

## Headshaking – un article pour les personnes utilisant l'Equine Breathing pour une guérison totale

traduction par Samantha Guay

Les chevaux qui encensent ont une respiration excessive. La respiration excessive a un effet direct et dommageable sur la physiologie qui peut éventuellement entraîner des symptômes tels que le headshaking. Les effets néfastes de la respiration excessive sont réversibles, donc, si la respiration est entraînée à retourner vers la normale les symptômes vont diminuer jusqu'à disparaître.

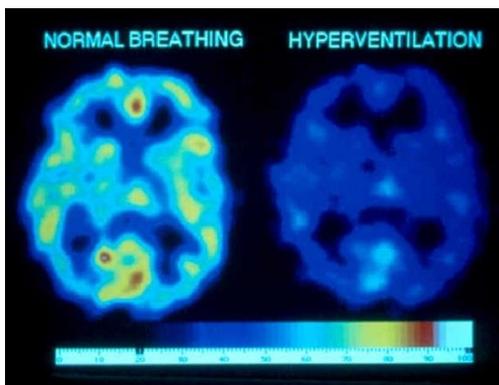
Les propriétaires peuvent utiliser l'Equine Breathing afin d'y parvenir. Le principe est simple mais le mettre en pratique peut soulever quelques difficultés dans certains cas. Cet article vise à expliquer ces difficultés et comment les surpasser. Heureusement, la plupart des propriétaires voit suffisamment de résultats quasi immédiats pour les encourager à continuer.

### Qu'est ce qui cause le headshaking ?

Il y a beaucoup de recherches et de débats sur les éléments déclencheurs du headshaking dont les allergies au pollen, la photosensibilité (UV), les dégâts causés au nerf trijumeau et l'effet d'une pâture trop riche. Mais, le facteur sous-jacent est toujours la respiration excessive.

La connexion entre la respiration et la santé a été découverte chez les humains dans les années 1950 par le docteur russe Professeur Buteyko. En 40 ans d'études il n'a jamais trouvé de personne avec une bonne respiration victime d'affections ou de maladie chronique. Un cheval avec une bonne respiration ne sera pas atteint (en termes de symptômes) par les facteurs déclencheurs qui causent le headshaking chez un cheval qui a une respiration excessive.

Si vous trouvez cela difficile à croire que la respiration peut avoir un effet direct et dommageable sur la physiologie il est facile de le tester sur vous-même. Prenez tout simplement de grandes inspirations rapides pendant environ une minute et vous commencerez à ressentir les symptômes du manque d'oxygène dans le cerveau tels que l'étourdissement ou le maux de tête. Si vous ralentissez votre respiration en essayant de la rendre la plus petite possible vous inverserez les symptômes. Je ne vous recommande pas d'essayer ceci si vous avez déjà une respiration excessive. Imaginez plutôt gonfler des ballons rapidement afin vous donner une idée.



Le scan cérébral montre la vitesse à laquelle la respiration influence la physiologie. En 2 minutes de respiration excessive volontaire la quantité d'oxygène présente dans le cerveau a été réduite de 40% !

La bonne nouvelle est que le facteur déclencheur désigné comme responsable du headshaking n'a pas d'importance car, comme l'ont expérimenté beaucoup de propriétaires, retourner vers une respiration normale est toujours la solution.

Si vous voulez savoir pourquoi la respiration excessive a un effet aussi important sur la physiologie et pourquoi des symptômes en résultent, la science est résumée sur <http://www.equinebreathing.com/how-it-works.php> ou en plus approfondi sur [A brief overview of the Chemistry of Respiration by Peter M. Litchfield, Ph.D. California Biofeedback. Vol 19, No 1 2003](#)

Toutes sortes de stress (physiologique ou psychologique) causent une augmentation de l'adrénaline et l'adrénaline augmente la respiration. Donc le stress encourage la respiration excessive. Le stress a beaucoup de formes qui incluent :

- des événements traumatisants tels que le sevrage,

- des situations chroniques telles que le manque d'activité ou une nourriture trop riche,
- des situations occasionnelles telles que le transport ou la compétition,
- des facteurs saisonniers tels que le pollen, la chaleur, les UV, etc...

Étant donné que la respiration excessive peut rendre la peau hypersensible, les propriétaires peuvent constater que le headshaking est déclenché ou aggravé par la pluie ou le vent. Cela dépend du patrimoine génétique de l'animal. Un cheval sensible au pollen pourra être soulagé par la pluie, un autre à la peau hypersensible sera pire en cas de pluie. Le facteur sous-jacent est l'augmentation de la respiration qui provient du stress.

Lorsqu'un cheval (ou un humain) commence à respirer de façon excessive et chronique cela s'empire avec le temps jusqu'à ce que la physiologie ne puisse plus y faire face et des symptômes en résulteront. Cela peut être du headshaking ou d'autres symptômes. Au début, la physiologie arrive à faire face dans toutes les situations sauf les plus difficiles. Ainsi, un cheval peut n'encenser que lorsqu'il est monté et que le taux de pollen est élevé lors d'une journée ensoleillée. Mais à mesure que la respiration se détériore, la physiologie ne parvient plus à faire face dans un nombre de situations grandissant, donc le cheval commencera à encenser peu importe le temps monté. A mesure que la respiration continue à se détériorer il peut aussi commencer à encenser à pied. Les propriétaires remarquent habituellement que leur cheval commence à encenser de plus en plus tôt au fil des années (dans des conditions météorologiques similaires) ce qui est aussi dû à l'augmentation de la respiration dans le temps.

Au début, la physiologie peut être aidée par des traitements comme l'utilisation d'un filet de nez, des herbes, etc, mais à mesure que la respiration se détériore ces solutions ne fonctionnent plus.

## **Commencer l'Equine Breathing**

La meilleure façon de commencer l'Equine Breathing est la technique toute simple du 1N. Les propriétaires peuvent s'aider des instructions gratuites et voir de leurs propres yeux l'effet de l'Equine Breathing sur leur cheval. Le 1N est également bien car c'est une façon douce d'introduire l'amélioration de la respiration. De plus, il peut y avoir des effets immédiats et importants. S'il est réalisé 30 minutes par jour pendant une semaine, les effets devraient être évidents.

Si le headshaking est modéré, d'origine récente, que le cheval répond positivement immédiatement au 1N et que vous avez le temps de faire 30min de 1N par jour de façon constante, alors cela devrait suffire. Cependant, si vous n'avez pas le temps ou que le headshaking est modéré voire élevé alors il serait probablement préférable d'utiliser un Breather. Ceux-ci permettent d'apporter un programme d'entraînement plus fort et efficace pour réduire la respiration excessive.

C'est une bonne idée de garder une trace écrite des symptômes du cheval avant de commencer, mais nous y reviendrons.

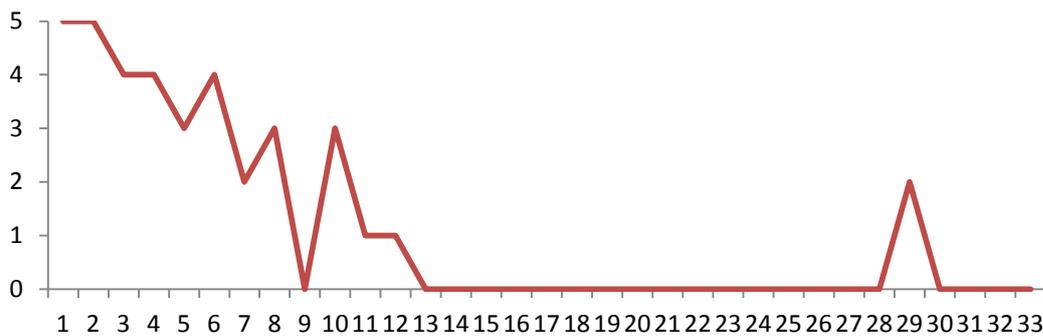
## **Continuons !**

Comme je l'ai dit, la respiration excessive a un effet direct et dommageable sur la physiologie (vous avez vu plus haut la vitesse à laquelle vous pouvez vous donner vous-même des symptômes). Ces dégâts incluent le mal-fonctionnement par exemple de cellules nerveuses ou musculaires, et de systèmes tels que le système immunitaire. Ils incluent aussi l'accumulation de déchets, dans les cellules, qui ont besoin d'être éliminés pour retrouver une organiques physiologie optimale.

Un cheval qui commence à encenser aura respiré de façon excessive avant de commencer à manifester les symptômes donc il y aura beaucoup de dégâts à réparer et de déchets à éliminer. Ce processus (de guérison) n'est pas de la magie, il nécessite un métabolisme (activité cellulaire) et prend du temps. Il est souvent difficile pour les personnes de se rendre compte à quel point la guérison est nécessaire, surtout parce que le cheval semble aller bien. Mais ceci est dû au fait que le corps est fort pour compenser et il a eu beaucoup d'occasions de le faire.

De façon générale, un cheval atteint de headshaking à qui il est donné suffisamment d'Equine Breathing peut voir ses symptômes diminuer de façon quasi immédiate. Puis, une disparition de 80 à 100% après environ 2 semaines après le commencement. Il s'ensuit

une période plus longue où les symptômes peuvent réapparaître de façon moins forte, seulement dans les pires conditions pour ce cheval en particulier.



Finalement, si le cheval est maintenu dans des conditions favorables à la bonne respiration, la guérison se termine. Le cheval ne regagne sa respiration normale et optimale qu'à ce moment-là. Si l'Equine Breathing est arrêté avant que le cheval retrouve sa respiration normale alors la respiration recommence à se détériorer jusqu'à ce que la physiologie en soit compromise et que les symptômes reprennent.

Malheureusement, beaucoup de personnes pensent qu'à partir du moment où les symptômes disparaissent ils peuvent arrêter l'Equine Breathing, mais ce n'est pas le cas. Une erreur courante chez les propriétaires de chevaux atteints de headshaking est d'arrêter l'Equine Breathing pendant l'hiver. Ceci entraîne une dégradation de la respiration et le cheval recommence à encenser au printemps. En fait, l'hiver est une bonne période pour commencer l'Equine Breathing parce que l'absence des facteurs de respiration excessive rend le processus de réduction de la respiration plus facile, ce qui permet à la physiologie de se concentrer sur sa guérison.

Pendant la période de guérison le cheval sera en bonne santé ce qui explique pourquoi il est difficile de comprendre qu'il est quand même nécessaire de continuer l'Equine Breathing. Si le cheval présente de nouveau des symptômes, le propriétaire peut être contrarié et découragé. C'est pourquoi il est nécessaire d'avoir une trace écrite de la sévérité des symptômes de headshaking du début. Il est souvent clair que les symptômes sont bien moins sévères que ceux d'origine et ceci permet de garder confiance et de continuer l'Equine Breathing.

Pour une guérison complète, il est nécessaire de continuer d'utiliser l'Equine Breathing jusqu'à l'obtention d'une respiration normale et optimale. Même à ce moment-là je recommanderais aux propriétaires de continuer de façon à conserver une respiration saine face aux facteurs de respiration excessive. C'est pourquoi il est important que l'Equine Breathing fasse partie de la vie quotidienne du cheval.

## Surmonter les difficultés

L'idée derrière l'Equine Breathing est simple : le fait de réduire la respiration jusqu'à la normale permet à la physiologie d'aller mieux. Réduire la respiration est intrinsèquement agréable car c'est apaisant et relaxant, et beaucoup de chevaux l'apprécient instantanément. Leur propriétaire peut suivre le programme conseillé d'Equine Breathing avec le 1N et ou un Breather et tout se déroule facilement. Cependant, certains chevaux ont des difficultés qui rendent l'application du programme d'Equine Breathing difficile. Il y a deux causes principales à ces difficultés.

### Psychologique

Les chevaux dominants peuvent être réticents à lâcher prise et se détendre dans les sessions d'Equine Breathing, au cas où cela leur ferait perdre le contrôle ou échouer dans leur rôle de leader. Ils peuvent s'opposer aux tentatives de faire du 1N en s'éloignant, secouant la tête ou en poussant. Ceci peut donner l'impression à une personne utilisant l'Equine Breathing pour la première fois que le cheval n'en veut pas et elle peut abandonner.

La solution est de devenir le dominant. Ceci peut s'établir en réalisant des exercices de « contrôle du mouvement » (regarder plus bas pour plus de détails) puisque les chevaux pensent que toute personne qui contrôle leurs mouvements est un leader. Grâce aux exercices de contrôle du mouvement le cheval se sent en sécurité et peut lâcher prise, se détendre, puisque vous avez à présent la place de leader et le contrôle. Être toujours confiant et persister en douceur est aussi d'une grande aide.

## Physiologique

Certains corps peuvent trouver le changement (même positif) difficile dans un premier temps, surtout si la physiologie est mal en point. Un corps qui a une respiration excessive chronique instaure des mécanismes de compensation afin d'éviter tout changement potentiellement fatal dans l'équilibre d'acide alcalin. Les mécanismes de compensation sont longs à arrêter (plusieurs jours) et quand la respiration est réduite, donc améliorée, l'équilibre du corps est déséquilibré. Idéalement, les mécanismes de compensation devraient s'éteindre, surtout puisqu'ils ont des effets secondaires indésirables, mais au début le corps cherche le moyen le plus rapide pour retrouver ce mauvais équilibre et augmente considérablement la respiration.

Cette résistance physiologique se manifeste par de la toux, des reniflements, éternuements, soupirs, bâillements. Ceci peut être embêtant si vous utilisez le 1N (moins avec un Breather) puisque vous devez garder votre main à sa place malgré les éternuements, etc... A mesure que vous continuez l'Equine Breathing, les mécanismes de compensation s'arrêteront et il sera plus facile pour la physiologie du cheval de s'améliorer.

Certains chevaux ont le nez qui gratte quand leur respiration s'améliore. Ceci serait dû au fait que les tissus sensitifs endommagés par le faible niveau d'oxygène causé par la respiration excessive commencent à guérir. Dans certains cas, un nez qui gratte peut être très dérangent et malheureusement les chevaux atteints de headshaking y sont souvent sujets. Si le cheval porte un Breather, le propriétaire peut avoir l'impression que le cheval tente de s'en débarrasser. Le Breather peut être abîmé alors que le cheval essaie de soulager sa démangeaison.

Gérer un nez qui gratte peut être difficile. La démangeaison disparaîtra à mesure que la physiologie s'améliore en réduisant la respiration. Si la démangeaison est modérée alors gratter doucement peut suffire, ou alors utiliser Rescue Remedy. Si la démangeaison est plus forte alors il faudra réduire le programme d'Equine Breathing à un niveau avec lequel le cheval est à l'aise, jusqu'à ce que la démangeaison cesse. Les chevaux doivent toujours prendre plaisir aux sessions d'Equine Breathing et ne doivent pas être dérangés par les démangeaisons. Il sera peut être nécessaire de faire plusieurs séances très courtes, parfois seulement quelques secondes. Faire une petite séance avant, pendant ou après le travail peut parfois aider. Faire les séances d'Equine Breathing aux moments où le cheval est le plus relaxé peut aussi aider. Il faut trouver le moyen de réduire la respiration qui entraîne le moins de démangeaison possible et à mesure que la démangeaison diminue, augmenter les séances d'Equine Breathing. Ceci requiert patience et attention mais cela en vaut la peine.

L'Equine Breathing entraîne une guérison du corps. La guérison comprend la croissance cellulaire, leur réparation et maintien desquels résulte la production de déchets. De plus, les cellules contiennent des produits non voulus issus du processus biochimique qui n'a pas pu aboutir dans l'environnement défavorable causé par la respiration excessive. A mesure que la respiration s'améliore, ces déchets commencent à être libérés, retirés puis éliminés par les organes excréteurs (foie, reins, peau, système digestif, etc). Les organes excréteurs ont un taux maximal d'excrétion. Si le taux de guérison est très élevé, les organes excréteurs ne peuvent plus suivre et les déchets ont un effet négatif appelé clearing. Les clearings sont connus en guérison holistique (c'est à dire la guérison faite par le corps).

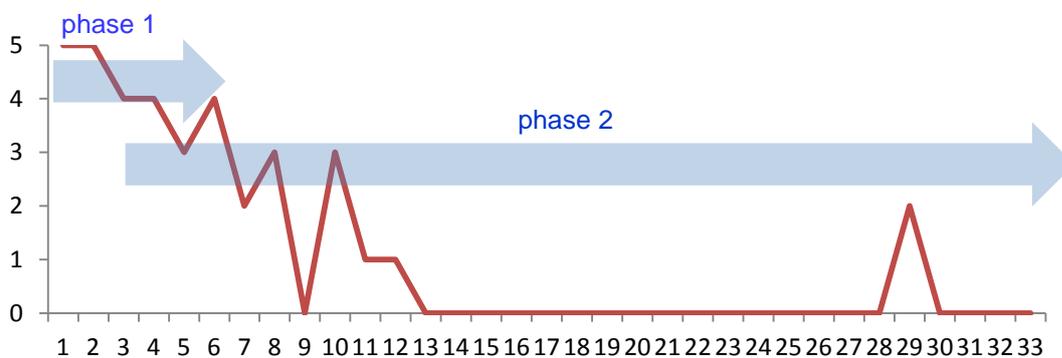
Les clearings peuvent se manifester de diverses façons. Les démangeaisons, souvent localisées à un endroit précis, sont courantes chez les chevaux. D'autres signes incluent une odeur désagréable se dégageant de la peau ou des flatulences, une soif et une urination accrue, de la fatigue, une perte de poids soudaine à un endroit particulier, la perte d'appétit, des changements de peau, diarrhée, la production soudaine et localisée de graisse sur le poil, une mauvaise humeur ou insociabilité soudaine. Si un cheval qui appréciait l'Equine Breathing se met à n'en plus vouloir alors il est probable qu'il est en clearing.

Les clearings sont de formes variées et peuvent durer de quelques secondes à plusieurs jours. Si un cheval montre des signes de clearings alors celui-ci a un taux de guérison maximal. Si les clearings sont inconfortables pour le cheval alors l'Equine Breathing doit être arrêté pendant un ou deux jours afin de ralentir le processus de guérison et permettre aux organes excréteurs de rattraper la surcharge de déchets. Un cheval ne doit jamais être forcé à continuer l'Equine Breathing s'il n'en veut pas, il n'est pas nécessaire, et en plus cela pourrait apprendre au cheval à ne plus faire confiance en l'Equine Breathing et vous.

Une autre réaction de guérison connue est le « retour des symptômes ». Après une période d'amélioration les symptômes réapparaissent de nouveau. S'il s'agit de headshaking, il peut être encore plus violent qu'au début. Cependant, il y a certaines différences subtiles par rapport aux symptômes d'origine. Ils sont généralement plus courts comparés aux originaux et ne semblent pas déranger le cheval autant. Gérer le retour des symptômes est l'opposé de gérer un clearing. Il est bon de continuer le programme d'Equine Breathing et cela peut être une bonne idée d'augmenter le programme afin que les symptômes cessent au plus vite. Si vous n'êtes pas sûr qu'il s'agit d'un clearing ou d'un retour des symptômes alors supposez qu'il s'agit d'un clearing et laissez un ou deux jours de repos à votre cheval.

## Avoir un programme d'Equine Breathing efficace

C'est une bonne idée de garder une trace écrite de la sévérité des symptômes avant de commencer l'Equine Breathing. Vous pourrez retourner la voir et évaluer les progrès. Les symptômes ont tendance à ne pas diminuer de façon linéaire, ils diminuent un jour, empirent un autre, etc. Les propriétaires sont contrariés (ce n'est pas étonnant) lorsque les symptômes empirent et ont tendance à oublier la sévérité de ceux-ci au tout début. Cela donne confiance de voir que les symptômes sont moins virulents qu'ils ne l'étaient. Il y a des lignes directrices pour bien prendre en note les symptômes plus bas.



### Phase 1

Beaucoup de propriétaires sont surpris par la vitesse à laquelle l'Equine Breathing peut marcher. Parfois l'état du cheval s'améliore de façon significative après la première séance et il est évident que cela vaut le coup de continuer. Mais ceci est moins évident si le cheval a des difficultés. Au début, les difficultés seront psychologique (problème de leadership) ou physiologique (mouchage, démangeaison au nez, les deux). Si les difficultés sont principalement psychologiques alors vous devriez pouvoir continuer de pratiquer le 1N ou le Breather au niveau recommandé tout en utilisant les exercices de contrôle du mouvement.

Si les difficultés sont dues à une résistance physiologique alors il faudra réduire la quantité d'Equine Breathing à un niveau que le cheval peut supporter et utiliser les exercices etc comme décrit plus haut. L'objectif est toujours d'augmenter au niveau recommandé d'Equine Breathing, mais seulement à un rythme que le cheval peut supporter. Si vous insistez trop fort le risque est que le cheval n'aimera pas l'Equine Breathing. Regardez plus haut pour plus de détails. Cela peut prendre plus de temps pour atteindre le niveau recommandé d'Equine Breathing et pour faire disparaître les symptômes mais c'est ce dont ce cheval en particulier a besoin.

### Phase 2

A partir de la phase 2 vous aurez déjà fait face aux problèmes psychologiques et la résistance physique aura diminué. Maintenant vous pouvez vous concentrer sur le fait de faire disparaître les symptômes. Il est important de faire le niveau recommandé d'Equine Breathing afin de faire disparaître les symptômes le plus vite possible. Si les symptômes sont toujours présents avec la dose recommandée d'Equine Breathing alors il faut augmenter la quantité (sauf si le cheval est en clearing).

Si vous ne pouvez pas faire le niveau recommandé d'Equine Breathing, faites en autant que vous le pouvez. Cela peut prendre plus de temps mais avec un peu de chance vous pourrez en faire suffisamment pour vous débarrasser des symptômes par la suite.

En même temps, il est très important d'utiliser l'Equine Breathing spécifiquement pour soulager le cheval des symptômes. Par exemple, faites du 1N si votre cheval headshake pendant que vous le montez. Si possible, essayez d'éviter les situations où votre cheval headshake, mouche, etc... Utilisez un masque anti-mouche si cela aide par exemple. Le headshaking, le mouchage, l'éternuement au travail vont à l'encontre de l'Equine Breathing puisqu'ils augmentent la respiration excessive. Si vous êtes rigoureux dans l'utilisation de l'Equine Breathing dans le but de soulager directement les symptômes et que vous effectuez un programme complet d'Equine Breathing, alors vous devriez pouvoir vous débarrasser des symptômes en peu de temps, donc cela en vaut la peine. Puis, vous pouvez retourner à la normale en faisant le niveau recommandé d'Equine Breathing.

Donc dans cette phase vous utilisez peut-être l'Equine Breathing de façon intensive afin de débarrasser le cheval des symptômes vous pouvez pousser le taux de guérison à son maximum, entraînant des clearings. Certains chevaux ne présentent jamais de clearings (ou les propriétaires ne les remarquent pas tant ils sont faibles), mais si votre cheval fait des clearings il est important de le remarquer afin d'arrêter l'Equine Breathing pendant un ou deux jours. Si vous ne le faites pas alors vous risquez de provoquer la perte de confiance de votre cheval en vous et l'Equine Breathing.

Beaucoup de chevaux commenceront à vouloir du sel marin gris et non raffiné dans cette phase et pourront en ingérer de grosses quantités. Cela semble aider le processus de guérison et peut parfois avoir un effet important sur les clearings, en les cessant. Faites en sorte de proposer du sel non raffiné à votre cheval dans un seau afin qu'il puisse prendre ce qu'il souhaite.

Les clearings sont plus susceptibles de se produire au début du processus de guérison et s'il y en a plus d'un ils auront tendance à être de plus en plus faibles. Souvent il y a une nette amélioration après un clearing.

Durant cette phase les symptômes peuvent parfois réapparaître après avoir disparu comme au jour 29 dans le graphique ci-dessus. Cela peut être un retour de symptômes ou alors que le cheval n'est pas encore prêt à supporter la situation comme lors d'une chaude journée, une compétition, un déplacement, etc... Que ce soit l'un ou l'autre, vous devriez augmenter la quantité d'Equine Breathing jusqu'à ce que les symptômes disparaissent ou qu'un clearing ait lieu.

Le cheval pourra avoir une période où il respirera fort, ceci fait partie du processus de guérison. Le cheval peut aussi passer par des périodes où il sera fatigué et il peut être nécessaire de réduire son travail. Les périodes de fatigue ne durent généralement pas longtemps et je les associe à une guérison intense.

Pour résumer, le but de votre programme d'Equine Breathing lors de cette phase est d'amener le processus de guérison à aller le plus vite possible en restant dans les capacités de guérison de votre cheval afin de soulager les symptômes. La capacité de guérison du cheval peut varier de jour en jour (même d'heure en heure parfois) donc il vous faudra peut-être à certains moments ajuster continuellement le niveau d'Equine Breathing en réponse aux symptômes des clearings. A mesure que les symptômes diminuent cela devient moins important de maintenir le niveau d'Equine Breathing au plus haut niveau possible, une intensité plus faible peut être appliquée.

La physiologie impliquée et mon expérience avec les propriétaires de chevaux me permettent de dire avec confiance que le fait de réduire la respiration permet au cheval de ne plus être victime de headshaking, il n'est pas nécessaire de faire autre chose. Si vous souhaitez utiliser un autre traitement holistique tel que l'homéopathie ou autre cela peut aider pendant le processus de guérison, tout comme les massages ou d'autres méthodes que le cheval apprécie.

Cependant, certaines herbes ou suppléments peuvent fonctionner en opposition à l'amélioration (réduction) de la respiration. Si le cheval est nourri avec plus de compléments alimentaires que ce dont il a besoin (cela varie en fonction de l'état de la physiologie) les organes excréteurs doivent éliminer l'excès. Ce sont eux qui déterminent le taux de guérison maximal, donc s'ils sont accablés avec des déchets à éliminer provenant de suppléments cela détraque la capacité à guérir du corps. Si vous voulez continuer à donner des herbes et des suppléments je vous suggère de les mettre à disposition séparément dans un seau afin que le cheval puisse en prendre autant qu'il veut.

### Phase 3

Durant la phase 3 le cheval ne montrera plus de signes de headshaking ou de symptômes associés mais il est important de continuer l'Equine Breathing. Cependant, l'intensité du programme peut être moindre que celle en phase 2. Le programme devrait être continué jusqu'à ce que la guérison soit achevée. C'est à dire que le cheval ne montre plus de signe de headshaking ou d'autres symptômes, quelles que soit les situations, qu'il n'ait plus besoin de traitement, et que la respiration soit retournée à la normale. Alors, le programme d'Equine Breathing peut être réduit à un niveau d'entretien.

S'il vous plaît souvenez-vous que l'Equine Breathing doit toujours être apprécié par le cheval et cela relève de la responsabilité du propriétaire de faire en sorte que ce soit toujours le cas. Si vous avez des questions n'hésitez pas à me les poser.

## Notes complémentaires

### Comment mesurer le niveau des symptômes de headshaking au début

- Faire une liste des symptômes incluant le headshaking, le mouchage, le fait de se gratter le nez, les yeux qui coulent, une respiration difficile, etc
- Prendre en vidéo les symptômes
- Décrire et quantifier chaque symptôme

#### Headshaking

- nombre de coups de tête par minute, heure, etc
- intensité des coups
- l'amplitude des coups
- ce qui déclenche le coup
- pendant quelle durée
- ce que le cheval peut faire lorsqu'il shake (être monté, travailler à pied, pâturer)

#### Moucher, se frotter le nez

- fréquence (combien d'éternuements par minute)
- force (faible, moyenne, forte)
- moment où cela se produit (dans la journée, quelles conditions, lieux, etc)

### Certaines idées fausses et erreurs courantes

- Ne pas se rendre compte que l'Equine Breathing peut aider
- Ne pas se rendre compte de la force de l'Equine Breathing, que la respiration a un effet direct sur la physiologie, donc sur la santé
- Ne pas s'attendre à une guérison totale, donc ne pas utiliser l'Equine Breathing à son maximum afin de l'atteindre
- Ne pas comprendre que l'Equine Breathing engendre un processus de guérison et n'est pas juste un moyen de cacher ou supprimer les symptômes
- Ne pas mettre en place le niveau adéquat d'Equine Breathing afin de se débarrasser des symptômes
- Ne pas se rendre compte de tous les dégâts causés par la respiration excessive.
- Ne pas se rendre compte du temps nécessaire à la guérison
- Ne pas comprendre que la guérison puise dans l'énergie et les ressources du corps du cheval
- Ne pas comprendre qu'un cheval qui paraît en bonne santé peut encore être en train de guérir
- Ne pas comprendre que l'Equine Breathing doit être continué APRES que les symptômes aient disparus, et par exemple arrêter l'Equine Breathing durant l'hiver
- Ne pas se rendre compte qu'un cheval peut encore être en respiration excessive (ne pas savoir reconnaître une respiration normale)
- Ne pas continuer l'Equine Breathing jusqu'à ce que la respiration normale soit revenue

### Des difficultés

- Le cheval dominant est inquiet à l'idée de ne plus être efficace, lâcher prise
- (faire des exercices de contrôle du mouvement)
- Le nez ou la tête qui gratte
- Réussir à trouver l'équilibre entre trop et pas assez d'Equine Breathing afin de surmonter le nez qui gratte

- Reconnaître et gérer correctement les différentes réponses de guérison, surtout le clearing
- Les symptômes qui empirent ou réapparaissent (retourner voir l'évaluation des symptômes du début et voir comment gérer le retour des symptômes)
- Difficulté à avoir assez de temps pour faire suffisamment d'Equine Breathing (essayez d'avoir l'aide d'amis au moins jusqu'à ce que les symptômes diminuent)

### **Les choses à éviter si possible**

- Essayer d'apprendre au cheval d'arrêter d'encenser
- L'utilisation d'entrênements restrictifs afin d'empêcher le headshaking
- L'inactivité (le temps passé dans une écurie par exemple)
- Les situations ou événements stressants (au moins jusqu'à ce que les symptômes disparaissent)

### **Les choses qui peuvent aider à la guérison**

- Le mouvement continu et modéré
- La vie en troupeau avec un abri adéquat (pour se protéger des insectes et du soleil)
- Brouter tout en marchant beaucoup
- Une protection contre les insectes, la chaleur, le soleil, etc, surtout aux premières phases, avant que les symptômes aient disparus.
- Un environnement calme.

### **Les exercices de contrôle du mouvement**

Ceux-ci sont basés sur la pression et la récompense.

- Demander au cheval un mouvement simple en tirant doucement sur la longe.
- Relâcher la pression IMMEDIATEMENT lorsqu'il s'exécute.
- Attendre au moins 20 secondes, en guise de récompense.

Exemples de mouvements : un pas en avant/arrière/sur le côté, baisser la tête.

Mener en longe est un exercice très utile. Marcher et le cheval devrait suivre. S'il ne le fait pas, il recevra une traction sur le licol qui cesse dès qu'il s'avance pour être à côté de vous. Lorsque vous vous arrêtez, si le cheval continue il reçoit une traction du licol. S'il ne recule pas afin de se mettre à vos côtés, demander et puis récompenser la réponse par du repos. Lorsqu'un cheval vous suit et reste à vos côtés sans avoir besoin de la longe c'est qu'il vous respecte en tant que leader.

Si vous êtes consistants, lorsque vous manipulerez votre cheval, il vous verra comme son leader et il sera plus facile pour lui de se relaxer et d'apprécier les séances d'Equine Breathing.