

“

“ΤΟ ΚΙΝΗΜΑ SLOW DOG MOVEMENT ΕΧΕΙ ΣΑΝ ΑΠΩΤΕΡΟ ΣΤΟΧΟ ΝΑ ΠΡΟΑΓΕΙ ΜΙΑ ΒΑΘΥΤΕΡΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΚΑΙ ΣΚΥΛΩΝ, ΝΑ ΔΙΔΑΞΕΙ

“ΔΕΙΧΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΣΩΣΤΟ ΤΡΟΠΟ” ΚΑΙ ΝΑ ΧΤΙΣΕΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΜΙΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΟΜΟΪΔΕΑΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΟΥ ΑΓΑΠΟΥΝ ΤΟΥΣ ΣΚΥΛΟΥΣ ΚΑΙ ΕΝΣΤΕΡΝΙΖΟΝΤΑΙ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΟΥ SLOW”



SLOW DOG MOVEMENT® COMMUNITY INTEREST COMPANY© 2020-2023

SLOW DOG MOVEMENT

ΜΙΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΑΝΘΡΩΠΩΝ
ΜΕ ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΚΥΛΟΥΣ
ΚΑΙ ΤΟΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ:

www.slowdogmovement.org

@slowdogmovement

#slowdogmovement



PHOTO BY FEDERICA TAGOZZILI

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΡΥΘΜΟΥΣ ΜΑΣ;

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΑΜΗΛΩΣΟΥΜΕ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΟΥΝ ΚΙ ΕΚΕΙΝΟΙ

Καθώς ζούμε με τόση βιασύνη τις ζωές μας, πολλές φορές παρασύρουμε και τους σκύλους μας σε αυτούς τους τρελούς ρυθμούς. Είτε τους παίρνουμε μαζί μας σε πολύβουες εκδηλώσεις, ή έρχονται μαζί για τζόγκινγκ και τρέξιμο με το ποδήλατο, ή διαφορετικά, τους αφήνουμε να περιμένουν στο σπίτι. Τίποτα από αυτά, όμως, δεν είναι ευχάριστα για τους τετράποδους φίλους μας.

Στόχος αυτής της ομάδας είναι να εμπνεύσει, να μοιραστεί και να διδάξει όσους περισσότερους ανθρώπους γίνεται πως μπορούν απλώς να ΕΙΝΑΙ με τους σκύλους τους και να τους χαρίζουν θετικές εμπειρίες. Ο εμπλουτισμός της καθημερινότητας, το αργό περπάτημα, οι ήρεμες κοινωνικές δραστηριότητες και πολλές άλλες ιδέες, είναι μέρος όλης αυτής της φιλοσοφίας. Στο κάτω κάτω, είναι και μέρος της φυσικής συμπεριφοράς του σκύλου.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΡΥΘΜΟΥΣ ΜΑΣ;

ΟΣΟ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΤΟΣΟ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Καθίστε με το σκύλο σας συχνότερα. Κοιμηθείτε δίπλα/κοντά τους. Γευματίστε κοντά τους και καθίστε κι εσείς χαλαρά όσο τρώνε. Επιτρέψτε τους να συμμετέχουν σε ήρεμες δραστηριότητες όπως όταν ασχολείστε με τον κήπο, όταν διαβάζετε, κάνετε κάποια κατασκευή, ή και όταν μαγειρεύετε. ΑΠΛΩΣ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΠΟΤΑ με το σκύλο σας μέσα στο σπίτι, έξω στη φύση, στο δάσος, στην παραλία κτλ. Καθίστε μαζί και παρατηρείστε ήσυχα ότι συμβαίνει γύρω σας. Σιγουρευτείτε ότι καθώς κάθεστε χαλαρά δεν έρχονται κατά πάνω σας άλλοι άνθρωποι ή σκύλοι! Κάντε θεραπευτικές βόλτες στη φύση (forest bathing) με το σκύλο σας. Επιτρέψτε του/της να μυρίσει ήσυχα και να χαμηλώσει ταχύτητα στη βόλτα!

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

ΓΙΝΕ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΤΟΥ ΦΙΛΟΣ

Δώστε προσοχή στη σύνδεση σας με το σκύλο σας. Ελάτε στο εδώ και τώρα, εμπιστευτείτε τους και καλλιεργήστε τη μεταξύ σας σχέση. Ενισχύστε το δεσμό σας δίνοντας τους επιλογές ως προς το ποια κατεύθυνση θα ακολουθήσουν στη βόλτα, τι θα μασήσουν κτλ. Επιτρέψτε στο σκύλο σας να ηγηθεί της βόλτας εάν αυτό είναι ασφαλές. Αυτό θα ενδυναμώσει το δεσμό σας. Είναι μεγάλη χαρά να ανακαλύπτετε που μπορεί εκείνος ή εκείνη να σας οδηγήσει! Επιτρέψτε στο σκύλο σας να έχει όσες περισσότερες επιλογές γίνεται στη ζωή του/της. Παρατηρήστε το σκύλο σας με σεβασμό και περιέργεια. Προσπαθήστε να δίνετε λιγότερες, έως και καθόλου εντολές.

“Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας δείχνουν ότι οι σκύλοι παραμένουν αδρανείς για παραπάνω από το μισό της μέρας και είτε κοιμούνται, είτε τεμπελιάζουν, είτε απλώς κάθονται...η κατάσταση αυτή όμως είναι ουσιαστικά μία υποτίμηση της πραγματικότητας.

Οι σκύλοι, όταν δεν ξεκουραζόταν, στις περισσότερες περιπτώσεις παρατηρούνταν να περιφέρονται περπατώντας”

Η μέρα του σκύλου με τους ανθρώπους - ο προϋπολογισμός χρόνου δραστηριοτήτων των ελεύθερα περιπλανώμενων σκύλων στην Ινδία. De Sreejani Sen Majumder1, Ankita Chatterjee1,2 and Anindita Bhadra1, * CURRENT SCIENCE, VOL. 106, NO. 6, 25 ΜΑΡΤΙΟΣ 2014’*

PHOTO BY NAMITHA PC

ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ ΟΦΕΛΟΣ ΕΝΟΣ ΠΙΟ ΧΑΛΑΡΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΓΑΛΗΝΗΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ, ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ, ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ, ΜΕ ΤΑ ΣΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΝΟΥ ΜΑΣ” CARL HONORE, ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ “IN PRAISE OF SLOW”