiščih, v naših rokah, in so mentalno nezadovoljne. Te živali je treba, pravi Breda Kralj, na nek način stimulirati, jih vzdražiti, z nekimi zunanjimi dražljaji. To so lahko različna igrala, menjanje terena, igre s prehrano, z vonjavami ...

»Ko sem se začela ukvarjati z igračami za živali, sem prišla do vrste spoznanj, ki so bolj ali manj znana tudi nekaterim veterinarjem in oskrbnikom. Začela sem izdelovati reči takšnih oblik, ki bi živali vznemirjale. To so različni predmeti. In nanje se živali različno odzivajo. Mačke se odzivajo na povsem druge dražljaje kot psi.«

Breda Kralj se ukvarja tudi s svetovanjem lastnikom oziroma skrbnikom malih živali. Svetuje jim, na katere vrste igrač se bolj odzivajo glede na pasmo. Goniče denimo vznemiri nekaj povsem

Z masažo psa odpravimo njegovo trmo, dominiranje in slabo poslušnost.

drugega kot kitajske pse, ki imajo povsem drugačne življenjske potrebe in jih stvari, ki vznemirjajo druge pse, sploh ne ganejo.

V Bredinih programih je med drugim neke vrste šolanje psov, med katerim se skrbniki spoznavajo z odnosom do živali. Na podlagi ozaveščenega dotikanja je odnos med lastnikom psa in psom dosti boljši. Znotraj tega učenja pa so masaže psov, ki so nekaka rokovanja, ki veliko prinesejo obema, lastniku in psu.

Dotik je za psa temeljni način sporazumevanja. V priročniku *Masaža psov*, ki je namenjen skrbnikom in ljubiteljem psov, skrbnikom službenih in delovnih psov, oskrbnikom v zavetiščih za živali in aktivnim sprehajalcem psov iz pasjih zavetišč, oskrbnikom pasjih hotelov, zdravstvenim delavcem v ustanovah za živali, dijakom in študentom veterine ter strokovnim maserjem in ljubiteljem masaže, je opisano, kakšne so prednosti in uporabne lastnosti masaže psov, kako se uporabljata masažni roki,

Dotik namesto ukaza je prijetnejši za psa in njegovega skrbnika.

kakšni so različni masažni stili, zadnji del priročnika pa je oblikovan kot delovni pripomoček s primeri, nekakimi recepti za masažo psa od glave do nog. In repa seveda.

Mora biti lastnik psa ali njegov skrbnik dobro izurjen v masaži?

To ni potrebno, pač pa mora imeti občutek, da svojega psa skozi masažo spozna, da je zaradi masiranja boljši diagnosticist glede na to, kaj začuti pod prsti.

Je treba vaditi na svojem psu?

Da, vaditi na tujih psih ni najbolje, tudi če psa pripeljejo znanci.

Zakaj?

Psu je neprijetno, če ga prijemata človek, na katerega ni navajen,



Fotografije osebnih arhiv B. Kralj

odzove se lahko povsem nenadno. In vedeti je treba, da objemanje ni najbolj primerna oblika dotikanja psa.

Zakaj?

Objemanje psa in božanje po glavici, kar lastniki tako radi počenjamo, daje psu občutek, da smo nad njim, da bomo poskrbeli zanj. S tem ga razvajamo in pes dobiva nizko samozavest in samopodoba. Če pa ga masiramo, so to dotikanja, ki v sebi ne nosijo sporočil. Imajo pa terapevtski učinek.

V čem je razlika med božanjem in masiranjem?

V pristopu, masiranja so bolj čvrsta ... Masaža zahteva konkretne prijeme, verbalno komunikacijo s psom, zaupanje, toleranco in pripravljenost obeh. Masaža je koristna večina sporazumevanja skrbnika s psom.

In pes ...

Je najprej presenečen nad takšnim dotikanjem, ko pa se navadi in spozna, kakšen učinek ima vse skupaj, začne skrbnikom »ponujati« dele telesa, na katerih si želi tovrsten dotik ...

JOŽE VIDIC, VODILNI SLOVENSKI KINOLOG,

JE V UVODU H KNJIGI NAPISAL:

»Priročnik za lepše sožitje med človekom in psom«, bi lahko podnaslovili priročnik, ki ga je napisala Breda Kralj. Z njim je naredila v odnosu do naših vdanih prijateljev velik korak naprej in je pri poznavanju psihičnih in fizičnih potreb psa potisnila Slovenijo med na tem področju najbolj razvite dežele. Celo med kinološko razvitimi državami namreč ne prevladujejo tiste, ki bi imele avtorsko knjigo o masaži psov. Avtorica nazorno in razumljivo razlaga možnosti te vrste dopolnilnega zdravljenja in nudenja ugodja psu, kot skrbniku samemu. Priročnik vsebuje tudi elemente fizioterapije in prepričan sem, da bodo priročnik s pridom uporabljali tudi v marsikateri slovenski zdravstveni ustanovi za hišne živali.

Pes je najprej presenečen nad dotikanjem, ko pa se navadi in spozna, kakšen učinek ima vse skupaj, začne skrbnikom »ponujati« dele telesa, na katerih si želi roke skrbnika.



Kako pogosto naj masiramo?

To je odvisno od vrste okoliščin, različno od človeka do človeka in od psa do psa. Nekateri psi se radi dotikajo skrbnika med kolena in tako se vsak dan masirajo, skrbnik tako vsak dan prime svojega psa, ko je pes utrujen in še ne spi, prijetno ga je malo pomasirati ... in tak pes je pripravljen se masirati vsak dan. So pa drugi psi, ki so bolj samostojni, bolj samosvoji, in te lahko masiramo po občutku, denimo enkrat na teden, vsekakor pa večkrat na mesec, da človek sploh dobi občutek, kako z masažo komunicira s svojim psom.

Kaj dosežemo z masažo?

Ker masaža na psa ne vpliva zgolj fizično – precej bolj kot pri ljudeh deluje nanj psihično – z masažo odpravimo težave z obnašanjem: pasjo trmo, dominiranje in slabo poslušnost. Masaža torej spremeni njegovo obnašanje, pes postane bolj zaupljiv, vodljiv in osredotočen na dogodek.

Zakaj?

Psi za razliko od ljudi svojih bolečin ne izražajo glasno, marveč z obnašanjem. Mnogi bolečino tudi prikrivajo, zato skrbniki pogosto ne opazijo in ne prepoznajo pasjih zdravstvenih težav. Psa moramo opazovati v gibanju in ko ugotovimo, kateri del telesa ga boli, ga tam masiramo. Masiranje deluje mehansko, refleksno in čutno.

Ali z masažo psa umirimo ali poživimo?

Oboje, odvisno je, kako ga masiramo, ali mu z masažo telo ogrevamo ali hladimo.

V čem je razlika?

Razlika izhaja iz smeri masiranja in izbire masažnih prijemov, na izbiro masažne tehnike pa vplivajo seveda tudi spol, starost in teža psa.

Kaj masiramo?

Kosti, mišice, sklepe in vezi, ne pa tudi organov.

Mora biti pes tešč?

Da, tešč in zdrav. In če gre za resne zdravstvene težave, mora psa vedno najprej pregledati veterinar.

Kje naj bi masirali psa?

Izbira kraja je povsem osebna stvar, prostor oziroma kraj mora biti prijeten obema, skrbniku in psu. Masiramo lahko na brisačah v čistem okolju, pa tudi na sprehodu ... Bolj kot kraj je pomembna podlaga.

Naj bo mehka, trda?

Mehkejša ko je podlaga, večje je pasje nelagodje, saj mehka podlaga ne podpira telesa.

Koliko časa naj masiramo?

Masiranje psa je veliko krajše v primerjavi z masiranjem človeka, pasji občutek za čas je povezan z zanimanjem. Med masiranjem je treba psu ves čas prigovarjati,

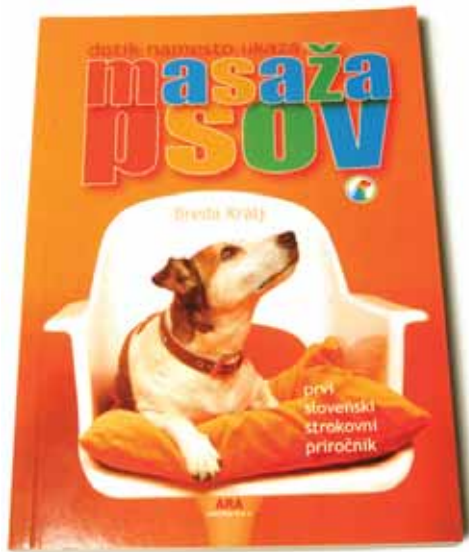
moramo ga hvaliti, da mu s tem ugajamo in tako zdrži masiranje dalj časa.

Masiramo samo z roko ali s kakim pripomočkom?

Le z roko, pomembno vlogo ima dlan in prsti. Če le moremo, masiramo z obeh rokama hkrati. Tako psa oziroma njegovo telo gladimo, gnetemo, tapkamo in vibriramo. Zavedati se moramo, da pes zaznava vse – razen oblike roke, vlažnosti, mastnosti in toplote zaznava tudi vonj mila, vonj kreme, vonj laka za nohte, vonj ure, ki jo sicer snamemo, vonj zadnjega predmeta, ki smo ga imeli v rokah ...

Bi lahko strnili napotke za masažo?

Za masažo si moramo vzeti čas in biti potrpežljivi, doseči moramo, da pes v masažo privoli, psa med masažo bodri-



mo, hvalimo in mu prigovarjamo, med masiranjem spoštujemo pasje telo in seveda izklopimo telefon. In nazadnje: ne obupajte.

Je vse razloženo v knjigi?

Da; da bi bilo čim bolj razumljivo, je razdeljena na štiri poglavja, ki govore o masaži, o prijemu rok, masažnih stilih in o masaži v praksi. Vse, kar je napisanega, je tudi nazorno ilustrirano z nekaj manj kot tristo fotografijami. Vse je tako nazorno, da si s priročnikom lahko pomaga prav vsak, ne glede na to, koga masira.

Jože Vetrovec

PRAKTIČNE VAJE

OPONAŠANJE DIHANJA

V kakšnem psihičnem stanju je pes, boste zlahka ugotovili, če dihate z njim v istem ritmu. Počepnite ob bok sedečega psa, medsebojna razdalja naj bo približno trideset centimetrov. Posnemajte ritem in jakost njegovega dihanja. Med dihanjem zaprite oči in se vživite v psa. Pes se bo vznemiril ob tej vaši igri, morda bo vstal in krožil okoli vas, ali pa vas bo začel lizati in nagovarjati, da nehate tako dihati.

Vsak pes je samosvoj. S to vajo oponašanja ga privajate na to, da je pozoren na vaše dihanje, hkrati pa pridobivate informacije o njegovi vznemirjenosti. Če postaja bolj živčen, dihajte počasneje od njega, saj občuti napetost skozi ritem in jakost vašega dihanja. Vaš ritem, ki bo počasnejši, bo pes privzel, dihal bo počasneje in se bo zato umiril.

Napeti skrbniki psov imajo navadno tudi napete in nervozne, pogosto nepredvidljive pse, a to ne pomeni, da tak pes in njegov skrbnik nista iz-

vrsten par. Takim parom lahko masaža zelo koristi, saj z dotikanjem spreminjata medsebojni odnos.

OGREVANJE ROK IN NAČRTOVANJE MASAŽE

Na masažo se pripravite. Umirite se v mirnem, tihem in zračnem prostoru,



če je le mogoče v prostoru, kjer ste s svojim psom sami.

Pred masažo si dobro ogrejte roke. Pes ob dotiku zaznava poleg oblike, vlažnosti, mastnosti in temperature rok še vonj kreme, laka za nohte, vonj ure, ki ste jo pred masažo sneli, in vonj zadnjega predmeta, ki ste ga imeli v rokah. Zato je pomembno, s kakšnimi rokami se ga dotikate. Ogrejte si jih z drgnjenjem, kot bi si jih umivali brez vode. Med ogrevanjem rok zaprite oči in si v mislih predstavljajte, kako boste masirali.



Psi med masažo pogosto doživljajo neprijetne občutke zaradi trenja rok na dlaki. Pomaga, če si roke tanko naoljite s preprosto, neodišavljeno otroško kremo ali oljem. Mastne roke si

vselej obrišite s papirnato brisačo, sloj olja, ki bo ostal na rokah, bo zadostil namenu. Pomembno je, da maščoba, s katero si boste natrli roke, nima vonja.

VIZUALIZACIJA PASJEGA TELES

Pred masiranjem si miže in v mislih predstavljajte celotno telo svojega psa. Predstavljajte si kožuhasto površino, toploto, mehko in čvrstost na določenih predelih njegovega telesa. V mislih potujte po telesu od glave do konice repa in od



vsake šape navzgor do hrbtenice. Predstavljajte si kosti, vretenca in sklepe. Kostni v mislih oblecite v mišice, določite, kje so pljuča, srce, želodec, čreva ...

Psu v mislih obdelajte celotno telo in določite predel telesa, ki mu boste posvetili več pozornosti.

ČAKRE PSA

Čakre so energetske točke, ki uravnavajo ravnovesje energij v telesu. Čakre so med seboj povezane in naravnane pozitivno ali negativno. Imamo jih ljudje in živali.

Psi imajo glede na velikost svojega telesa večje čakre kakor ljudje. Razpostavljene so po vsem telesu, skozi njega se pretaka energija. Ta potuje po telesu

v spiralnem vzorcu, od repa proti glavi, od nog do glave, obrača se v zankah, vrteč se v levo ali desno. Občutljivostne točke imajo pomembno vlogo pri vedenju živali. Teh točk se psi včasih dotikajo sami, včasih pa jim jih stimulirajo zunanji dražljaji.

Naloga energijske točke je, da sprejema in oddaja energijo, ki povezuje življenjsko silo s posameznimi celicami v telesu. Vsak organ pri psu pripada eni od energetskih čakr. Čakre na stopalih so zelo občutljive, odgovorne so za harmonijo in stopnjo energije v telesu psa. Čakre stopal povezujejo psa z zemljo. Najmanjša in največja čakra, na korenu in na vršičku repa, sta pomembni za pridobivanje energije in delujeta kot sprejemnika.

Pri psih so čakre razpostavljene na drugačnih mestih kot pri ljudeh. Vsaka čakra nosi eno izmed mavričnih barv:

vijolična – lobanjska čakra

indigo – čelna čakra

svetlo modra – čakra vratu in grla

zelena – čakra pljuč in srca

rumena – čakra plexus solaris

oranžna – čakra medenice



rdeča – čakra zadnjika

purpurna – sakrum, čakra repa

turkizno modra – čakra stopal

bela – čakra smrčka

črna – čakra hrbta

AKUPRESURA

Tehnika akupresure temelji na prepričanju, da vsako bitje od spočetja nosi v sebi neko količino energije, ki se pretaka po organizmu. Akupresura ima podobne učinke kot akupunktura, uporablja pa se pritisk prstov po linijah štirinajstih meridianov psa. Nežno pritiskanje na akupresurne točke spodbuja delovanje določenega organa.



Akupresurne točke ležijo v drobnih vdolbinah v tkivu, med mišičevjem in kostmi. Najbolj uporabne akupresurne točke so na območjih kolkov, vratu, obvretenčnega predela hrbta in šap.

DVE METODI AKUPRESURE:

1. Palec položite na točko, ga rahlo vtisnite v telo in z njim hitro in drobno krožite, da izrinete kri iz tkiva. Naredite približno dva vrtljaja v sekundi.

2. Prst vtisnite v telo, zadržite nekaj sekund in sprostite pritisk.

Pritisnite s prstom na določeno mesto in ga zavrtajte, kakor da bi bil sveder.

Drobne kroge nizajte hitro, najprej nežno, potem prstu dodajajte pritisk.

Mesto s prstom zavrtavajte krožno v desno, nato drobno in hitro krožite še v levo. Prst odmaknite in nežno potresite mesto, kamor ste zavrtavali prst, da tkivo sprostite.

Smer urnega kazalca v desno bo psa zbujala in poživljala, smer v levo ga bo uspavala in pomirjala. 