

Preizkušen masažni program

ZDRAVILNA MASAŽA ZA mačke

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?*

Amy D. Shojai: PRVA POMOČ ZA PSE IN MAČKE

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

636.8:615.82(035)

FOX, Michael W., 1937-

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

Prevod dela: The healing touch for cats

ISBN 978-961-6525-65-7

251059968

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 objavljati knjige ali njenih delov, distribuiranje in dajanje v najem.

Preizkušeni masažni program

ZDRAVILNA MASAŽA

ZA

mačke

Dr. Michael W. Fox

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

Prevod: Dora Debeljak

Naslov izvirnika: *The Healing Touch for Cats. 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 Bill Grandall, razen na str. 26, 106: Kevin McGuinness, str. 160: Machiko, str. 150: Andreja Uranič, str. 136: iStockphoto*

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 mačke potrebujejo masažo?.....	26
3. POGlavJE	
Kako sebe in svojo mačko pripraviti na masažo?.....	36
4. POGlavJE	
Mini tečaj iz anatomije.....	50
5. POGlavJE	
Kako razumeti mačjo telesno govorico?.....	70

6. POGlavJE	
Masažni postopek.....	78
7. POGlavJE	
Diagnostična masaža.....	106
8. POGlavJE	
Terapevtska masaža.....	118
9. POGlavJE	
Celostna zdravstvena oskrba za mačke.....	136
10. POGlavJE	
Naravno zdravljenje.....	150
11. POGlavJE	
Še nekaj o zdravilnem dotiku.....	160
Seznam pojmov.....	174

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 živali 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 nji-

hovi 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 dá svojim strankam, rezultati pa so zelo dobri. Knjigo *Zdravilni dotik* 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 preprečuje, da bi se dotikali drugih – celo živali. Ljudje, ki so očarani nad moderno, visoko tehnološko “mehanično” 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 ne-človeških –, se bomo bistve-

no bolj povezali, saj je zdravje popolnost. 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 virusnim encefalitisom – hudim možganskim vnetjem. 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 trpeči volkulji 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 pojavljala 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 2 do 3 ure masiral po približno 15 minut. Lahko si predstavljate, kako srečen in zadovoljen sem bil, da je masaža delovala in pokazala zdravilne učinke!

Volkuljino 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 glukoze 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 mladitkov.

Zatem sem uspešno masiral še ob nešteto priložnostih. Skozi moje roke so šli psi in mačke z najrazličnejšimi težavami – vse od pomanjkanja življenjske energije, rekonvalescence (okrevanja) 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 pri-

merih, pa tudi iz preudarne medicinske teorije, sem začel verjeti, da je masaža ključen del holistične zdravstvene oskrbe domačih živali – nov mejnik na področju zdravljenja hišnih ljubljencev.

Prepričan sem, da ste že marsikje zasledili ali slišali besedo “holističen”, da veste, da obstaja gibanje za holistično zdravljenje, ki je vsepovsod v vzponu. Na kaj pa mislimo, kadar govorimo o *holistični zdravstveni oskrbi*?

Beseda “holističen” izvira iz starogrškega izraza *holos*, ki zveni zelo podobno kot angleška sopomenka “*whole*”, torej celosten. Zelo preprosto: holistični pristop k zdravljenju pomeni, da skušamo zdraviti telo kot celoto – vsoto njegovih 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 na celotnega človeka oziroma žival. 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 temeljni 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 njegovega hišnega ljubljence. 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 pa 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 doktorji veterinarske medicine (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 predvideno 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 hišnih ljubljencev bi morala iti z roko v roki z dobro prehrano in zadostno mero gibanja. V devetem poglavju boste našli smernice za vzdrževanje zdravja svoje mačke.

Sčasoma in po številnih izkušnjah, pri katerih sem zdravilno masažo uporabil bodisi kot zdravstveni ukrep bodisi kot zdravilno tehniko, sem razvil sistem masaže domačih živali, ki je opisan v tej knjigi. 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 mačke*

“Dolg seznam koristi – boljše zdravje, hitrejše zdravljenje, več in več ljubezni in zaupanja – moramo izkusiti, da lahko vanje verjammo. Masažo bi moral vsak lastnik domačih živalic 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 na svoji mački preizkušate vsak dan, če želite, oziroma vsaj enkrat 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 čemer sistematično potujemo od enega dela živalskega telesa do drugega na tekoč, integriran način, bom opisal različne masažne dotike, ki jih uporabljamo. Na začetku boste morda morali prebirati definicije, a sčasoma jih boste v hipu prepoznali.

Morda bi bilo pametno, če vas najprej zmasira terapevt – maser profesionalec, da boste dobili “občutek” za masažo. Morda pa boste prosili terapevta, če ga lahko opazujete pri delu na drugem pacientu. In potem si boste morda najprej želeli tisto, kar ste se naučili, preizkusiti na prijatelju ali prijateljici, preden se lotite svojih mačjih družabnic.

ZAPOREDJE KORAKOV PRI MASAŽI CELEGA TELESA

To zaporedje, ki ga lahko prilagodite sebi in svoji domači živalci potem ko enkrat večino že obvladate, sestavljajo spodaj navedeni koraki, za kar boste potrebovali približno 20 minut.

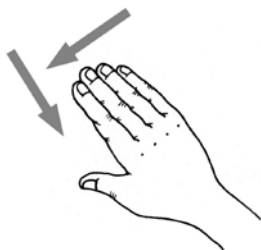
- Prvi korak:** *v fazi sprostitve se oba z živalco umirita in postaneta pripravljena.*
- Drugi korak:** *masaža hrbta, začne se na zatilju, nadaljuje pa navzdol proti zadnjici in križnici.*
- Tretji korak:** *masaža glave in vratu, vključno z obraznimi mišicami in čeljustjo.*
- Četrty korak:** *masaža 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 prijeme. Prav to bom sedaj podrobno predstavil, pri tem pa posebej omenjal različne anatomske strukture, ki jih morate prepoznati, da boste lahko izvedli popolno in učinkovito masažo.

Preden začnete masirati, odstranite ves svoj morebitni nakit z ostrimi konicami, ročno uro in prstane. Pazite tudi, da nimate preveč dolgih nohtov, saj lahko med masažo preveč pritiskate na kožo ali jo opraskate.

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

MASAŽNI PRIJEMI IN MANIPULACIJA



1. Božanje, glajenje – effleurage (glajenje)

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

Roke lahko menjate ali pa se mačke dotikate le z eno roko, drugo pa ji nežno položite na glavo ali na bok.



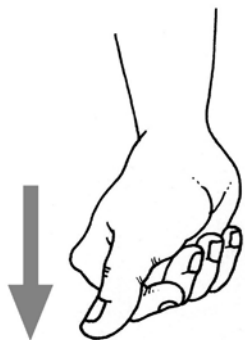
2. Masaža s konicami prstov

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 živalca sprostila mišice, pritisnite močnejše.

Če ste desničar, delajte s prsti desne roke. Živalca naj bo tiho in naj leži. Z dlanjo druge roke nežno pritiskajte ob strani telesa 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 stresajte svoje zapestje, ne da bi prste dvignili s kože; med tresenjem povečujte pritisk.



3. Akupresura

Akupresuro izvajamo s palci, razen pri zelo majhnih mačkah, kjer uporabimo konico kazalca. Če mačka 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 132.

Ne delajte krožnih gibov, tako kot pri masaži s konicami prstom. Preprosto pritiskajte naravnost "v" živalco, kot da bi potiskali naravnost skozi telo. Zadošča, da vsako točko masirate 5 sekund. Pritisnite toliko, kolikor vam živalca dovoli, preden se sproščene mišice iz varnostnih razlogov ne napnejo. (Pri zelo občutljivih točkah bodite pazljivi in si pogledjte 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 živalca leži na boku –

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.).

ustvarite kót tako, da pritisnite neposredno v samo točko na hrbtu med vretenci, kot da bi moral palec priti ven navpično, vzporedno z nogami vaše živalce.



4. Globoka masaža – petrissage (gnetenje)

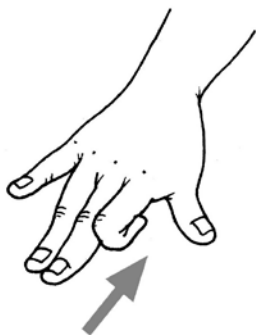
Ta tehnika je podobna gnetenju in valjanju testa. Kožo po hrbtu, bokih in prsnem košu dvignemo, gnetemo, vlečemo in valjamo med prsti in palcem.

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 (enkrat jo potegnete k sebi, drugič proč od sebe).

Gnetite počasi in v ritmu, vlecite po mišičnih vlaknih in kitah, da bo živalca imela 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 vedeli, 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

Pri tej masaži gre za hitre in osvežilne prijeme, ki jih izvajate 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 se gibi upočasnili in ne bi bili več enakomerni.

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

V nasprotju s počasnim glajenjem (effleurage), se lahko pri frikcijski masaži živalce dotikate enkrat na sekundo, kar postopoma pospešujete do dveh dotikov na

sekundo. Pred zaključkom (zadnjim korakom) rad končam osvežilno masažo še z drgnjenjem.

6. Zaključek

Iztegnite dlani in prste ter roke počasi potiskajte po telesu svoje živalce, pri čemer se je komajda dotikate. Sledite liniji dlake od nosu do repa in z dlanjo nežno potujete od pleč do sprednje tace in od trtice do zadnjega stopala. To počasi ponavljajte, od 5 do 10-krat, tiho se pogovarjajte s svojo ljubljenko, gladite ji kožuh in "avro", kot da bi hoteli zapečatiti zaščitno energijsko polje okoli živalce, ki je sedaj, po vaši masaži, nabita z energijo in prečiščena. Na koncu si umijte roke.

POTEK MASAŽE CELEGA TELESA

PRVI KORAK: **SPROŠČANJE**

Ko se pripravljam na masiranje mačke (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 vzpostavim pretok energije/cirkulacijo. Morda se vi sproščate oziroma si nabirate energijo na svoj način. Če ne, počnite tako kot jaz, dokler si ne izdelate lastnega vzorca.



Mačko sprostite tako, da jo nežno krtačite z mehko krtačo ali pa se je dotikate z obema dlanema od zadnjega dela glave do korena repa. Dlako na hrbtu božajte ali se je dotikajte zmeraj v smeri njene rasti.

Morda se boste tiho pogovarjali z živalco ali predvajali kakšno sproščujočo glasbo⁸. To vam je lahko v pomoč pri ustvarjanju ritma in, kar je še pomembneje, ustvarila se bo zvočna ovira in kulisa, ki bo prikrila nenadne zunanje zvoke.

Ta faza sproščanja, s katero se pripravljate na masažo, lahko traja od 2 do 5 minut. Prijemi in stiski naj bodo rahli in počasni. Počasi štejte od 10 do 15, tako da začnete na vrhu glave in končate, ko preštejete do 15. Presenečeni boste, kako hitro bo vaša živalca to razumela in vedela, da je to čas sproščanja, že vnaprej se bo spro-

⁸ Zgoščenka s čudovito 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.



stila. Če se živalca vznemiri ali razburi, je morda bolna, poškodovana ali pa preplašena, ker ji morda prejšnja masaža iz kakršnegakoli razloga ni prijala. V tem primeru je ne silite, ampak omejite masažo samo na prvi korak, tj. sproščanje. Nekaj dni jo samo sproščajte, šele potem zelo počasi nadaljujete s pravo masažo.

Živalca bo verjetno želela ležati na boku. Nekatere mačke se sicer rade zvalijo na hrbet ali ležijo vzravnano na trebuhu, zadnje noge pa zadaj molijo ven. Medtem ko je živalca na hrbtu, ji lahko zlahka masirate ude, kadar pa jo masirate po hrbtu, mora ležati na boku, na trebuhu ali sedeti. (Ne masirajte mačk, ki počivajo ležeč na hrbtu, dokler se ne prepričate, da je to varno. Pri nekaterih mačkah lahko dotikanje trebuha sproži obrambno in agresivno reakcijo – grizenje in praskanje.)

Pravzaprav lahko svojo domačo živalco masirate v tistem položaju, ki ji najbolj prija. Ker večina mačk najraje

leži na boku, bom masažno rutino opisoval za mačko, ki leži na boku.

Če želite mačko obrniti, jo z eno roko samo primite za obe sprednji taci, z drugo za zadnji dve. Nato ji raztegnite noge in jo obrnite na hrbet ali na bok.

ZDRAVILNA MASAŽA ZA mačke

“Masaža tako fizično kot psihološko v takšni meri koristi vašim mačkam, 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 mačk, nato pa s preprostimi navodili, podrobnimi ilustracijami in fotografijami odgovarja na naslednja vprašanja:

- *Zakaj mačke potrebujejo zdravilno masažo?*
- *Kako razumeti mačjo telesno govorico?*
- *Kako razviti masažno rutino?*
- *Kako z masažo diagnosticirati bolezen?*
- *Kako poskrbeti, da bo mačka v kondiciji in zdrava?*

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 pse*, *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