

Knihu bych ráda věnovala dvěma bytostem, které nosím hluboko ve svém srdci i přesto, že již nejsou mezi námi.

První bytostí je Jesinka. Malá fenka jorkšírského teriéra, která si mnoho let hledala cestu, aby se mohla stát součástí mého života. Byl to můj první vlastní pejsek. Určitě jste již někde slyšeli, že jednou za život potkáte opravdu osudového psa a tím pro mě byla právě ona. Společně jsme si prošli krásnými i špatnými chvílemi a byla to ona, která mi ukázala, jak neskutečně nádhernými tvory psi jsou. Díky ní jsem se stala psím instruktorem a vděčím jí za mnohé. Bohužel odešla velmi brzy a nečekaně za duhový most a já neměla příležitost ukázat jí úžasné tajemství Hersenwerku. Alespoň touto cestou bych ráda vyjádřila, jak moc jsme ji milovali, a děkuji jí za vše, co mi dokázala za tu krátkou dobu dát.

Druhou bytostí je můj děda Pepa, jak jsme mu říkali. Byl to vřelý muž se srdcem na dlani, úžasný spisovatel a hlavně milující děda. I přesto, že jsem nikdy neměla ambice jít v jeho spisovatelských šlépějích, jeho vliv, který ke mně stále proudí i skrze jeho syna (mého tatínka), je evidentně silný. Věřím, že by mi rád pomohl a trpělivě by se mnou konzultoval každé slovíčko. I jeho odkaz mi dodal odvalu napsat tuto knihu.

Helena Hejzlarová

Copyright © Helena Hejzlarová, Iva Paštová, Šimona Drábková, Marleen Van Baal, Inge Van Harte, 2016
Photos © Ing. Jaroslav Hejzlar,
Hersenwerk voor Honden 2016
Copyright © Nakladatelství PLOT, 2016

ISBN 978-80-7428-295-9

Kapitola I **Úvod 6**

Kapitola II **Co je to Hersenwerk? 8**

Cíl Hersenwerku 8

Kapitola III **Historie Hersenwerku 10**

Kapitola IV **Funkce a využití Hersenwerku 12**

Mozek, nervový systém a smysly 12

Pes versus člověk a duševní stimulace 15

Proč kreativita? 19

Hersenwerk = spolupráce 19

Proč je sebedůvěra tak důležitá 20

Soustředění a sebekontrola 21

Hersenwerk jako motivace v tréninku 22

Signály únavy 23

Kapitola V **Základní principy hraní 24**

Co se smí a nesmí 24

Jak hrát 29

Rozdělení hlavolamů 31

Kapitola VI **Target – čekací místo 32**

Jak začít 32

Nejčastější dotazy 34

OBSAH

Hlavlám 1

Ručník 36

Hlavlám 2

Čuchací dečka 42

Hlavlám 3

Rolování 46

Hlavlám 4

Muffinovník 50

Hlavlám 5

Ramínka 56

Hlavlám 6

Kelímkovník 60

Hlavlám 7

Dětské tunely 66

Hlavlám 8

Brčka 70

Hlavlám 9

Stan s balonky 74

Kapitola VII

Výroba hlavlámu 80

Jak vypadá váš pes 80

Na co si dát pozor při výběru
materiálu 81

Praní a čištění hlavlámů 84

Kapitola VIII

Příběhy Hersenwerku 85

Štěňátka a Hersenwerk 85

Příběhy psů, kteří začali s Hersen-
werkem v osmi týdnech života 86

Jak jsme se poznali s Andie 92

Arinka s paničkou 94

Kapitola IX

Závěr 96

Kapitola X

O autorkách 97

Helena Hejzlarová 97

Iva Paštová 98

Šimona Drábková 99

ÚVOD

V posledních deseti letech neustále rostou nároky na pracovní nasazení i na náš celkový životní styl. Tento trend pravděpodobně pociťujeme už mnohem delší dobu, ale právě poslední dekáda patří k nejdramatičtějším. Ze všech stran je na nás každý den vyvíjen ohromný nátlak. Nejčastěji ho pociťujeme v zaměstnání, kde musíme trávit více času, než je stanoveno. Mezi hlavní příčiny se nepochybně řadí technologická revoluce, která bez nadsázky totálně změnila způsoby komunikace, způsoby obchodování, práce a velmi silně ovlivnila sociální vztahy mezi lidmi. Díky internetu a sociálním médiím jsme neustále v kontaktu se světem, často zbytečně, a chvíle, kdy někteří z nás odloží alespoň na okamžik mobil či počítač, jsou stále vzácnější. Myslím, že právě kvůli tomuto nátlaku a stresu, který nás denně obklopuje, se

v posledních letech stále častěji setkáváme s tématy, která nás naopak učí odpočívat.

Jsou to témata, která se týkají například zdravého stravování, objevily se aktuálně používané pojmy jako superpotravy, dále témata zdravého životního stylu, na vzestupu je běhání jako nenáročný sport dostupný široké veřejnosti, a také se velmi často setkávám s lekcemi jógy a mnohým dalším. Všechny tyto aktivity snižují naši každodenní stresovou zátěž, nabízejí nám jiné, často příjemnější a mnohdy i smysluplnější oblasti života, což v konečném důsledku může zpětně zvýšit naše pracovní výkony.

Psi jako zvířata, která mají k člověku nejbližší, tlak, který je vyvíjen na nás, také pociťují. V poslední době se k nám dostalo mnoho nových psích sportů. Psi už nejsou jen hlídači, kteří jsou celý den na zahradě,





jak tomu po velmi dlouhou dobu bývalo, ale stávají se z nich naši životní partneři, kteří nás všude doprovázejí. Jezdíme s nimi na dovolenou, bereme je na výlety, společně se věnujeme nejružnějším sportům. Neměli bychom ale zapomínat na to, že i pes potřebuje čas sám pro sebe, čas, kdy si potřebuje odvychnout a odpočinout. To všechno nabízí Hersenwerk – nabízí chvíli, během níž dáváme psům možnost relaxovat a shodit ze sebe každodenní stres.

Když jsem já začala s touto metodou, měla jsem pocit, že jako psí trenér znám své psy velmi dobře a že už mě nic zásadního nemůže překvapit. Opak byl však pravdou. Své psy jsem poznala a vlastně stále poznávám mnohem lépe a učím se o nich každým dnem. Chvilky, kdy se společně věnujeme Hersenwerku, si všichni moc užíváme a dopřáváme si klid a od-

počinek. Lekce Hersenwerku, které vedu, nazývám velmi ráda balzámem na duši, protože v momentě, kdy rozdám skupině hlavolamy, zavládne hrobové a velmi příjemné ticho a klid. Hersenwerk není jen o odpočinku, je to metoda, která sahá do mnoha odvětví kynologie, a dalo by se říct, že neexistuje situace, kdy byste ji nemohli použít jako nástroj či cestu k nějakému cíli.

Tato kniha poskytne vám i vašemu psovi návod jak odpočívat, a pomůže vám, abyste k sobě měli blíž než kdy dřív. Odpočinek je něco, na co se velmi často zapomíná, a neplatí to jen u psů, platí to i pro nás lidi. Všechny ostatní členy rodiny tedy poproste o čas jen pro vás. Pohodlně se usadte a vychutnejte si chvilku odpočinku během čtení této knihy. Nejen obsah, ale i samotný čas věnovaný následujícím řádkům bude takovým malým Hersenwerkem pro vás.

CO JE TO HERSENWERK?

Hersenwerk jsou hlavolamy pro psy, které stimulují všechny smysly a celý nervový systém zvířete a zvyšují tak jeho mozkovou činnost. Jejich základem jsou pachové práce, čili použití čichu, které je pro psy tou nejpřirozenější činností. Svět pachů je pro ně velmi impozantní a činnost, při které mohou zapojit čich, je tou největší zábavou, která existuje. Čich ale není to jediné, co využijí. V průběhu Hersenwerku zapojují všechny své smysly – čich, sluch, zrak, hmat, chuť, ale například i celkovou koordinaci těla.

V Hersenwerku pracujeme s nejrůznějšími materiály, které stimulují nervový systém psa. Rozdílnost materiálů v hlavolamech sestavených na míru psy nejen baví a psychicky zaměstná, ale zároveň jim pomáhá s nabytím sebedůvěry, díky které pak lépe zvládají stresové situace a mohou tak čelit věcem a zvukům, které je děsí. Materiály pro Hersenwerk jsou všude kolem nás a nejsou vůbec drahé. Metoda se tak snaží rozvinout vaši kreativitu a představivost a neklade si žádné větší finanční nároky.

Při Hersenwerku není pes ničím rušen, a proto se může plně soustředit na řešení hlavolamu, řeší ho tedy naprosto svobodně a soběstačně. Hlavolamy jsou velmi oblíbenou záležitostí pro psy nejen proto, že jsou příjemné, ale také díky roli, kterou v nich hraje člověk. Mohlo by se zdát, že páníček je tam jen proto, aby hlavolam psovi připravil, ale je součástí velmi příjemného procesu, a to má pozitivní efekt na vztah mezi psem a jeho pánem.

Tato metoda je vhodná pro každého psa bez ohledu na věk, fyzické omezení, dovednosti, velikost či plemeno. Nesmíte ale zapomínat, že každý pes vyžaduje individuální přístup, protože co platí pro jednoho psa, nemusí nutně platit pro jiného.

Psi, kteří hrají Hersenwerk, přemýšlí nad tím, jak získat pamlsek z hlavolamu. V jeho průběhu se tak musí pořádně soustředit a v tu chvíli jsou činností pohlceni. Pro většinu psů je deset minut Hersenwerku denně postačující k dosažení mentálního uspokojení a únavy. Není nutné mu věnovat několik hodin, ani to není žádoucí, protože pes by pak mohl být příliš unavený. Jistě to dobře znáte – když se máte na něco soustředit a už vám nezbyvá moc energie, pravděpodobně se u toho budete rozčilovat nebo nebudete chtít pokračovat.

POZITIVNÍ EFEKTY HERSENWERKU

- utužení vztahu mezi psem a majitelem
- možnost uklidnění a uspokojení pro hyperaktivní psy
- pomáhá psovi překonat strachy a nedůvěru
- udržuje starší psy v kondici
- poskytuje psovi rozptýlení
- pomáhá psovi při rekonvalescenci po úrazech a operacích
- učí psy koncentraci a sebekontrolu
- naučí vás lépe vnímat a pochopit vašeho psa
- socializace
- motivace
- a mnohé další

CÍL HERSENWERKU

Tuto část čtete velmi pozorně a klidně i několikrát. Mnohokrát se na kurzech setkáváme s větami jako například: „Můj pes hlavolam vyřešil hned a chceme další.“ Cílem Hersenwerku vůbec není to, jestli pes hlavolam vyřeší či nevyřeší. Neproveduje inteligenci psa. Cílem je, aby pes řešil hlavolam v klidu

a uvolněně. Když pes vyřeší hlavolam, může to znamenat mnoho, ale nemusí to říkat nic o tom, jestli mu pes skutečně rozumí. První pokus mohl být klidně jen náhoda. Tento pocit také určitě znáte, když se vám podařilo něco vyřešit a vlastně ani nevíte, jak jste to udělali. Napodruhé už to nezvládnete, nebo se bude náhoda opakovat. Stejně tak neznamena, že když pes hlavolam nevyřeší, že je hloupý. Prostě jste mu ho jen špatně představili anebo je v hlavolamu něco, co mu vadí, a dokud se s tím dobře neseznámí, nestojí mu to za to, aby se tím zabýval. Většinou je to i nutkání ze strany majitele, aby jeho pes ukázal, co všechno je schopen vyřešit, a tak chtějí stále nové hlavolamy. Pokud pes hlavolam řeší uvolněně, proč mu hned dávat nový? Takový hlavolam může klidně hrát celý život, pokud ho bude bavit. V průběhu řešení pozorujte svého psa a všimněte si, jestli se při hlavolamu uvolňuje. Nejčastěji vám to napoví jeho ocásek, který

**CÍLEM HERSENWERKU
JE PES, KTERÝ ŘEŠÍ
HLAVOLAM V KLIDU
A UVOLNĚNĚ.
KAŽDÝ PES SI ZASLOUŽÍ
HERSENWERK!**

začne pomalu klesat směrem k zemi, klidnější dech a občas můžete pozorovat i uvolnění dalších svalů.

Hersenwerk je jednou z mála metod, kterou můžete využít v jakékoli sféře psího světa. V následujících kapitolách se dozvíte, jak funguje, pro jakou příležitost ho můžete využít a jaká jsou základní pravidla pro to, aby vše fungovalo.



HISTORIE HERSENWERKU

Inge Van Harte & Marleen Van Baal

V roce 2007 dostala Inge Van Harte dotaz ohledně chování jednoho psa od jeho již zoufalých majitelů. Ten pes byl velmi hyperaktivní, majitelé nad ním ztratili veškerou kontrolu a on je naprosto ve všem ignoroval. Inspirována Sheilou Harper a Turid Rugaas, zabalila Inge pár kelímků, mističek a hadříků a vyrazila na schůzku s těmito majiteli a jejich psem u nich doma. Chtěla se podívat, zda bude moci pomoci psovi k alespoň částečnému klidu tím, že v něm vzbudí zvědavost pro dané předměty a inspiruje ho k užití čichu.

Po velmi krátké konverzaci s majiteli, která byla neustále přerušována nejen štěkotem, kňučením a skákáním psa, ale také hlučnými povely majitelů, vybalila Inge svoji tašku. Majitele poprosila, aby psa pustili na volno a nic neříkali. Pes se velmi zvědavě zaměřil na předměty, které Inge vytahovala z tašky. Inge psa pozvala blíž k sobě. Hyperaktivní pes nejprve váhal, ale pak se sám odvážil přijít a velmi zaujatě a plně koncentrován čichal mezi předměty, zatímco je všechny čumákem různě přehazoval, odklápěl a odsouval. Po pár minutách si lehl, podíval se na předměty okolo a najednou se sám od sebe zahleděl na Inge, jako kdyby jí až teprve teď opravdu viděl a uvědomil si její přítomnost. Následně hluboce vzdychnul.

To byl ten moment, na který Inge čekala. Pes vše prozkoumal, navázal oční kontakt, zhluboka si oddechl a dal konečně poprvé najevo, že je tzv. „fyzicky a psychicky přítomen tady a teď“. Inge pak položila pár

pamlsků mezi kelímky a mističky a nechala psa, aby je pomocí svého čichu vyhledal. Majitelé jen udiveně sledovali celý proces a bylo vidět, že jim hlavou běží otázka: „Je tohle náš pes?“

Zatímco Inge pokračovala v klidném procesu schovávání pamlsků, které pes následně vyhledával, navázala na přerušovanou konverzaci s majiteli. Po deseti minutách byl pes unavený. Ulehl, ještě jednou si pořádně zhluboka oddechl a spokojeně usnul s hlavou položenou mezi všemi těmi předměty. Inge tak mohla v klidu odpovídat na všechny otázky majitelů a vysvětlila jim, že pes potřeboval psychicky zaměstnat. Důkaz jim v té chvíli spokojeně ležel přímo pod nohama a podřimoval.

Tato pracovní návštěva se stala počátkem vzniku Hersenwerku pro psy v Holandsku. Inge se od té doby setkávala se stále větším množstvím psů, kteří se nudili, a proto projevovali chování, které jejich majitelé považovali za nevhodné a neakceptovatelné. Nabídnutí různých materiálů, mezi kterými mohli tito psi čichat a hledat pamlsky, se rychle ukázalo jako způsob, jakým se dala spousta problémů a chování lépe zvládnout a dokonce v mnoha případech i zcela odstranit. Inge tedy dala tomuto způsobu název „Hersenwerk voor Honden“ (v překladu mozkové práce pro psy) a založila stejnojmennou firmu.

V roce 2010 se Inge přes sociální média potkala s kolegyní Marleen Van Baal. Marleen pracovala se psy zachráněnými v zahraničí a z psích útulků. Také ona pracova-

la během konzultací ohledně chování s různými materiály. Používala hledací a čichací hry především pro upevnění vztahu mezi člověkem a jeho psem. Inge a Marleen si ihned porozuměly jak pracovně, tak i soukromě a rozhodly se proto spolupracovat a spojit svoje vědomosti a nabyté zkušenosti. V roce 2011 společně zorganizovaly první workshop. Od toho momentu se projekt Hersenwerk voor Honden rychle rozjel.

S pomocí kreativity, zkoušení a především objevování a sledování se Hersenwerk ukázal jako něco, co se dalo použít u všech psů. Od štěňat po seniory, od zdravých po fyzicky omezené, od stabilních po velmi reaktivní, zkrátka opravdu u každého psa. Inge a Marleen objevovaly stále více možností v různých materiálech, ale také v tom, jak Hersenwerk nabízet. I zdánlivá maličkost v celém procesu měla velký vliv na změny. Pojem „na míru“ se tak stal velmi důležitým, dokonce tak důležitým, že práce na míru je nyní alfou a omegou každého kurzu, každé soukromé lekce a každého vzdělávacího semináře.

Hersenwerk voor Honden se v Holandsku stal hitem. Každý se s ním chtěl seznámit. Pravidelně se po celé zemi pořádaly workshopy jak pro majitele psů, tak profesionální cvičitele/trenéry/instruktory psů. U problémů s chováním je většinou jednou z příčin, někdy i celou příčinou, stres a nuda. Velká spousta psích instruktorů a terapeutů se s tím denně setkává. Hersenwerk se ukázal jako ideální nástroj k podpoře jejich práce. Inge a Marleen proto spustily v roce 2013 vzdělávací program pro kynologické instruktory.

Inge a Marleen objevily sílu podpory, kterou nabízí Hersenwerk psům během dočasného fyzického omezení, a zapojily ho do procesu rekonvalescence. S těmito

znalostmi pořádaly prezentace a semináře pro veterináře a zvířecí fyzioterapeuty, kteří jejich nápady nejen vřele a s nadšením přijali, ale následně je také zapojili do své praxe.

V roce 2014 se Hersenwerk začal šířit i za hranice Holandska – do Belgie, Německa, Itálie, Polska, Slovenska a Česka. Inge Van Harte a Iva Paštová společně v Česku vyškolily první vysoce motivované instruktory Hersenwerku, mezi kterými byla i hlavní autorka této knihy Helena Hejzlarová.

Popularita Hersenwerku neustále rostla. To bylo na jednu stranu úžasné, avšak na druhou stranu to vyžadovalo mírné změny, aby se mohla tato metoda i nadále rozvíjet. Na konci roku 2015 se tak Inge a Marleen rozhodly předat vlastnictví Hersenwerku z Inge na Marleen. Inge se nyní zaměřuje na vývoj a kvalitu Hersenwerku a školení nových kolegů z oblasti medicíny. Marleen se soustřeďuje především na profesionalitu firmy, rozšiřování Hersenwerku a školení jak na domácí, tak zahraniční půdě.

Slogan „Každý pes si zaslouží Hersenwerk!“ pochází přímo od srdce. Doufáme, že každý psí instruktor bude chtít naslouchat a otevře se stimulujícímu, léčebnému a spojujícímu procesu, který Hersenwerk nabízí. Jestli se to bude týkat štěňat či psů seniorů, nezvladatelných mladých psů v pubertě nebo zkrátka těch „obyčejných“ psů – KAŽDÝ Z NICH SI JEJ ZASLOUŽÍ!

Tato krásná kniha pomůže naší misi. Jsme proto obě velmi pyšné na Helenu, že se chopila šance ji napsat.

**KAŽDÝ PES SI ZASLOUŽÍ
HERSENWERK!**

FUNKCE A VYUŽITÍ HERSENWERKU

Hersenwerk se dá připodobnit k lidským hlavolamům a duševním sportům. Je to zábava, uvolnění a zároveň duševní stimulace.

Hersenwerk je sice především zábava, avšak znamená mnohem víc, než by se na první pohled zdálo.

CO JEŠTĚ UMÍ HERSENWERK?

- Stimuluje smysly.
- Podporuje kreativitu (jak psů, tak páníčků).
- Hersenwerk = spolupráce, která posiluje vztah mezi psem a jeho páníčkem.
- Nabízí odreagování v napjatých situacích.
- Pomáhá psím seniorům zůstat fit.
- Podněcuje mladé psy ke zvědavosti a zkoumání.
- Pomáhá psům v pubertě učit se soustředěnosti.
- Pro psy s (dočasným) fyzickým omezením nabízí duševní stimulaci.
- Hersenwerk zvyšuje sebevědomí psa tím, že mu nabízí možnost sám se rozhodnout.
- Dává možnost nahlédnout do chování psa.
- Poskytuje podporu při výchově a tréninku psa (motivace).

V této kapitole se podíváme na funkci a využití Hersenwerku hlouběji.

MOZEK, NERVOVÝ SYSTÉM A SMYSLY

Občas zapomínáme, že psí tělo a jeho funkce se příliš neliší od toho lidského. Mozek dospělého psa vypadá úplně jinak, než mozek štěněte. Potvrzuje nám to nedávno provedený vědecký výzkum, kdy se u několika psů udělal MRI scan hlavy (magnetická rezonance) v období od narození do třiceti šesti týdnů. Zjistilo se, že vývoj psího mozku probíhá takřka stejně jako vývoj mozku člověka. Ve věku okolo šestnácti týdnů snímky ukázaly, že tvorba šedé kůry mozkové je u štěněte v tomto období

již srovnatelná s dospělým psem. To však vůbec neznamená, že se psí mozek od šestnáctého týdne věku nijak dále nerozvíjí. Tvorba axonů a neurologických spojů dále pokračuje.

Seznamování se s různými povrchy, materiály, zvuky, předměty a situacemi není důležité pouze pro socializaci štěněte, ale je to také způsob, jak stimulovat vývoj neurologických spojů. Psí majitelé tudíž mají možnost přispívat k vývoji mozku svého psa stejně jako lidští rodiče u svých dětí.

Tím, že štěněti nabídneme širokou škálu různých stimulů, mu dáváme možnost vytvořit co největší počet neurologických spojů. Čím více těchto spojů pes má, tím lépe dokáže řešit různé problémy a situace, tím méně bude mít problém se stresem a přidá mu to na inteligenci potřebné k budoucímu tréninku a životu vůbec.

Hersenwerk je pro štěňátka a mladé psy tudíž víc než jen hra a zábava, je pro ně nedílnou součástí jejich duševního vývoje, protože je seznamuje s různými materiály, povrchy a zvuky, obecně se všemožnými stimuly, a do ničeho je nijak nenutí. Štěně má volnost v rozhodování, poznávání jak sebe samého, tak i všeho okolo. Neznamená to ovšem nechat štěňátko či mladého psa hodiny hledat pamlsky v místnosti plné různých předmětů, chodit po všech možných površích apod., aby si vytvořilo co nejrychleji co nejvíce neurologických spojů. Všeho s mírou a vždy dle možností a schopností štěněte. Nezapomeňte v nejlepším přestat. Spánek a odpočinek jsou stejně důležité pro zdravý fyzický i duševní vývoj jako vše výše zmiňované, a na to často zapomínáme.

Všechny živé bytosti, od obyčejného hlemýždě přes psa až po člověka, mají v mozku takzvaný „seeking system“ (česky systém hledání), což je dle studie doktora Jaaka Pankseppa jeden ze sedmi primárních procesů afektivních systémů. Seeking system zapříčiňuje, že hledání něčeho nám způsobuje příjemný pocit.

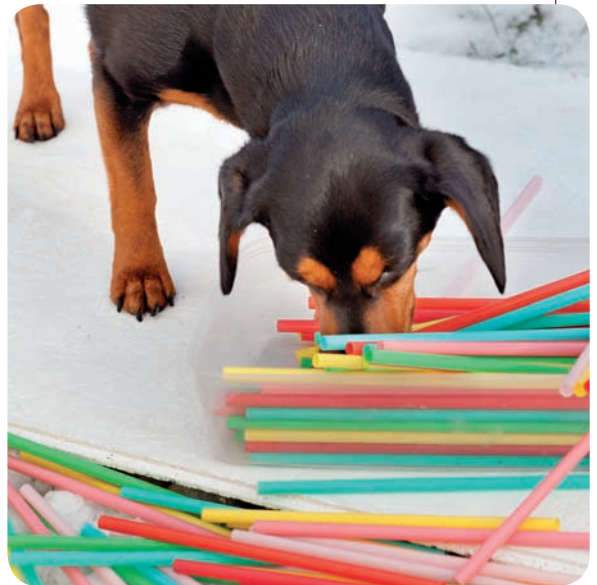
Během výzkumu s krysami se přišlo na zajímavou věc. Krysy, u kterých byl tento systém kontrolován pomocí elektrod v mozku, začaly velmi horlivě prozkoumávat své okolí, nadšeně čichaly všude kolem sebe a hledaly jídlo, odměny nebo teplá místa. Přitom ale ani nejedly a nepily, pouze stále pokračovaly v hledání až do naprostého vyčerpání. Krysy měly možnost samy zapínat a vypínat funkci elektrod prostřednictvím tlačítka, ale hledání se ukázalo jako něco, co chtěly víc než jídlo nebo odpočinek. Hledání může tudíž snadno zvýšit míru vzrušení, proto v Hersenwerku pracujeme pouze za klidu. Hluboká mozková stimulace tohoto systému u lidí ukázala, že člověk nepocítí až natolik euforické pocity, ale spíše určitý druh vzrušení jako při očekávání nějaké příjemné události. Jednou ze zapojených částí seeking systému je nucleus accumbens, jenž hraje v mozku důležitou roli v mechanismech odměny, potěšení, závislosti, strachu, ale i placebo efektu. Vědci jej nazývají „reward circuit“ (v překladu „centrum odměn“). Stimulace nucleus accumbens způsobuje tvorbu chemické látky dopaminu. Je známo, že nucleus accumbens snižuje svoji aktivitu při stresu a depresi a naopak aktivitu zvýší, kromě jiného, při hledání a odměnách.

Zjednodušeně se tak dá říct, že hledání, ať už pamlsků či předmětů, činí psy šťastnými a pomáhá tak kromě jiného i ve stresu. Proto takový jednoduchý hlavolam

NERVOVÁ SOUSTAVA PSA ODPOVÍDÁ SVOU STAVBOU NERVOVÉ SOUSTAVĚ ČLOVĚKA

přispívá k celkové spokojenosti a můžete ho využít i jako nástroj pro překonání různých strachů a úzkostí. Konkrétně myslíme hlavolamy typu „ham a vím“, o kterých si povíme v kapitole Základní principy hraní.

Během hledání pamlsků, ať už v hlavolamu nebo v trávě, se také uvolňují endorfiny. Aby se mohl pes sehnout, musí uvolnit tělo, především přední část, ramena a krk. Čicháním se v těle uvolňují již zmínované endorfiny, které mimo jiné snižují bolest. Proto je Hersenwerk po domluvě s veterináři hojně užíván v období rekonvalescence tehdy, kdy už může pes normálně přijímat potravu. Také pro staré psy nebo



psy s problémy páteře a kloubů je čichání a následné uvolňování endorfinů uvolňující, jelikož jim alespoň částečně na chvíli uleví od bolesti, nehledě na to, že se díky Hersenwerku udržují duševně a částečně i fyzicky fit. Jak takovým psům nabídnout hersenwerkové hlavolamy, to je ale třeba nejprve projednat s certifikovanými instruktory Hersenwerku.



Čichové laloky psa neboli část mozku, kde se zpracovávají čichové vjemy psa, váží zhruba čtyřikrát víc než u člověka. Skutečnost, že mají psi lepší čich než lidé, je všeobecně známá, avšak stále často v každodenním běžném životě psa opomíjená. Čich je pro psa jeho nejdůležitějším smyslem vůbec, je mnohem citlivější, než lidský čich. Pro srovnání – rasa psa bloodhound má zhruba 300 milionů čichových buněk, člověk okolo 5 milionů.

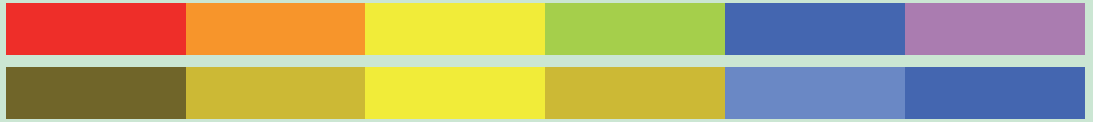
Jinak má pes, stejně jako člověk, pět základních smyslů: čich, sluch, zrak, hmat a chuť. Všechny tyto smysly jsou stimulovány a zapojeny během hraní Hersenwerku.

Sluch je pro psa druhým nejdůležitějším smyslem a stejně jako čich je nesmírně citlivý. Frekvenční rozsah zvuku, který pes vnímá, může být až 100 kHz. Pro srovnání – to, co pes slyší až na vzdálenost dvacet čtyři metrů, slyší člověk maximálně na pět metrů. Používání předmětů vydávajících zvuky tudíž v Hersenwerku stimuluje sluchový smysl psa, a není třeba, aby byly tyto zvuky nějak hlasité.

Psi nevidí na krátkou vzdálenost tak ostře jako lidé a k prozkoumání blízkých předmětů používají především čich a hmat. To je velmi dobře vidět, když dáte psovi nový hlavolam, který ale připravíte příliš těžký, takže nebude pamlskek vidět, i když psovi ukazujete, kam jste ho schovali. Proto dbáme na postupné seznamování psa s hlavolamem a dle jeho obtížnosti také na patřičný návod na míru.

Hersenwerkové hlavolamy jsou často po barevné stránce nesmírně bohaté. Vypadají vesele a pro některé lidi je výběr barev důležitý. Pro psa je to vcelku jednoduché. Jestli bude čuchací dečka z jedné, dvou či deseti barev, to je mu celkem jedno. Je ovšem dobré si uvědomit, že co je pro nás jasný barevný rozdíl, může být pro psa téměř jednobarevný celek. Především u těžších hlavolamů je dobré si užití barev uvědomit. Obtížnost doporučujeme zvyšovat spolu s předměty z palety barev, které pes jasně vidí a může je rozlišit od ostatních použitých ve stejném hlavolamu.

Chuť je vesměs nejslabším psím smyslem. Pes sice rozeznává chutě, ale ne v tak velké míře jako člověk. Pokud mu ovšem používané pamlsky nechutnají a neodmítá je z jiného důvodu (například stres, únava, nemoc, chemické složení pamlsků, nedůvěra v materiál či hlavolam samotný,



První řádek představuje zjednodušenou barevnou škálu, kterou vnímá člověk. Na **druhém řádku** je zobrazena barevná škála, kterou vnímají psi.

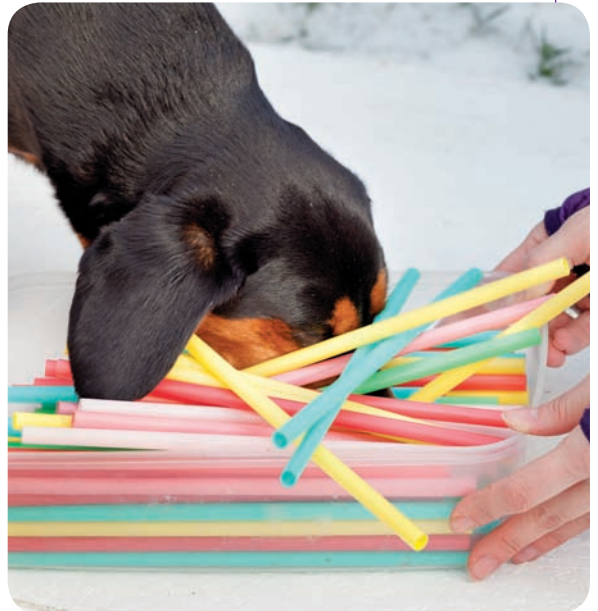
puberta a další), nebude je hledat. U Hersenwerku je výběr vhodných pamlsků velmi důležitý. A to nejen jejich strukturou (nelepící, nedrolící apod.), ale i jejich oblíbeností u psa. Jsou psi, kteří preferují užití pouze jednoho typu pamlsku během Hersenwerku, a naopak psi, kteří preferují obměny i během hry s jedním hlavolamem. To je dobré si vyzkoušet a zjistit, co upřednostňuje váš pes. Špatný výběr pamlsků může zapříčinit frustraci, když se pamlskek někam nevhodně nechtěně přilepí a nevypadne, i to, že pes hlavolam nebude chtít ani začít řešit, jelikož cítí, že tam jsou zase jen granulky, či to po ochutnání pamlsku vzdá, protože mu zkrátka nechutnají nebo způsobují zažívací potíže, případně je má poprvé v životě.

Psí polštářky na tlapkách jsou významným hmatovým orgánem. Proto to pro ně není „jen tak“, vstoupit na gumovou rohožku či na roztažený kobereček. Ve škáře psích polštářků na tlapkách se nachází množství nervových zakončení. Z tohoto důvodu je práce tlapkami či postavení se na různé povrchy nedílnou součástí stimulace nervové soustavy psa. Pes má hmatový smysl i v tzv. hmatových chloupcích, které jsou v okolí čumáku, nad horním pyskem, nad očima a na bradě. Nemusí tudíž vždy zabořit celý čumák do hlavolamu, aby si jej „ohmatal“ a seznámil se s ním. Úplně mu k tomu postačí čich v kombinaci s letmým dotykem hmatovými chloupky.

Stimulováním psích smyslů stimulujeme nervovou soustavu a tím činnost mozku psa.

PES VERSUS ČLOVĚK A DUŠEVNÍ STIMULACE

Každý pes se stejně jako každý člověk nejprve musí naučit, jak řešit hlavolamy. Víte, kolik vám bylo, když jste dostali svůj první hlavolam? Většinou se jednalo o jakousi kostku či jiný předmět s otvory. Zpravidla ve tvaru kostičky, obdélníku, trojúhelníku nebo kolečka a vedle toho předměty stejných tvarů, které jsme se



učili vkládat do správných otvorů. Ať už dřevěné či plastové, různě veliké a rozmanité po barevné stránce. V průměru se dá říct, že takový první hlavolam jsme dostali do ruky, když nám bylo zhruba devět měsíců. Sedět nám už šlo, hmatem a chutí jsme již poznali velkou spoustu různých materiálů a předmětů, byl čas se dále rozvíjet. Co takové devítiměsíční dítě udělá jako první s hlavolamem, který je pro něj určený? Rozhodně se nepodívá a ihned jej nevyřeší tak, jak je myšleno. Nejprve se bude s novým předmětem a kostičkami seznamovat, nejoblíbenější seznamovací rutinou je v takovém případě strkání předmětu do pusy. Proto je důležité, aby nebyly kostičky natolik malé, aby je mohl dítě snadno spolknout, aby nebyly z jedovatých materiálů, ostré apod. I tak rodiče

nenechávají dítě s takovou hračkou bez dozoru.

Po určitém čase, který je pro každé dítě individuální, se začne více zajímat o to, co vše se dá s těmi zajímavými předměty dělat. Brát je do ruky a strkat do pusy, to už zná, takže je čas na další průzkum. Někdy jsou rodiče nedočkaví a ihned ukazují, že se dá kolečko strčit do otvoru ve tvaru kolečka. Některé děti to berou jako zajímavé a s úžasem sledují, co mamka nebo tatka s jejich hračkou provádějí. Jiné děti se začnou mírně rozčilovat, proč jim bereme jejich kostičky, a další se na nás podívají pohledem „no, tak si s tím hraj sám“ a jdou si hrát s něčím jiným, co mají zrovna po ruce. Některé děti si dokážou s jednou hračkou hrát delší dobu, jiné jen krátce. Jsou i děti, které v případě, že nevědí, co





Helena Hejzlarová, Iva Paštová a Šimona Drábková

HERSENWERK PRO PSY PSÍ HLAVOLAMY

Fotografie Ing. Jaroslav Hejzlar, fotografie v kapitole *Příběhy psů, kteří začali s Hersenwerkem v osmi týdnech svého života* jsou z archivu Hersenwerk voor Honden

Redakce Patricia Tošnerová

Sazba Matěj Barták

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2,
169 00 Praha 6, www.plotknihy.cz, jako svou 304. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o., 2016

Vydání první, Praha 2016

ISBN 978-80-7428-295-9