

Wie Sie Equine Breathing 1N richtig machen

Equine Breathing ist ein sanfter Weg die Atmung Ihres Pferdes zu trainieren. Es ist dabei keinerlei veterinär Medizin involviert und dient somit auch nicht als Ersatz für tierärztlichen Rat. Sollten Sie Bedenken haben, konsultieren Sie bitte Ihren Tierarzt.

Anleitung



- Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie und Ihr Pferd nicht gestört werden.
- Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Zeit zur Verfügung haben und nicht gestresst sind.
- Fixieren Sie ein Halfter an Ihrem Pferd (für die ersten paar Male).
- Stehen Sie auf der linken Seite und blicken Sie in fast dieselbe Richtung wie der Kopf Ihres Pferdes zeigt.
- Halten Sie den Strick lose – **ohne viel Kraftaufwand**.
- Legen Sie ihre linke Hand so über die linke Nüster Ihres Pferdes, dass der Luftzug bei diesem Nasenloch zur Gänze unterbrochen wird. Sie sollten dabei das Ansaugen und den leichten Druck durch die Ausatmung spüren. Bemühen Sie sich keine Lücken zwischen den Fingern zu haben. Bewegen Sie Ihre Hand so lange, bis Sie die optimale Position gefunden haben.
- Behalten Sie diese Position für 5 Minuten bei.
- Nun gehen Sie an die rechte Seite Ihres Pferdes und legen Ihre rechte Hand über die rechte Nüster. Bleiben Sie nun wieder für 5 Minuten in dieser Position.
- Halten Sie Ihren Mund geschlossen und versuchen Sie auch Ihre eigene Atmung ein bisschen zu reduzieren.
- Sprechen Sie nicht mit Ihrem Pferd.
- Streicheln Sie Ihr Pferd nicht und spielen Sie nicht mit Ihm. Erlauben Sie Ihm 1N restlos zu genießen.
- Füttern Sie keine Belohnung unmittelbar vor, nach oder während der Session.



Sicherheit

- Stehen Sie so, dass Sie fast in dieselbe Richtung blicken, wie der Kopf Ihres Pferdes zeigt, um Ihre Zehen zu schützen.
- Lehnen Sie sich nicht über den gesenkten Kopf des Pferdes. Es könnte sein, dass das Pferd im Traum hochzuckt.
- Wählen Sie einen sicheren Ort.



Wie viel?

Empfehlenswert sind 3 mal 10 Minuten 1N am Tag. Sollte dies Ihre Zeit nicht zulassen, raten wir zumindest 1 mal 10 Minuten pro Tag zu machen.

1N beschert egal wann, ob in der Früh, vor und nach dem Reiten oder am Abend Entspannung. Vermeiden Sie 1N gleich nach dem Füttern.

Setzen Sie die 1N Technik so lange fort, bis Ihr Pferd die ursprüngliche, richtige Atmung wiedergewonnen hat, d.h. bis das Pferd nicht mehr überatmet, wenn es sich in Ruhe befindet. Das kann Wochen, ja sogar Monate dauern.

Was Sie erwartet?

1N ist die sanfteste Form von Equine Breathing und doch kann es



bemerkenswerte, sofortige und vor allen Dingen nachhaltige Wirkung erzielen.

Viele Pferde werden sofort das angenehme, entspannende Gefühl, welches sie durch 1N erfahren, erkennen (das resultiert aus den ansteigenden Kohlendioxidlevels) und dabei relaxen oder sogar schläfrig werden. Das ist ok, denn sie werden sofort wieder munter und einsatzfähig sein, sobald ihre Besitzer nach einer 1N Session Bewegung wünschen.

Manche Pferde allerdings (besonders jene, deren Atmung miserabel ist) erkennen nicht sofort die Vorteile und den Gewinn durch 1N und verweigern. Es ist sehr wichtig diese Situation richtig zu managen. Der beste Tip ist gelassen und unbeirrt weiter darauf zu bestehen und hartnäckig zu bleiben. Sobald das Pferd weicht, behalten Sie Ihre Hand auf dem Nasenloch, ohne viel Kraft aufzuwenden. Bewegen Sie sich einfach mit Ihrem Pferd mit. Wenn Sie sich abschütteln lassen, wird der Kohlendioxid ausgeblasen und es dauert viel länger bis sich Ihr Pferd bei einer 1N Session entspannen kann.

Es ist sehr wichtig Ihr Pferd in diesem Moment nicht zu beängstigen, denn **Equine Breathing muss immer ein angenehmes Erlebnis** für Pferd und Besitzer sein.

Je mehr ein Pferd seinem Besitzer traut, desto schneller wird es 1N genießen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen Ihr Pferd zu wenig traut, empfehlen wir Monty Roberts "Join Up" (From my hands to yours). Für jene, die keinen Zugang zu einem Round Pen haben, empfehlen wir das Buch von Kelly Marks "Perfect Manners", das Buch von Richard Maxwell "Unlock your Horse's Talent" und von Pat Parelli die Natural Horsemanship Übungen. Probieren Sie es direkt vor einer 1N Session aus und Sie spüren den Unterschied.

Sollten Sie trotz alle dem weiterhin Schwierigkeiten haben, versuchen Sie 1N direkt nachdem das Pferd bewegt oder geritten wurde.

Reaktionen

Wenn sich die Atmung Ihres Pferdes zum richtigen, normalen Level hinbewegt, werden Sie noch andere Reaktionen vernehmen, die zusätzlich zur Entspannung und offensichtlicher Reduktion der Symptome auftreten können. Diese können jenen sehr ähnlich sein, die bei anderen holistischen Methoden auftreten.

Das kann in Form eines Aufflammens der Symptome sein, genannt "Rückkehr der Symptome". Die Symptome unterscheiden sich vom ursprünglichen und dauern meist nicht sehr lange an.

"Clearings" kommen vor, wenn die Geschwindigkeit der Heilung höher ist, als die Ausscheidungsorgane mithalten können. Wie bei Menschen als auch Pferden zeigen sich Clearings in Form einer laufenden Nase oder durch Juckreiz, Durchfall, Appetitlosigkeit, Durst und/oder Ausschlag etc. Clearings treten meist sehr schnell und kurzfristig auf, oft nur für ein paar Minuten. Wenn Sie allerdings länger dauern und lästig werden, warten Sie einen Tag bis der Körper aufgeholt und sich erholt hat. Konsultieren Sie Ihren Tierarzt, wenn Sie Zweifel haben.

Die am meisten auftretenden Reaktionen sind Schnauben, Gähnen, Husten und Juckreiz oder Kitzeln bei den Nüstern. Es kann sein, dass sich Ihr Pferd an der Nase rubbeln möchte. Die Nase kann tropfen oder laufen.

Es ist möglich, dass Sie keine, alle oder nur ein paar dieser aufgezählten Reaktionen erleben. Es ist deswegen wichtig das Pferd mit **unraffiniertem Salz ohne Rieselhilfen** zu versorgen, um den Heilungsprozess zu erleichtern.



Black ist ganz offensichtlich nervös



aber entspannt sich, sobald er den angenehmen Effekt spürt



Unraffiniertes Salz ohne Rieselhilfen finden sie in ausgewählten Biosupermärkten. Es wird an seiner Verpackung unübersehbar auf den Zustand und die Inhaltsstoffe, wie Mineralien und wichtigen Spurenelementen, z.B. Magnesium und Potassium, hingewiesen. Pferde brauchen in manchen Phasen dieses Salz, wenn sich ihre Atmung ändert.

Wenn Sie Ihr Equine Breathing Programm starten, ist es ratsam unraffiniertes Salz in einem Kübel den ganzen Tag über bereit zu stellen, sodass Ihr Pferd selbst seinen Salzbedarf managen kann.

Mehr Information über Reaktionen, was Sie erwarten können und wie Sie ein Equine Breathing Training Programm managen lesen Sie im **Equine Breathing Starter Guide** und sehen Sie im **1N Training video** (sehen Sie "products page").

www.equinebreathing.com

Alle Angaben, Anregungen und Meinungen in dieser Anleitung wurden mit bestem Wissen und Gewissen formuliert. Sie ist für weiterbildende Zwecke und privaten Gebrauch vorgesehen. Unter keinen Umständen sollte man sich davon abhängig machen. Die Anleitung beinhaltet keine Sicherheit oder Garantie. Der Inhalt ist kein Ersatz für tierärztlichen Rat. Sollte der Leser irgendwelche Zweifel haben, so möge dieser bitte unabhängigen professionellen Rat bei einem Veterinär-Mediziner einholen.