

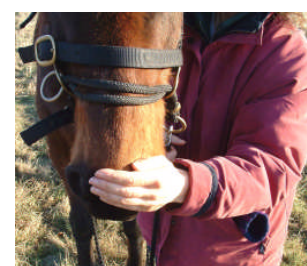
1N (una Frogia) Il Equine Breathing con il tuo cavallo

Il Equine Breathing è un modo per "allenare" il respiro del cavallo, non un trattamento veterinario e questa guida non deve sostituire il consiglio del veterinario.

Istruzioni basilari



- Scegli un posto tranquillo dove non essere disturbato fino a quando il tuo cavallo incomincia a rilassarsi e vuole fare 1N. Devi essere sicuro di avere tempo sufficiente e di non essere disturbato. Metti una cavezza sul cavallo per le prime volte.
- Mettiti in posizione a sinistra del cavallo, nella stessa direzione del cavallo.
- Assicurati che la cavezza non stringa troppo.
- Metti la tua mano sinistra sulla frogia sinistra del cavallo bloccando completamente il passaggio dell'aria. Si deve sentire la pressione al ritmo del respiro. Muovi la mano per cercare la posizione migliore per non lasciar passare l'aria.
- Tieni la mano nella stessa posizione per cinque minuti.
- Spostati a destra del cavallo e metti la tua mano destra sulla frogia destra del cavallo. Mantieni questa posizione per cinque minuti.
- Tieni la tua bocca chiusa e respira silenziosamente.
- Non parlare al cavallo.
- Permetti al tuo cavallo di godere in pace il trattamento del 1N.
- Non dare al tuo cavallo da mangiare subito prima, durante o subito dopo la sessione.



Sicurezza

Mettiti a destra o sinistra del cavallo, nella stessa direzione del cavallo in modo da salvaguardare i tuoi piedi e non avvicinarti troppo per evitare le testate.

Scegli sempre un posto tranquillo per le sessioni di 1N.

Quanto?

Una sessione di almeno 10 minuti di 1N (cinque minuti per frogia), tre volte al giorno è preferibile.

I momenti migliori sono al mattino, dopo l'allenamento e per ultimo, alla sera. Meglio non subito dopo i pasti.

Continua fino a quando il cavallo avrà recuperato un respiro corretto, cioè **indistinguibile** a riposo. Ciò può richiedere settimane, ma a volte anche anni.

Cosa aspettarsi

Questa è la forma più delicata del Equine Breathing e può dare risultati importanti, spesso immediati e duraturi per la salute del cavallo.



Molti cavalli riconoscono immediatamente il benessere associato alle sessioni del 1N -dovuto probabilmente alla crescita del biossido oltre i livelli normali, e si rilasseranno fino ad addormentarsi, cosa molto positiva. Riusciranno a risvegliarsi in fretta, se vuoi successivamente cavalcarli.

Qualche cavallo, in particolare quelli che hanno una cattiva respirazione, potrebbe dare segni di nervosismo. Saper controllare questo nervosismo iniziale è molto importante.

Il consiglio migliore è di essere calmi ma costanti. Continua a tenere la tua mano sulla frogia, anche se il cavallo si muove, senza usare forza. Se interrompi la pressione sulla frogia il biossido di carbonio se ne andrà e così ci vorrà più tempo perchè il cavallo possa sentire il beneficio.

A questo punto è importante non spaventare il cavallo perchè **Il *Equine Breathing dovrebbe essere sempre una piacevole esperienza sia per il cavallo che per il suo proprietario.***

Più il cavallo avrà fiducia nel suo addestratore più velocemente accetterà il trattamento. Se il cavallo non ha fiducia in te, può essere di prezioso aiuto il metodo naturale di equitazione di Monty Robert's 'join-up' in un recinto chiuso. Anche i metodi che si trovano nei libri di Kelly Marks 'Perfect Manners', Richard Maxwell 'Unlock Your Horse's Talent', Pat Parelli "Natural Horsemanship" insegnano come guadagnare la fiducia del cavallo.

Se hai difficoltà con questo metodo prova a fare le sessioni dopo aver fatto fare dell'esercizio al cavallo.

Reazioni (return of symptoms, clearings etc)

Mentre il respiro del cavallo ritorna a livelli normali si potranno notare reazioni tipiche del avvicinamento olistico.

Si può presentare una diminuzione dei sintomi ma anche un riacutizzarsi della sintomatologia ('return of symptoms'). Tuttavia questi sintomi sono sempre diversi dai sintomi originali e non durano a lungo.

'Clearings', è pensiero, si verificano quando il tasso/livello di guarigione è maggiore rispetto a quello sostenibile dai sistemi escretori. Come nell'uomo, tali effetti includono il muso che cola, prurito, diarrea, mancanza di appetito, aumento della sete, eruzioni cutanee. Gli 'clearings' spesso passano rapidamente, qualche volta in pochi minuti. Se i sintomi sono una seccatura, smetti il Equine Breathing per uno o due giorni. Nel dubbio consulta il veterinario.

Probabilmente i sintomi più comuni come sbuffate, sbadigli, prurito della frogia o del labbro e tosse sono dovuti all'aumento del biossido di carbonio.

Reazioni all'1N sono di solito leggere perchè è un metodo delicato, ma può essere utile avere del sale biologico (non raffinato).

Il sale biologico si trova ormai in tutti i supermercati e contiene i minerali come magnesio e potassio, in proporzione corretta. Certi cavalli attraversano fasi in cui desiderano avere del sale dopo il cambiamento nel loro modo di respirare.

Quando incominci il Equine Breathing, puoi mettere del sale



biologico in un secchio a disposizione del cavallo in modo che ne possa prendere qualora ne avesse voglia.

Maggiori informazioni su cosa aspettarsi e come condurre il programma di esercizi di Equine Breathing si possono trovare su **Equine Breathing Starter Guide**,

il video (www.equinebreathing.com/1n_video.htm),

e s nel DVD **Using the Equine Breather**.

Oppure visitando il sito

www.equinebreathing.com

Any statements, advice, or opinions offered in this guide are done so in good faith and are for educational purposes and for the personal use of the reader. Under no circumstances should these be relied upon and there is no implied warranty or guarantee. The contents of this guide are not a substitute for veterinary advice. If the reader has any concerns they should seek independent professional advice from a vet.