



Mapy Akupresury dla Zwierząt

Praktyczny przewodnik delikatnego dotyku
dla opiekunów psów i kotów



Komfort



Relaks



Spokojny kontakt



Prawa autorskie i ważna informacja



Ten materiał został stworzony z myślą o edukacji i domowym wsparciu opiekunów psów i kotów. Ma na celu poszerzenie wiedzy oraz wspieranie codziennej troski o dobrostan zwierząt. Nie zastępuje diagnozy, badania, leczenia ani porady lekarza weterynarii.



1 Prawa autorskie — —

Niniejsza publikacja jest chroniona prawem autorskim. Nie może być kopiowana, rozpowszechniana ani odsprzedawana bez pisemnej zgody autora.



2 Przeznaczenie materiału — —

Przewodnik ma na celu wspieranie spokojnego dotyku i łagodnej akupresury, które mogą wspomagać komfort i relaks psów i kotów w codziennej opiece.



3 Ważne bezpieczeństwo — —

Akupresury nie należy stosować w sytuacjach nagłych, przy silnym bólu, urazach, nagłym pogorszeniu stanu, trudnościach w oddychaniu, otwartych ranach, gorączce, podejrzeniu złamań ani gdy zwierzę wyraźnie opiera się dotykowi.



4 Kiedy skonsultować się z lekarzem weterynarii? — —

- gdy dyskomfort utrzymuje się dłużej,
- gdy pojawia się utykanie,
- gdy zwierzę traci apetyt,
- gdy występują wymioty,
- gdy następuje zmiana zachowania,
- gdy ból jest wysoka lub masz wątpliwości.



5 Obserwuj reakcję zwierzęcia — —

Przerwij sesję, jeśli zwierzę staje się napięte, odsuwa się, wokalizuje, próbuje uciec lub wykazuje oznaki dyskomfortu. Zawsze pracuj w atmosferze spokoju, dając zwierzęciu wybór i kontrolę.



**Akupresura jest wyłącznie wsparciem uzupełniającym.
Nie zastępuje konsultacji, diagnozy ani leczenia weterynaryjnego.**



02 — Spis treści



Przejdź szybko do wybranego tematu i praktycznej mapy.



Strony 00–03 — Część wprowadzająca	
00 Okładka	00
01 Prawa autorskie i ważna informacja	01
02 Spis treści	02
03 Wprowadzenie	03



MODUŁ 01 — Bezpieczeństwo, obserwacja i świadomy dotyk	
04 Subcapa	04
05 Czym jest akupresura dla zwierząt?	05
06 Kiedy nie wykonywać akupresury?	06
07 Jak czytać sygnały psa i kota?	07
08 Jak prawidłowo wykonywać delikatny ucisk?	08



MODUŁ 02 — Odnajdywanie punktów i przygotowanie sesji	
09 Subcapa	09
10 Orientacja na ciele psa i kota	10
11 Jak odnajdywać punkty za pomocą punktów anatomicznych?	11
12 Kierunek, siła i czas ucisku	12
13 Przygotowanie spokojnej sesji krok po kroku	13



MODUŁ 03 — Praktyczne mapy akupresury dla psa	
14 Subcapa	14
15 Mapa wyciszenia i odprężenia	15
16 Mapa komfortu szyi i obręczy barkowej	16
17 Mapa komfortu grzbietu i okolicy bioder	17
18 Mapa wspierająca swobodę ruchu	18
19 Mapa delikatnego wsparcia psa seniora	19



MODUŁ 04 — Praktyczne mapy akupresury dla kota	
20 Subcapa	20
21 Jak bezpiecznie pracować z kotem?	21
22 Mapa wyciszenia i poczucia bezpieczeństwa	22
23 Mapa komfortu grzbietu i ruchomości	23
24 Mapa delikatnego wsparcia kota seniora	24
25 Krótka sesja dla kota, który nie lubi długiego dotyku	25



MODUŁ 05 — Codzienna praktyka i obserwacja efektów	
26 Subcapa	26
27 5-minutowa rutyna dla psa i kota	27
28 Dziennik obserwacji i wybór właściwej mapy	28
29 Plan 7 dni + szybka karta bezpieczeństwa	29

Wprowadzenie



Ten przewodnik powstał, aby pomóc opiekunom psów i kotów w bezpiecznym i świadomym stosowaniu akupresury na co dzień. Znajdziesz tu wiedzę, mapy punktów oraz praktyczne wskazówki, które wspierają naturalne zasoby Twojego zwierzaka i budują jeszcze głębszą więź opartą na zaufaniu.



1 Dla kogo jest ten przewodnik? — —

Dla opiekunów psów i kotów, którzy chcą wspierać dobrostan swoich zwierząt w naturalny, łagodny i świadomy sposób – w domu, na co dzień.



2 Co znajdziesz w środku? — —

Zasady bezpieczeństwa, orientację w ciele zwierzęcia, wskazówki jak odnajdywać punkty, mapy akupresurowe dla psów i kotów, rutyny wspierające codzienną opiekę oraz narzędzia do obserwacji.



3 Jak korzystać z map? — —

Obserwuj zwierzę, wybierz odpowiednią mapę, stosuj lekki nacisk, pracuj krótko i uważnie. Zawsze przerywaj sesję, jeśli zauważysz sygnały dyskomfortu.



4 Najważniejsza zasada — —

Akupresura opiera się na współpracy i zgodzie zwierzęcia. Szanuj jego granice i tempo. W razie wątpliwości, nietypowych objawów lub przewlekłych problemów – skonsultuj się z lekarzem weterynarii.



Pamiętaj



Zacznij od krótkiej sesji.



Obserwuj ciało i zachowanie zwierzęcia.



W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem weterynarii.





MODUŁ 01

Bezpieczeństwo, obserwacja i świadomy dotyk



Podstawy spokojnej i odpowiedzialnej
pracy z psem lub kotem — zanim
przejdiesz do praktycznych map.



*Poznaj zasady bezpieczeństwa, sygnały
zwierzęcia i technikę delikatnego ucisku.*



Czym jest akupresura dla zwierząt?



Akupresura dla zwierząt to delikatny, świadomy ucisk wybranych obszarów na ciele, który może wspierać naturalną równowagę organizmu. To forma uważnego dotyku, stosowana z intencją komfortu, rozluźnienia i budowania spokojnej relacji.



Co może wspierać? — 🌿

-  odprężenie
-  wyciszenie
-  komfort ruchu
-  spokojniejszy kontakt



Czego nie obiecuje? — 🌿

Akupresura nie zastępuje diagnozy, leczenia ani zaleceń lekarza weterynarii. Nie jest terapią i nie leczy chorób. To uzupełniające wsparcie, które może pomóc w codziennym komforcie i dobrym samopoczuciu.



Jak działa praktycznie? — 🌿

- 1 Obserwuj zwierzę**
Zwróć uwagę na jego zachowanie, postawę i potrzeby.
- 2 Znajdź odpowiedni obszar**
Skorzystaj z map akupresury, aby wybrać właściwy punkt.
- 3 Zastosuj delikatny ucisk**
Pracuj krótko i łagodnie, obserwuj reakcję zwierzęcia.



Akupresura to delikatne wsparcie dotykiem — nie przymus i nie terapia zastępująca weterynarza.

Kiedy nie wykonywać akupresury?



Bezpieczeństwo Twojego zwierzaka jest najważniejsze. W niektórych sytuacjach akupresurę należy odłożyć lub całkowicie z niej zrezygnować.



Nie wykonuj akupresury, gdy: — —

- silny ból
- świeży uraz
- podejrzenie złamania
- gorączka
- trudności z oddychaniem
- otwarte rany
- nagłe pogorszenie stanu
- silny lęk lub agresja przy dotyku
- okres po zabiegu bez zgody lekarza weterynarii



Najpierw skontaktuj się z lekarzem weterynarii, jeśli: — —

- objawy utrzymują się
- zwierzę utyka
- nie je
- wymiotuje
- ma zmianę zachowania
- nie toleruje dotyku
- nie wiesz co wybrać



Zawsze przerwij sesję, gdy: — —

- zwierzę się usztywnia
- odchodzi
- wokalizuje
- próbuje ugryźć lub drapać



Jeśli masz wątpliwości — bezpieczeństwo i konsultacja weterynaryjna są ważniejsze niż wykonanie sesji.



Jak czytać sygnały psa i kota?



Zwierzęta komunikują się z nami głównie ciałem. Umiejętność obserwacji pozwala lepiej zrozumieć ich potrzeby i emocje. Dzięki temu wiesz, czy możesz kontynuować, zrobić przerwę, czy lepiej zakończyć sesję.

1

Sygnały komfortu

miękkie
ciałospokojny
oddech

mruganie

lizanie się
po chwilirozluźniony
ogonchęć
pozostania
blisko

2

Sygnały ostrożności

odwracanie
głowy

napięcie

szybkie
oblizywanie
nosa

niepokój

ogon
podkulonyuszy
cofnięte

3

Sygnały przerwania



warczenie



syczenie

próba
ucieczkigwałtowne
odsuwanie się

drapanie

kłapanie
zębami

U psa

- Patrz na całe ciało, nie tylko na ogon.
- Ziewanie może oznaczać stres, nie senność.
- Stanie bokiem to często znak niepewności.
- Luźna postawa i miękki wzrok = komfort.
- Ogon wysoko i sztywny może oznaczać pobudzenie, nie zawsze radość.



U kota

- Ogon mówi wiele – jego ruchy to emocje.
- Powolne mruganie to „koci uśmiech” i zaufanie.
- Uszy na boki lub do tyłu = sygnał ostrzegawczy.
- Schowanie się to prośba o przestrzeń.
- Wąsy skierowane do przodu = ciekawość i zainteresowanie.

Jak prawidłowo wykonywać delikatny ucisk?



Delikatny ucisk to spokojny, świadomy dotyk wybranych punktów, który może wspierać dobre samopoczucie zwierzęcia. Poniższe kroki pomogą Ci wykonać go bezpiecznie i skutecznie.



1 Uspokój otoczenie — —

Wybierz spokojny moment, kiedy zwierzę jest zrelaksowane, a otoczenie jest ciche.



2 Ułóż dłoń miękko — —

Używaj miękkich opuszków palców. Nie naciskaj siłą – dotyk ma być łagodny.



3 Naciśnij delikatnie — —

Stosuj lekki, stały ucisk punktu. Nie powoduj bólu ani dyskomfortu.



4 Policz czas — —

Ucisk utrzymuj zwykle przez 10–30 sekund, następnie delikatnie zwolnij.



5 Obserwuj reakcję — —

Jeśli zwierzę się rozluźnia – możesz kontynuować przez krótki czas. Jeśli nie – przerwij.



Wskazówki techniczne — —

- pracuj powoli
- oddychaj spokojnie
- unikaj pośpiechu
- wybieraj krótkie sesje



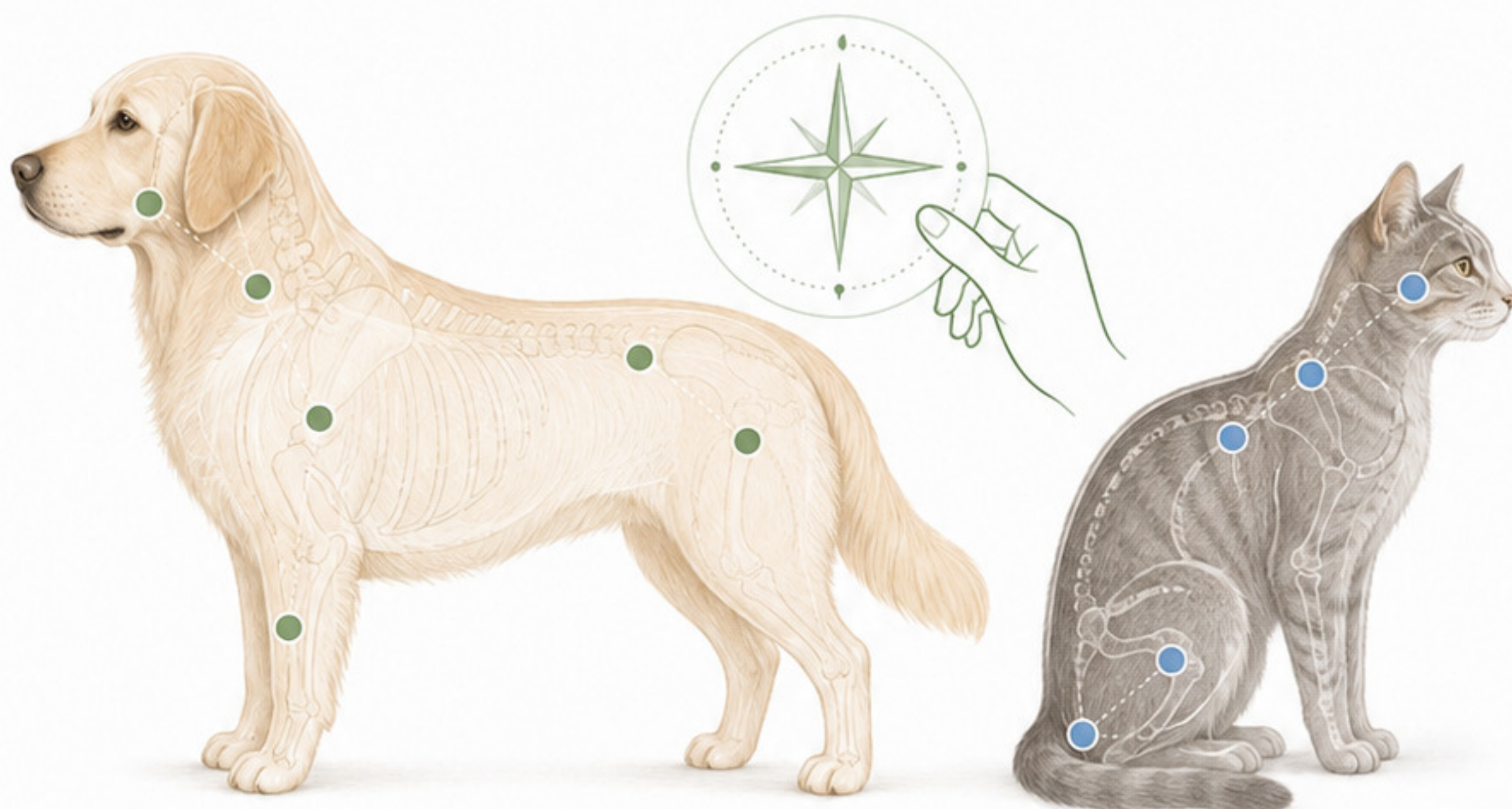
Delikatny ucisk powinien być spokojny, krótki i dobrze tolerowany przez zwierzę.

— — —
MODUŁ 02

Odnajdywanie punktów i przygotowanie sesji

— — —
Naucz się orientacji na ciele psa i kota oraz przygotuj spokojną, krótką i bezpieczną sesję.

Punkty anatomiczne • siła ucisku • czas • przygotowanie otoczenia



Punkty anatomiczne



Siła ucisku



Czas sesji

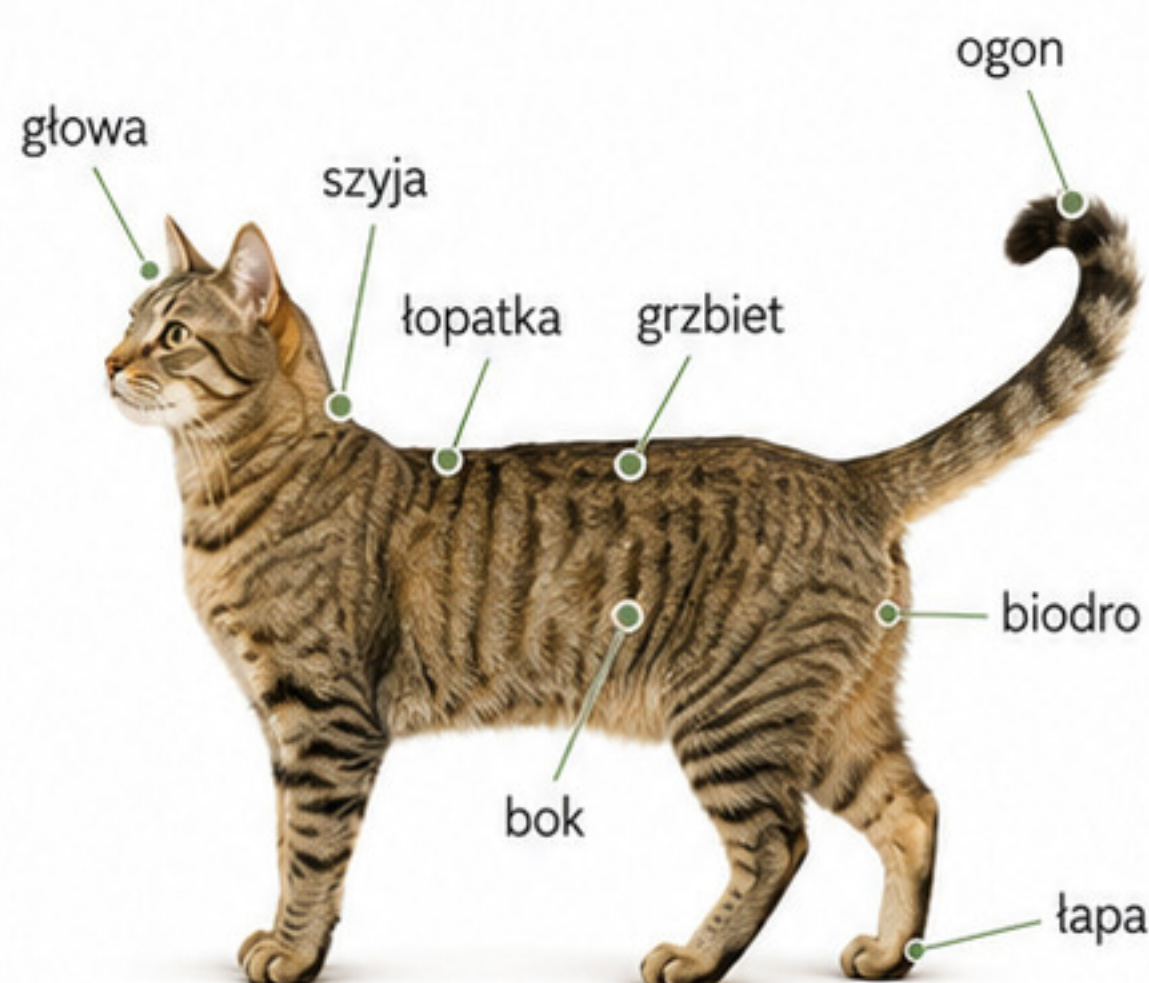
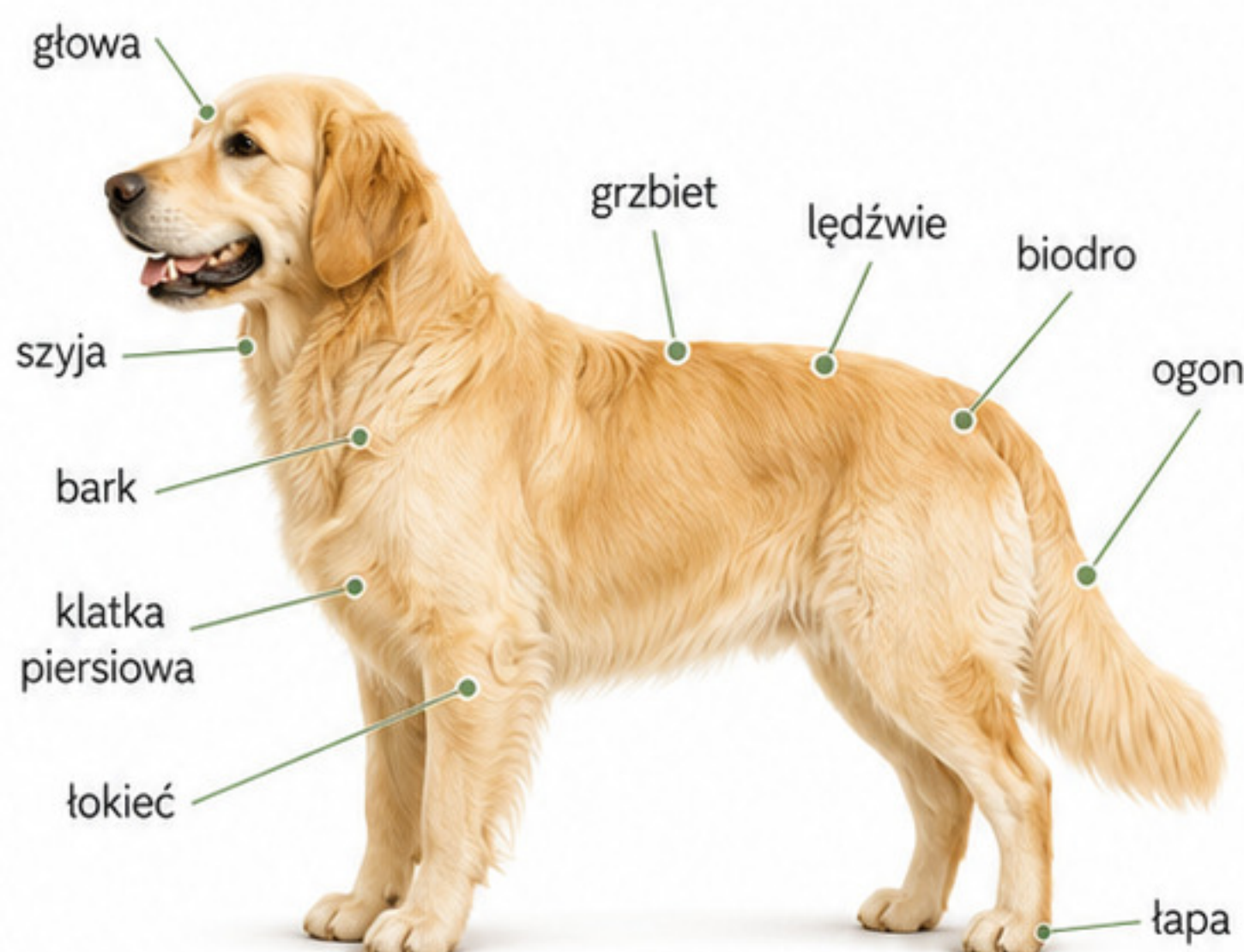


Przygotowanie otoczenia

Orientacja na ciele psa i kota



Zanim zaczniesz szukać punktów akupresury, warto dobrze zrozumieć budowę ciała psa i kota. Znajomość głównych obszarów anatomicznych ułatwi Ci orientację i pomoże działać bezpiecznie oraz skutecznie.



Najważniejsze obszary orientacyjne —

- punkty przy głowie i szyi
- okolica barku i grzbietu
- strefa lędźwi i bioder
- łapy i ich ustawienie



Wskazówka praktyczna

Najpierw znajdź obszar anatomiczny, dopiero potem wybieraj mapę punktów.



U psa —



Czytaj ciało całościowo.



Oceniaj postawę i tempo ruchu.



Nie pracuj, gdy pies się usztynia.



U kota —



Zwracaj uwagę na ogon i uszy.



Kot zwykle preferuje krótszy kontakt.



Szanuj potrzebę odejścia.

Jak odnajdywać punkty za pomocą punktów anatomicznych?

Punkty anatomiczne to naturalne struktury ciała, które pomagają precyzyjnie i bezpiecznie odnaleźć odpowiednie punkty akupresury. Dzięki nim Twoja praca z psem i kotem staje się łatwiejsza, bardziej świadoma i skuteczna.



1



Znajdź kość lub staw —

Szukaj miejsc łatwych do wycucia, np. barku, łokcia, biodra lub nasady ucha.

2



Użyj relacji między obszarami —

Porównuj punkt do sąsiednich struktur: nad, pod, przed lub za.

3



Pracuj spokojnie palcami —

Delikatnie przesuwaj opuszki, bez pośpiechu i bez ucisku na siłę.

4



Potwierdź reakcję zwierzęcia —

Jeśli zwierzę pozostaje spokojne, prawdopodobnie pracujesz w odpowiednim obszarze.

• Przykładowe punkty orientacyjne •

nasada ucha



linia łopatki



łokieć



ostatnie żebro



grzebień biodrowy



nadgarstek lub stęp



Pamiętaj



Nie szukaj idealnej matematycznej precyzji.
W domowej praktyce ważniejsza jest delikatność, obserwacja i bezpieczeństwo.

Kierunek, siła i czas ucisku



Akupresura opiera się na lekkim, spokojnym i krótkim ucisku. Właściwy kierunek, delikatna siła i odpowiedni czas oznaczają bezpieczeństwo, komfort i skuteczność.

1

Kierunek — ❧



prosto i stabilnie



mały ruch kołisty



zawsze bez pośpiechu

2

Siła — ❧



bardzo lekko



lekko



za mocno



Zalecany poziom ucisku to tylko: **lekko**.

3

Czas — ❧



10–15 sekund

bardzo krótkie wprowadzenie do punktu



15–30 sekund

typowy, krótki ucisk utrzymany spokojnie



przerwa

po każdym punkcie lub krótkiej sekwencji



Jak to odczuwa zwierzę? ❧



Dobra tolerancja

- rozluźnia ciało
- spokojnie oddycha
- pozostaje na miejscu



Sygnal do przerywania

- odsuwa się
- napina mięśnie
- wokalizuje lub próbuje odejść



Mniej znaczy więcej — w domowej praktyce wybieraj delikatność zamiast mocnego nacisku.



Przygotowanie spokojnej sesji krok po kroku



Dobra przygotowanie to klucz do skutecznej i bezpiecznej sesji.
Zadbaj o odpowiedni moment, spokojne otoczenie i zaufanie zwierzęcia.
Dzięki temu akupresura stanie się dla Was obu pozytywnym doświadczeniem.



1 Wybierz dobry moment

Pracuj wtedy, gdy zwierzę jest spokojne, najedzone i nie spieszy się.



2 Przygotuj otoczenie —

Wycisz hałas, wybierz miękkie miejsce i usuń rozpraszacze.



3 Zaproś, nie zmuszaj —

Pozwól zwierzęciu podejść lub odejść. Kontakt ma być dobrowolny.



4 Wybierz 1-3 punkty —

Na początek wystarczy krótka, prosta sekwencja.



5 Zakończ spokojnie —

Puść nacisk delikatnie, pochwal zwierzę i obserwuj jego zachowanie.



Przed sesją sprawdź

- ✓ czy zwierzę chce kontaktu
- ✓ czy nie ma bólu lub urazu
- ✓ czy miejsce jest ciche
- ✓ czy masz wybraną mapę
- ✓ czy planujesz krótką sesję



Dobra praktyka

Lepiej zrobić krótką udaną sesję niż długą sesję, która męczy zwierzę.



Praktyczne mapy akupresury dla psa



Przejrzyste mapy delikatnego dotyku
wspierające wyciszenie, komfort i swobodę ruchu psa.



Wyciszenie



Szyja i barki



Grzbiet i biodra

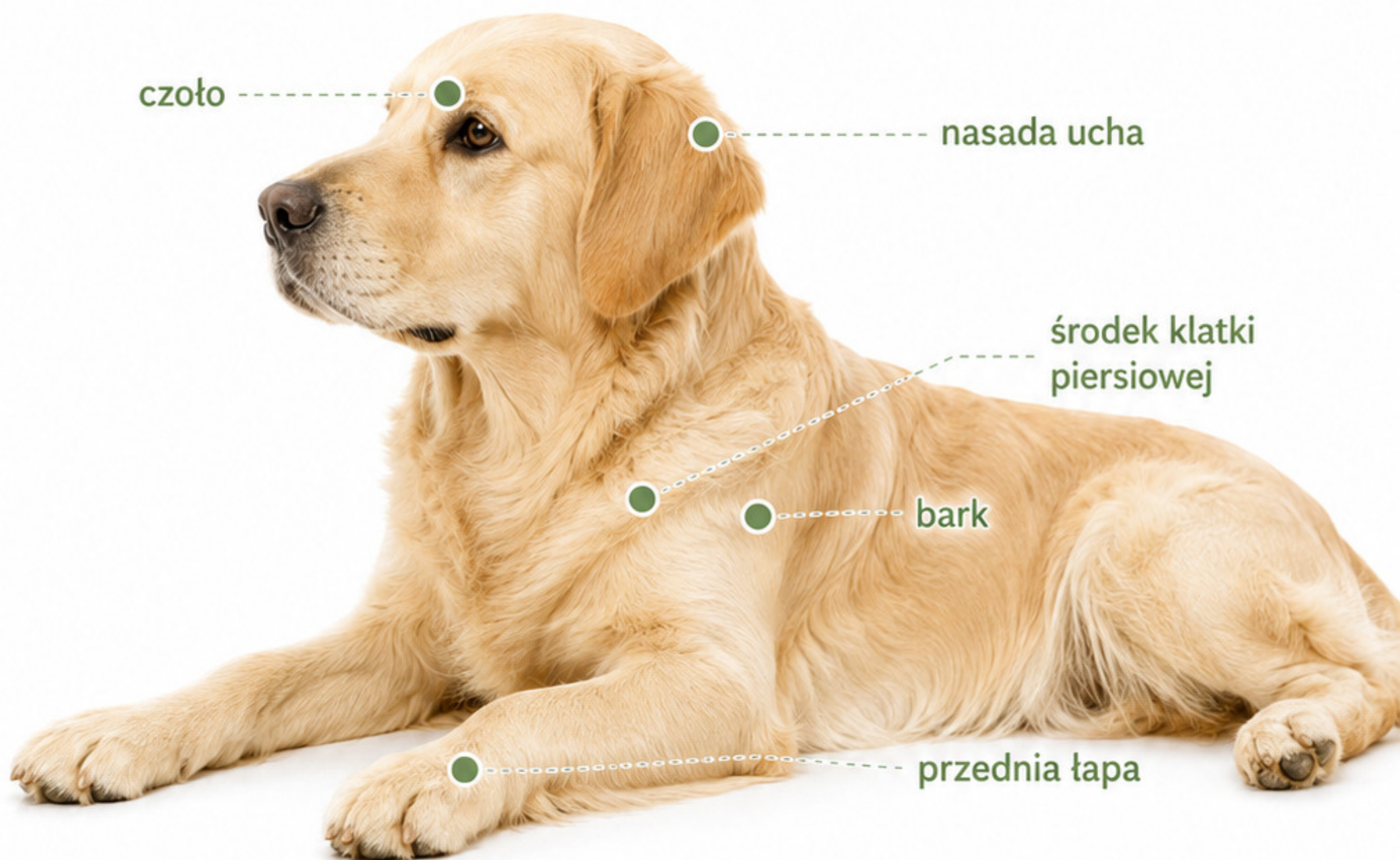


Ruch i senior



Mapa wyciszenia i odprężenia

Ta mapa wspiera spokojny kontakt i krótką sesję odprężenia.



Krótką sekwencją — —

- 1 Zacznij od spokojnego głaskania.
- 2 Wybierz 2–3 punkty.
- 3 Uciskaj lekko przez 10–20 sekund.
- 4 Zrób przerwę i obserwuj psa.



Może wspierać

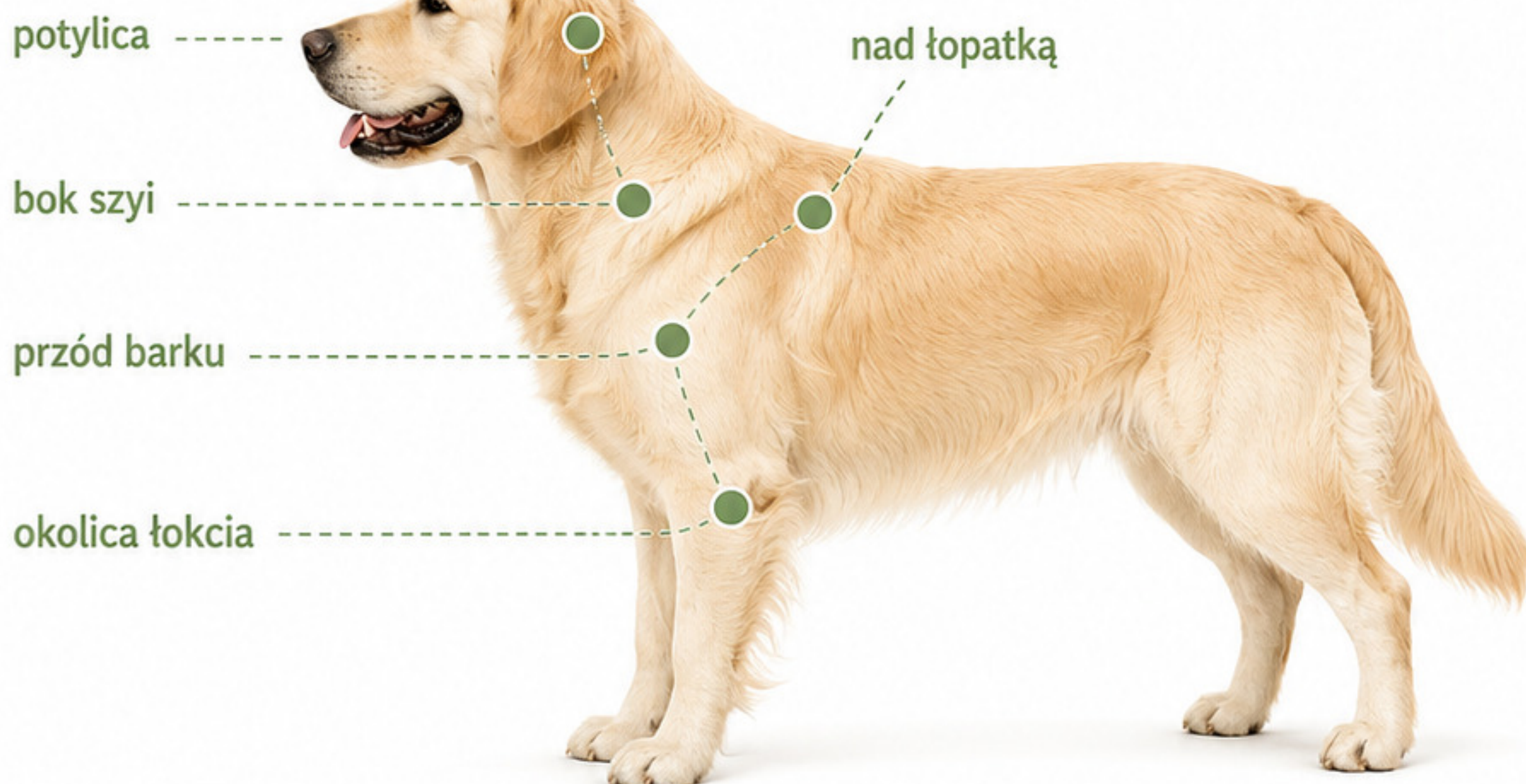
- wyciszenie
- relaks po bodźcach
- łagodny kontakt
- spokojniejsze oddychanie



Przerwij, jeśli pies odchodzi, usztywnia się lub nie chce kontaktu.

Mapa komfortu szyi i obręczy barkowej

Mapa do krótkiej, spokojnej pracy
przy napięciu okolicy szyi i barków.



Jak pracować — 🌿

- 1  pracuj na stojąco lub w spokojnym leżeniu
- 2  zacznij od okolicy szyi
- 3  następnie przejdź do barku
- 4  zakończ lekkim dotykiem łapy

Wskazówki — 🌿

-  • wybieraj lekki ucisk
-  • omijaj miejsca bolesne
-  • nie pracuj po świeżym urazie
-  • po sesji obserwuj ruch psa

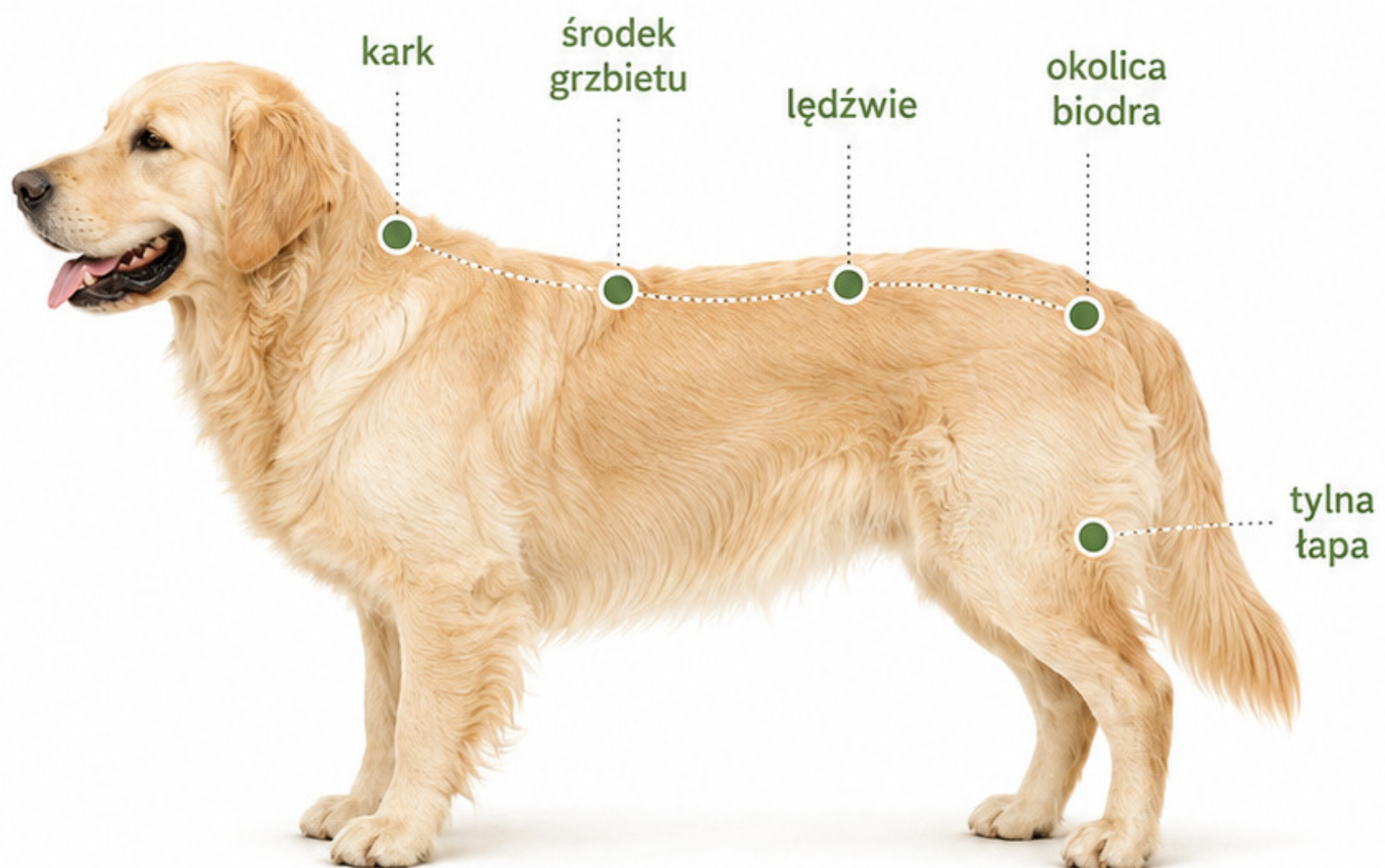


Komfort to nie leczenie — to łagodne, domowe wsparcie.

Mapa komfortu grzbietu i okolicy bioder



Ta mapa wspiera spokojną pracę w okolicy grzbietu i bioder, gdy pies dobrze toleruje dotyk.



Krótką sekwencja — —

- 1 Zacznij od karku.
- 2 Przejdź wzdłuż grzbietu krótkimi zatrzymaniami.
- 3 Delikatnie opracuj okolice biodra.
- 4 Zakończ lekkim kontaktem na tylnej łapie.



Obserwuj — —

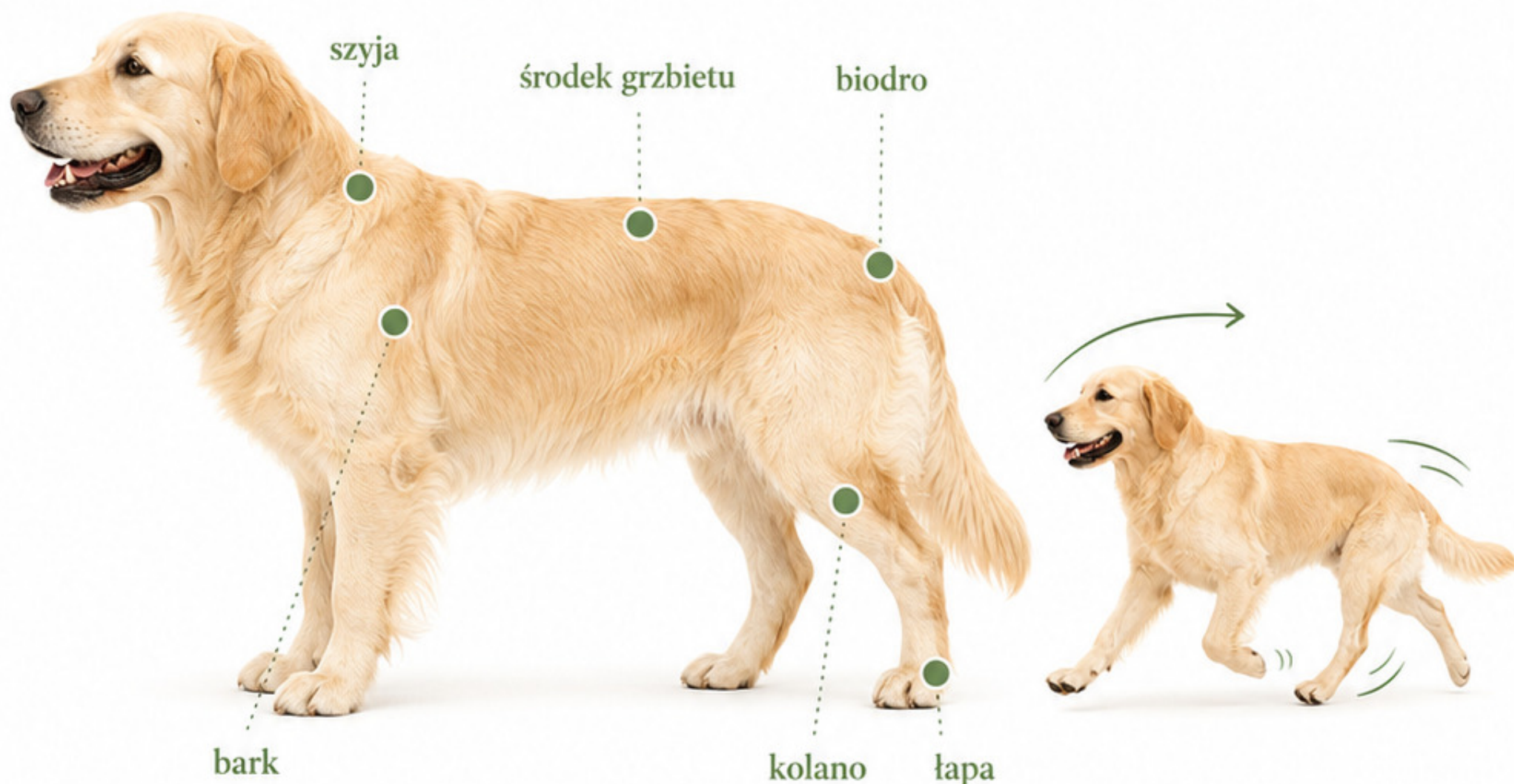
- czy pies rozluźnia grzbiet
- czy nie przenosi ciężaru z bólem
- czy nie odsuwa się przy dotyku



Nie stosuj przy nagłym bólu, świeżym urazie ani podejrzeniu problemu ortopedycznego bez konsultacji weterynaryjnej.

Mapa wspierająca swobodę ruchu

Krótką mapą do delikatnej pracy przed spokojnym spacerem lub po odpoczynku.



Prosta rutyna — —



1 Zaczynij przy barku.



2 Przejdź przez grzbiet.



3 Zatrzymaj się przy biodrze.



4 Delikatnie dotknij okolicy kolana.



5 Zakończ na łapie.



Może wspierać — —

- płynniejszy ruch
- komfort po odpoczynku
- łagodną aktywizację
- uważny kontakt z psem

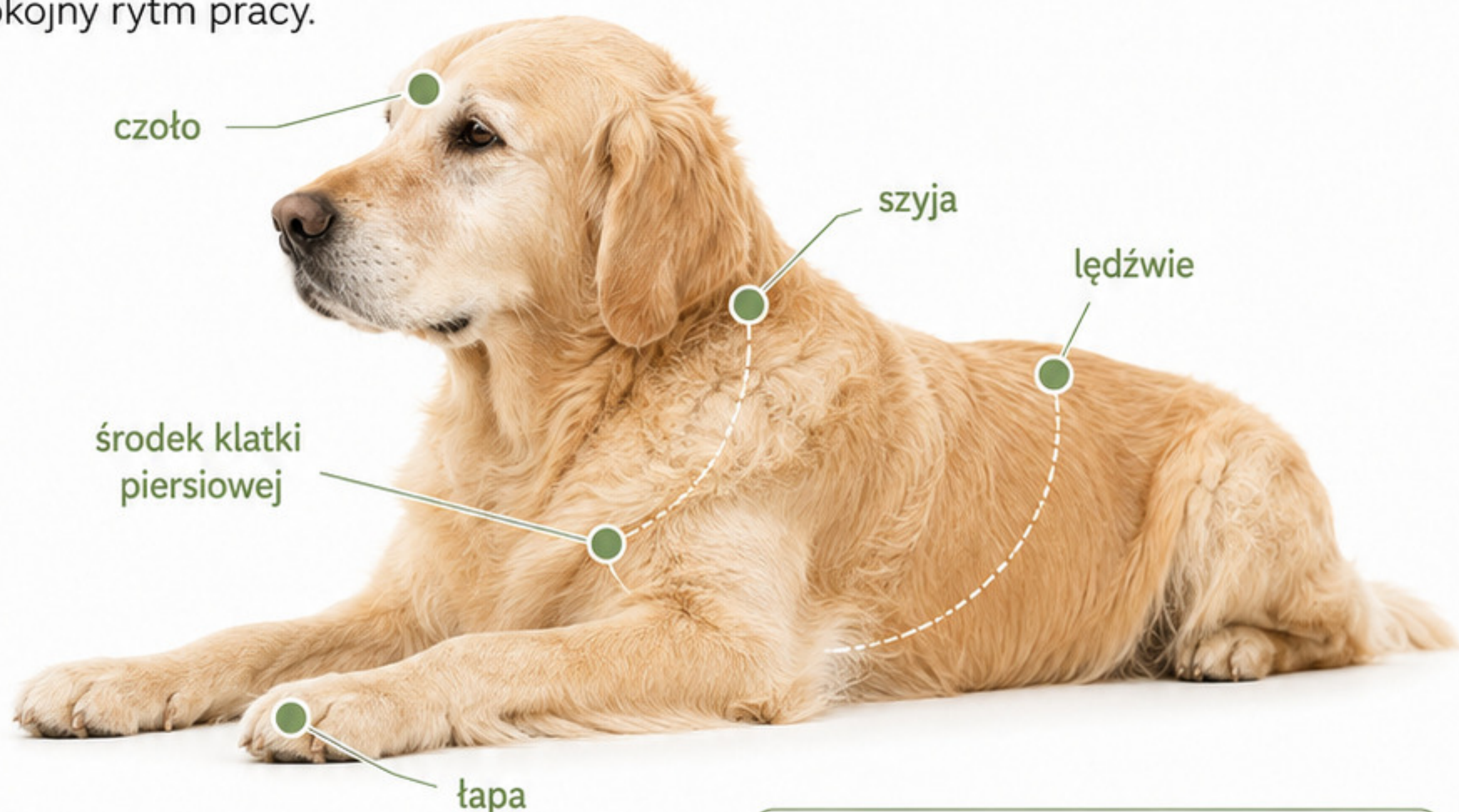


Sesja ma być krótka i spokojna. Jeśli ruch psa wygląda nietypowo lub bolesnie — skontaktuj się z lekarzem weterynarii.

Mapa delikatnego wsparcia psa seniora



Pies senior zwykle najlepiej reaguje na krótszą sesję, więcej przerw i spokojny rytm pracy.



Łagodna sesja — —



1 Zaczynij od spokojnego kontaktu.



2 Wybierz maksymalnie 2–4 punkty.



3 Utrzymuj nacisk bardzo lekko.



4 Rób częste przerwy.



5 Zakończ, zanim pies się zmęczy.



Dla psa seniora — —

- krótszy czas
- miękki nacisk
- ciepłe i spokojne miejsce
- uważna obserwacja chodu i oddechu



Jeśli pies senior ma przewlekły ból, nagłe pogorszenie ruchu lub trudność przy wstawaniu, skonsultuj się z lekarzem weterynarii.



Praktyczne mapy akupresury dla kota



Delikatne mapy krótkiego dotyku
wspierające wyciszenie, komfort i spokojniejszy
kontakt z kotem.



Bezpieczna praca



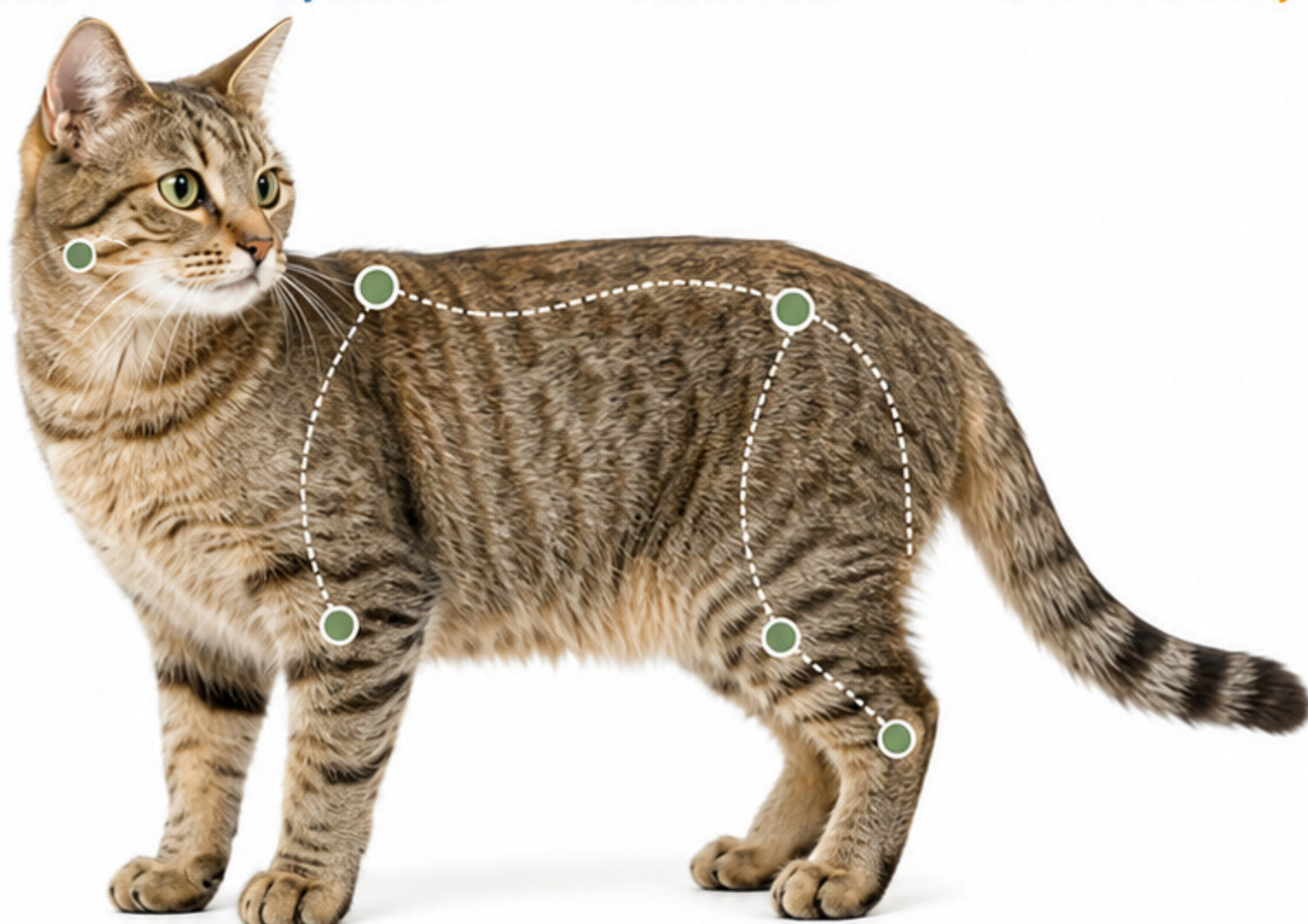
Wyciszenie



Grzbiet i ruch



Senior i krótka sesja



Jak bezpiecznie pracować z kotem?



Krótki, spokojny i dobrowolny kontakt to podstawa skutecznej pracy z kotem. Zaufanie buduje się powoli, a każda sesja powinna być komfortowa dla kota.



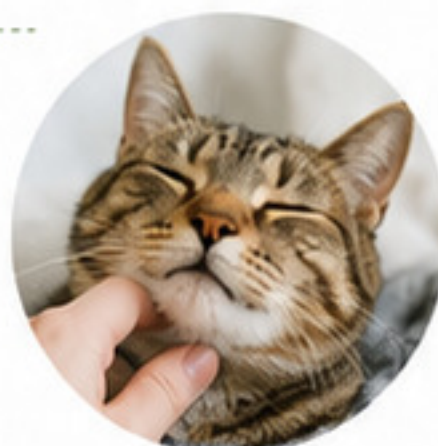
1 Szanuj inicjatywę kota

Pozwól kotu zdecydować o kontakcie. Nie wyciągaj go, nie przytrzymuj i nie narzucaj głaskania.



2 Pracuj krótko

Sesje powinny być krótkie – najlepiej 2–5 minut. Lepiej zakończyć wcześniej niż za późno.



3 Używaj miękkiego dotyku

Stosuj lekki, powolny dotyk – tak delikatny jak mruczący kot przy pielęgnacji.



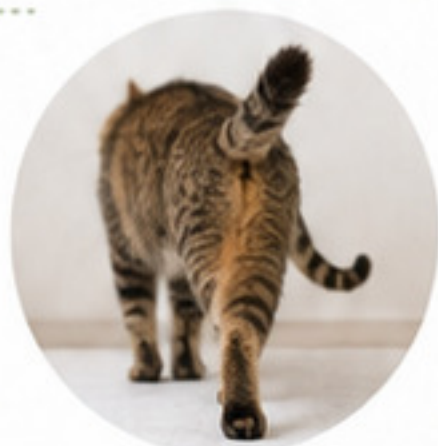
4 Obserwuj sygnały

Zwracaj uwagę na mowę ciała kota. Uszy, ogon, oczy i napięcie mięśni mówią najwięcej.



5 Przerwij bez wahania

Jeśli kot odchodzi, napina się lub okazuje dyskomfort – przerwij. To buduje zaufanie i bezpieczeństwo.



Przed sesją sprawdź

- ✓ czy kot chce kontaktu
- ✓ czy nie ma bólu lub urazu
- ✓ czy miejsce jest ciche
- ✓ czy masz wybraną mapę
- ✓ czy planujesz krótką sesję



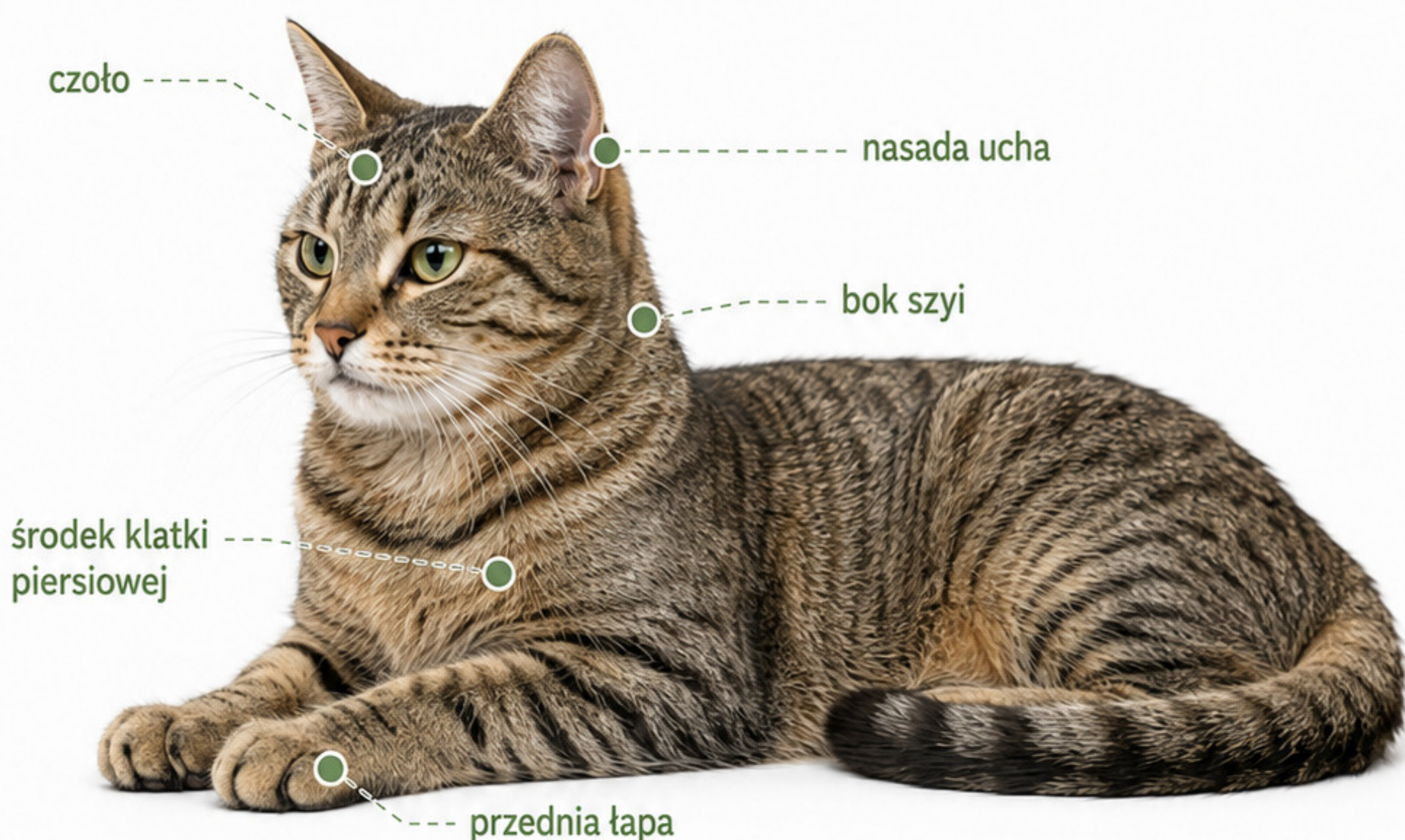
Pamiętaj

Kot może w każdej chwili podejść bliżej albo odejść. Twoja rola to zapewnić mu wybór i komfort.



Mapa wyciszenia i poczucia bezpieczeństwa

Ta mapa wspiera spokojny kontakt i krótką sesję wyciszenia.



Krótką sekwencja — 🌿

- 1 Zacznij od spokojnej obecności.
- 2 Wybierz 2–3 punkty.
- 3 Uciskaj lekko przez 10–20 sekund.
- 4 Zrób przerwę i obserwuj kota.



Może wspierać

- wyciszenie
- łagodny kontakt
- spokój po bodźcach
- poczucie bezpieczeństwa



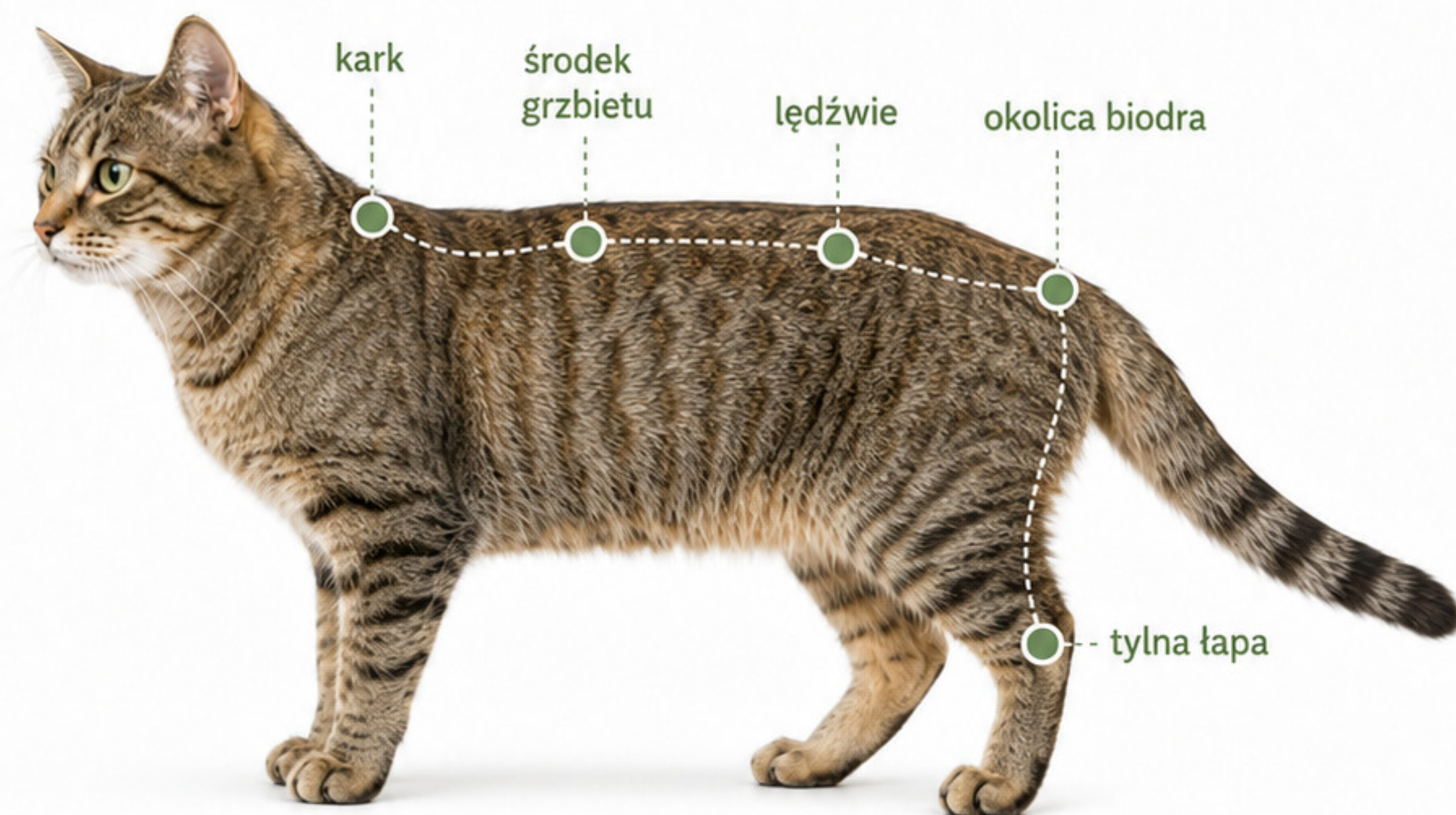
Przerwij, jeśli kot odchodzi, napina ciało lub chowa głowę.



Mapa komfortu grzbietu i ruchomości



Ta mapa wspiera spokojną pracę wokół grzbietu i ruchomości, gdy kot dobrze toleruje dotyk.



Krótką sekwencją — —

- 1 Zacznij od karku.
- 2 Przejdź wzdłuż grzbietu krótkimi zatrzymaniami.
- 3 Delikatnie opracuj okolice biodra.
- 4 Zakończ lekkim kontaktem na tylnej łapie.



Obserwuj — —

- czy kot rozluźnia grzbiet
- czy nie odsuwa się przy dotyku
- czy nie przenosi ciężaru z bólem



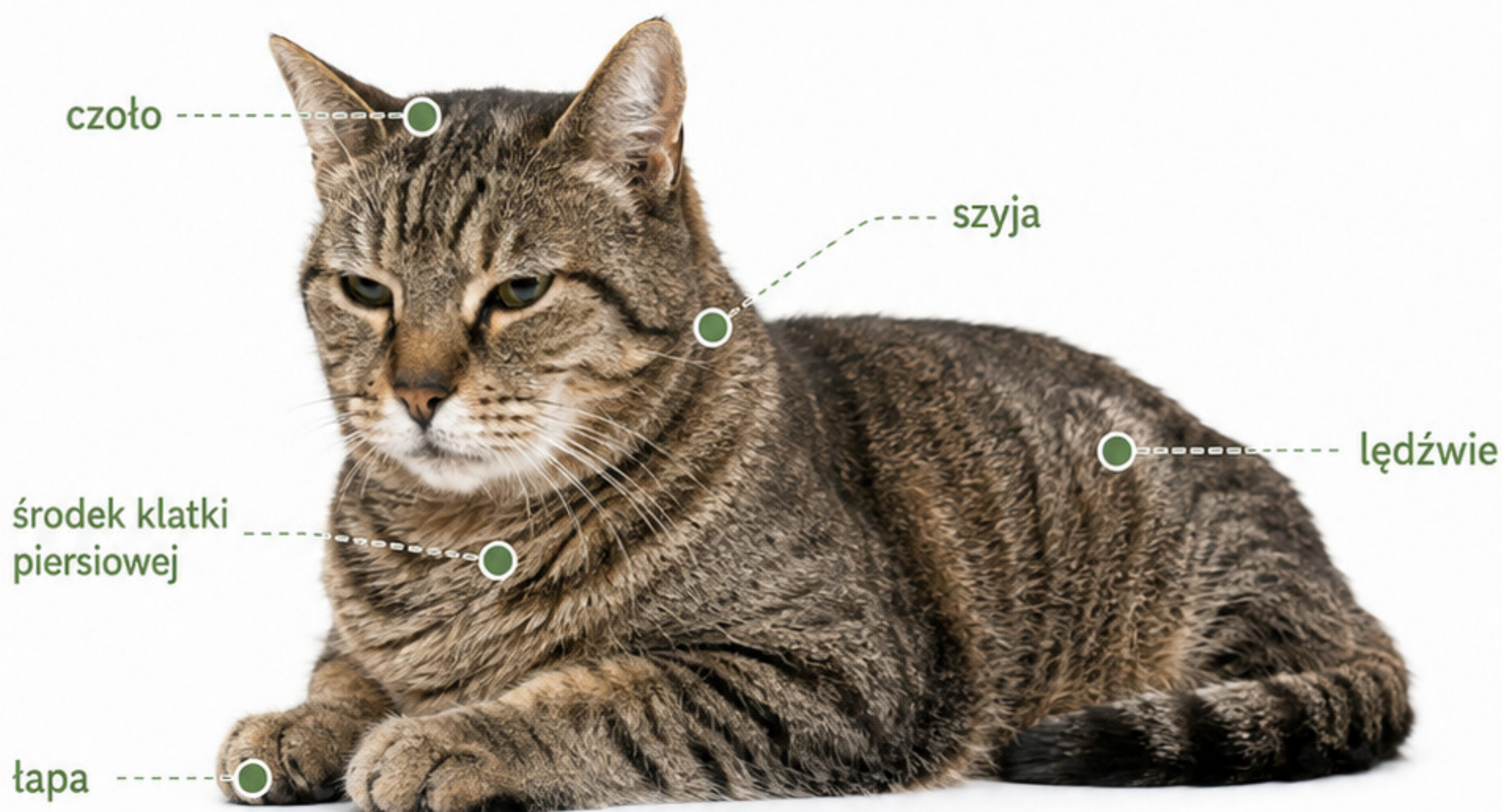
Nie stosuj przy nagłym bólu, świeżym urazie ani wyraźnej kulawiznie bez konsultacji weterynaryjnej.



Mapa delikatnego wsparcia kota seniora



Kot senior zwykle toleruje krótszą sesję, więcej przerw i bardzo spokojne tempo.



Łagodna sesja — —

- 1 Zacznij od spokojnego kontaktu.
- 2 Wybierz maksymalnie 2–4 punkty.
- 3 Utrzymuj nacisk bardzo lekko.
- 4 Rób częste przerwy.
- 5 Zakończ, zanim kot się zmęczy.



Dla kota seniora — —

- krótszy czas
- miękki nacisk
- ciepłe i spokojne miejsce
- uważna obserwacja chodu i oddechu



Jeśli kot senior ma przewlekły ból, nagłe pogorszenie ruchu lub wyraźny dyskomfort, skonsultuj się z lekarzem weterynarii.

Krótka sesja dla kota, który nie lubi długiego dotyku



Krótka, delikatna sesja pomaga kotom, które szybko mają dosyć dotyku.

czoło

nasada ucha

przednia łapa



30–60 sekund



Krótka sekwencja

- 1 Zaproś kota do kontaktu.
- 2 Wybierz tylko 1–2 punkty.
- 3 Uciskaj bardzo lekko przez kilka sekund.
- 4 Zakończ, zanim kot straci cierpliwość.



Dobry cel

- krótki, spokojny kontakt
- brak pośpiechu
- dobrowolność
- obserwacja reakcji



Lepsza jest bardzo krótka udana sesja niż dłuższa sesja, której kot nie lubi.

Codzienna praktyka i obserwacja efektów



Proste narzędzia do codziennej pracy,
obserwacji i wyboru właściwej mapy.



Rutyna



Dziennik



Wybór mapy



Plan 7 dni



5-minutowa rutyna dla psa i kota



Krótka, codzienna rutyna oparta na spokojnym kontakcie i uważnej obserwacji – dla lepszego samopoczucia każdego dnia.

— Dla psa —



- 1**  **Powitanie i obserwacja**
 Przywitaj psa spokojnie i poświęć kilka sekund na uważną obserwację jego zachowania i nastroju.
- 2**  **Szyja lub bark**
 Delikatnie pracuj w okolicach szyi lub barku, krótkimi, łagodnymi ruchami.
- 3**  **Grzbiet**
 Przesuń dłonie wzdłuż grzbietu, stosując delikatny, stały nacisk i uważny dotyk.
- 4**  **Łapa**
 Poświęć chwilę na łapę – opuszki, mięśnie i miejsca, które są dla psa komfortowe.
- 5**  **Krótka obserwacja po sesji**
 Zakończ sesję i obserwuj psa jeszcze przez chwilę. Zwróć uwagę na jego reakcje i samopoczucie.

— Dla kota —



- 1**  **Zaproszenie do kontaktu**
 Pozwól kotu zdecydować o kontakcie. Uszanuj jego przestrzeń i zaczekaj na sygnał gotowości.
- 2**  **Czoło lub nasada ucha**
 Delikatnie pracuj na czole lub u nasady ucha – spokojnie i z wyczuciem.
- 3**  **Krótki punkt na grzbiecie albo łapie**
 Krótko pracuj na wybranym punkcie na grzbiecie albo na łapie.
- 4**  **Przerwa**
 Zrób przerwę i obserwuj, jak kot reaguje. Daj mu czas na decyzję, czy chce kontynuować.
- 5**  **Zakończenie i obserwacja**
 Zakończ sesję, podziękuj kotu i obserwuj go przez chwilę. Zwróć uwagę na jego zachowanie.



Zasada wspólna:
 lepiej krócej, lżej i spokojniej.



[illegible]



jeśli zwierzę jest
pobudzone —
wybierz **mapę
wyciszenia**



jeśli napięta jest
szyja lub bark —
wybierz **mapę**
komfortu szyi



jeśli napięty jest
grzbiet lub biodra —
wybierz **mapę
grzbietu**



jeśli to senior —
wybierz **mapę**
delikatnego
wsparcia seniora



jeśli kot nie lubi
długiego dotyku —
wybierz
krótką sesję



— Najważniejsza jest reakcja zwierzęcia,
nie idealny schemat.

Plan 7 dni + szybka karta bezpieczeństwa



	cel 	mapa 	czas 	reakcja 
Dzień 1 				
Dzień 2 				
Dzień 3 				
Dzień 4 				
Dzień 5 				
Dzień 6 				
Dzień 7 				

Szybka karta bezpieczeństwa



Możesz kontynuować

- rozluźnione ciało
- spokojny oddech
- chęć pozostania blisko



Zwolnij lub skróć

- odwracanie głowy
- napięcie
- niepokój



Przerwij

- odchodzi
- syczy lub warczy
- silnie napina ciało



Akupresura ma być krótka, lekka i dobrowolna.

W razie bólu lub urazu skonsultuj się z lekarzem weterynarii.

