



ADEM IN...

ADEM UIT...

Equine Breathing

Ademen. We doen het allemaal, de hele dag door. Maar wist je dat de meeste mensen én paarden door stress eigenlijk continu te veel ademen? En dat is niet gezond. Iedere vorm van stress, zowel fysiek als mentaal, kan ervoor zorgen dat je gaat 'overademen', met allerlei klachten tot gevolg. Met een simpele techniek kun je je paard helpen zijn ademhaling te herprogrammeren. Redacteur Nathalie van der Brug probeerde Equine Breathing uit.

Tekst: Nathalie van der Brug • Fotografie: Nikki de Kerf

»

Ademhaling staat steeds meer in de belangstelling; denk aan yoga, meditatie en Iceman Wim Hof. Dat je met ademhaling je fysieke en mentale gezondheid kunt beïnvloeden en verbeteren, is al veel langer bekend. Ook bij de Britse paardenliefhebber Clare Frost. Zij leed vijftien jaar lang aan het chronisch vermoeidheidssyndroom ME en genas zichzelf uiteindelijk door middel van Buteyko ademhalings-training. Haar 26-jarige volbloed Cuilrane had last van hooikoorts en headshaking en Clare wilde niets liever dan hem helpen. Ze bedacht een techniek om bij haar paard overademen te reduceren door één neusgat af te dekken. Ze was verbluft door het resultaat. Haar paard genoot niet alleen van de ontspanning, maar binnen een week had hij geen tranende ogen meer. Twee jaar later was hij hersteld van zijn klachten en ook andere paarden knapten op door een halfuur Equine Breathing per dag. Dat is nu meer dan twintig jaar geleden. Clare deelt haar kennis online en hoopt op die manier zoveel

luchtzuigen, koliek, maagzweren, zomereczeem, COPD, gebrek aan energie en schrikkerigheid. Met Equine Breathing leer je je paard weer op een gezonde manier ademen.”

VICIEUZE CIRKEL

Overademen komt veel voor bij paarden, aldus Clare. Het wordt veroorzaakt door stress. Op zich is stress een effectief mechanisme. Het zorgt ervoor dat een paard kan vluchten bij gevaar. Een adrenalinestoot zorgt ervoor dat de hartslag omhoog gaat en de ademhaling versnelt. Vervolgens slaat het paard op de vlucht. Na het vluchten zakt de adrenaline weer en de ademhaling normaliseert. Onze paarden hoeven niet meer te overleven in het wild, maar stress triggert wel nog steeds adrenaline en daarmee versnelde ademhaling. Clare: “Hoe goed je ook je best doet om tegemoet te komen aan de natuurlijke behoeftes van je paard, de realiteit is dat onze paarden iedere dag in meer of min-

‘Over-ademen betekent dat je meer ademt dan nodig is’

mogelijk paarden en eigenaren te helpen. “Overademen betekent dat je meer ademt dan nodig is. Net als te veel eten, is te veel ademen ongezond voor mens en dier, omdat het gehalte aan koolstofdioxide in het lichaam te laag wordt. Koolstofdioxide heeft het lichaam nodig voor allerlei processen. Het is nodig voor de zuurstofafgifte vanuit het bloed naar de cellen, voor de ontspanning van spierweefsel, behoud van een goede bloedsomloop, de zuur-base balans en een goed werkend zenuwstelsel. Een tekort aan koolstofdioxide kan het lichaam een tijd compenseren, maar op termijn kan het bij mens en dier zorgen voor vermoeidheid, spijsverterings-, ademhalings- en gedragsproblemen. Bij paarden kun je denken aan chronische klachten zoals

dere mate stress ervaren. Ze zijn er bijvoorbeeld op gebouwd om de hele dag door te bewegen en 24/7 kleine hoeveelheden te eten. Dat kunnen veel paarden door de manier waarop wij ze houden niet. We spenen veulens op een leeftijd waarop ze in het wild niet zonder hun moeder zouden overleven, werken met voerbeurten, zetten ze op stal, leggen een zadel op, trainen, de hoefsmid komt, enzovoort. Wanneer een paard gedurende een langere tijd fysieke en/of mentale stress ervaart, dan wordt het ademcentrum in de hersenen als het ware opnieuw geprogrammeerd, wat ervoor zorgt dat het paard continu ademt alsof hij in gevaar is. Die vicieuze cirkel kan hij zelf maar moeilijk doorbreken, maar je kunt hem hier wel bij helpen.”

»

INSTRUCTIES EQUINE BREATHING

- Het is de bedoeling dat jij en je paard allebei kunnen genieten en ontspannen. Zorg daarom voor een rustige omgeving.
- Geef geen voer vlak voor, tijdens of vlak na de ademsessie.
- Doe je paard, zeker de eerste keren, een halster om. Houd het touw vast, maar geef iets bewegingsvrijheid.
- Ga naast het hoofd staan, met je hoofd in dezelfde richting als je paard.
- Bedek met je linkerhand het linkerneusgat van je paard. Je voelt een vacuüm bij inademing en een ademstootje bij uitademing. Blokkeer de luchtstroom zo volledig mogelijk.
- Houd vijf minuten vast. Beweegt je paard zijn hoofd, beweeg je hand dan mee, zodat het neusgat bedekt blijft. Hij zal snel ontspannen. Is je paard bang of bezorgd, dan moet je nog rustiger beginnen.
- Doe hetzelfde met je rechterhand op het rechterneusgat.
- Praat niet en breng je eigen ademhaling tot rust.
- Let op veiligheid: pas op dat je paard niet op je tenen kan gaan staan en blijf naast je paard staan zodat je niet per ongeluk een kopstoot krijgt.
- Bied je paard ongeraffineerd zeezout aan in een emmer, vaak hebben ze daar tijdens het genezingsproces behoefte aan.

Kijk voor uitgebreide informatie, video's en instructie op www.equinebreathing.com



ADEMCHECK

Ook paarden zonder heel erge klachten kunnen overademen. Wil je weten of je paard er last van heeft, observeer hem dan in rusttoestand. Laat hem stilstaan en kijk naar zijn neusgaten. In rust horen deze smal te zijn. Als je een verschil ziet tussen in- en uitademen of de neusgaten zijn rond en verwijd, dan is dat een teken dat hij te veel ademt. Volgens Clare overademt een paard ook als hij na inspanning veel tijd nodig heeft om op adem te komen.

ringsklachten. Nu ik eens goed kijk, zie ik dat zijn neusgaten in rust inderdaad iets rond zijn. Ik ga naast hem staan en leg de palm van mijn linkerhand over zijn linkerneusgat. Ik voel zijn warme adem tegen mijn hand en kan niet geloven wat er gebeurt. Normaal gesproken is hij altijd alert en bij de osteopaat kan hij maar moeilijk ontspannen. En nu... Ganti sluit zijn ogen en laat zijn hoofd zakken. De rust die over hem neerdaalt is ongehoorlijk. Twee andere paarden uit de groep komen nieuwsgierig checken wat er aan de hand is met hun

‘Mijn grootste wens is dat mensen gaan inzien hoe ademhaling hun paard beïnvloedt’

Heb je het vermoeden dat je paard overademt? Dan kun je daar met de 1N (één neusgat)-techniek eenvoudig verandering in brengen. Je doet dit door naast je paard te gaan staan en eerst zijn ene en daarna zijn andere neusgat met je hand vijf minuten rustig af te sluiten. Hierdoor begint de hoeveelheid koolstofdioxide op peil te komen. Clare: “Veel paardeneigenaren vinden het een eng idee om hun paard minder te laten ademen, maar het is echt veilig. Het is hetzelfde als wanneer jij een ademhalingsoefening doet. Het is niet de bedoeling dat je iets afdwingt, maar soms moet je in het begin wel even doortastend optreden om je paard het ontspannende effect te laten ervaren. Je laat door één neusgat dicht te houden het adrenalineniveau dalen. De meeste paarden genieten daar echt van, ze komen in een diepe staat van ontspanning terecht, te vergelijken met het gevoel wat wij hebben als we mediteren.”

NIEUWSGIERIG

Het gesprek met Clare heeft me nieuwsgierig gemaakt. Als ik de volgende ochtend bij mijn IJslander Ganti kom, neem ik de proef op de som. Hij is op het oog gezond en fit, maar heeft wel een geschiedenis van spijsverte-

vriend. Na een paar minuten wissel ik van kant. Het is heerlijk om zo te staan, ik voel ook mijn eigen ademhaling zakken.

VOOR IEDER PAARD

Zoals Ganti reageert op 1N, zo reageren de meeste paarden, vertelt Clare. “Alleen paarden die erg angstig zijn of het gevoel hebben dat ze op hun eigenaar moeten passen, vinden het soms moeilijk om te ontspannen. Voor die paarden zijn er nog zachtere technieken, die ik op mijn website uitleg. Equine Breathing is geschikt voor ieder paard. Jong, oud, klein, groot, recreatief of op hoog wedstrijdniveau. Alleen als een paard een ernstige bloeding heeft, mag je Equine Breathing niet toepassen, omdat je de bloedsomloop dan juist niet wil stimuleren. Ik adviseer het niet voor zwangere merries, eenvoudigweg omdat ik daar te weinig ervaring mee heb.”

ADEMTRAINING INZETTEN

Het effect van Equine Breathing is nooit wetenschappelijk onderzocht. Bij mensen is wel medisch onderzoek gedaan naar het positieve effect van de Buteyko adem- »

Voor*Na*

‘Paarden komen in een diepe staat van ontspanning terecht, te vergelijken met het gevoel wat wij hebben als we mediteren’

*Voor**Na*

‘VULCANO HOEST NIET MEER’

Irmgard Luijckx kreeg met Equine Breathing de astmatische bronchitis van haar 17-jarige PRE onder controle: “Vulcano had klachten sinds een jaar of zeven. Hij had regelmatig hoestbuien en bij de geringste trigger van stof of schimmel kwamen de klachten terug. Ik gaf hem dan medicatie tot zijn adem weer rustig was. Ik deed zelf een cursus Buteyko ademtechniek en was nieuwsgierig of een dergelijke techniek ook voor paarden bestond. Zo kwam ik in contact met Clare. Vulcano vond het in eerste instantie helemaal niks dat ik zijn neusgat dichthield. Hij wandelde met mij rond en bewoog zijn hoofd alle kanten op, maar na een paar dagen begon hij effect te voelen en ontspande hij. Na een eerste periode 1N kocht ik de ‘All Weather Breather’, een neusnetje dat je aan het halster bevestigt en waardoor de luchtdoorstroom iets beperkt wordt. Zeker de eerste maanden had Vulcano ups en downs waarbij ik hem met medicatie moest helpen. Maar gaandeweg werden zijn klachtenvrije periodes steeds langer. De zomer van 2020 was de eerste sinds jaren dat hij geen enkele keer dampig was. Vulcano zal altijd wel gevoelig blijven, maar ik kan de klachten nu vrij snel onder controle krijgen, zonder medicatie.”

techniek, vooral op astma. Voor Clare zijn de voorbeelden uit de praktijk, waaronder haar eigen ervaringen, bewijs genoeg dat Equine Breathing een heilzaam effect heeft. Ze benadrukt ook dat Equine Breathing geen vervanging is voor de dierenarts. “Ik verwacht van mensen dat ze hun verantwoordelijkheid nemen en een dierenarts raadplegen als ze dat nodig achten. Je kunt ademtraining wel goed inzetten naast een reguliere behandeling.” Ben je nieuwsgierig of denk je dat het jouw paard kan helpen, probeer 1N dan een week lang, iedere dag een kwartier tot dertig minuten. Bij sommige paarden zie je al na een sessie verbetering in energie, temperament en algehele conditie. Bij andere paarden is de eerste verbetering dat het paard meer ontspannen

wordt. Klachten verdwijnen soms pas na weken, maanden of soms jaren. Het is geen ‘quick fix’; je moet ermee aan de slag blijven, ook als de symptomen verdwenen zijn. Over-ademen is vaak al jaren vóór de klachten ontstaan begonnen, maar een paard kan heel lang compenseren voor hij symptomen ontwikkelt. Het kan daardoor ook lang duren voordat de ademhaling weer normaal is. Ga in ieder geval door tot je in rust de neusvleugels niet meer ziet bewegen en je de ademhaling niet meer hoort.”

ADEMTRAINING

Clare drukt mensen op het hart dat Equine Breathing geen toverstafje is. “Wil je overademen aanpakken, kijk dan naar het totaalplaatje. Wij mensen hebben de plicht om zo goed mogelijk aan de natuurlijke behoeften van ons paard te voldoen, zodat er zo min mogelijk stressprikkels aanwezig zijn in zijn leven. Het loont ook de moeite om met je eigen adempatroon aan de slag te gaan, omdat paarden de neiging hebben door onze ademhaling beïnvloed te worden. Mijn grootste wens is dat mensen gaan inzien hoe ademhaling hun paard beïnvloedt. Door ademtraining onderdeel te maken van de dagelijkse routine, kun je de band met je paard verbeteren. Je geeft hem iets wat hij echt heel fijn vindt. Ik beweer niet dat Equine Breathing altijd 100% effectief is, maar meestal helpt het. Het is simpel en kost je niets, dus ik stimuleer mensen altijd om het uit te proberen.” 🐾

VOOR JEZELF...

Je eigen ademhaling kun je ook heel eenvoudig tot rust brengen. Ga staan met je voeten op heupbreedte en probeer de spanning in je lijf los te laten. Adem rustig in en uit door je neus en pauzeer één seconde, adem weer in en uit en pauzeer vervolgens twee seconden. Verleng de pauze stap voor stap tot tien en tel vervolgens per pauze terug naar één. Merk je dat je de langere pauze maar net volhoudt, neem dan net zo vaak bijvoorbeeld zes seconden pauze tot het makkelijker gaat.