

Equine Breathing

aider votre cheval naturellement



www.equinebreathing.com

10 Conseils de respiration pour les cavaliers - Partie 1

La plupart des gens probablement sont d'accord qu'avoir une bonne respiration est en général souhaitable. Mais moins se rend compte que changer leur mode de respiration exerce un effet physiologique direct sur leur corps et si fait correctement à des effets distincts sur leur santé et leur performance.

La bonne nouvelle est qu'il est simple de bénéficier de ces avantages en apportant quelques modifications simples à vos habitudes respiratoires dans votre routine quotidienne.

Contrairement au mythe qui dit que la respiration profonde est bonne pour nous, en effet la façon d'améliorer la respiration consiste à réduire la quantité d'air absorbé par respiration. La raison pour ceci est que la plupart des gens respirent excessivement (absorbent trop d'air d'un coup = sur-respirer) et cela a un effet néfaste sur le fonctionnement du corps. *Voir le scan du cerveau à droite. » >>

C'est étrange mais beaucoup de gens, en entendant cette affirmation, réagissent: « Oh non, je ne respire pas assez! » Cette croyance erronée se pose sans doute en partie par le mythe que la respiration profonde est bonne pour nous et en partie d'un sentiment de ne pas avoir assez d'oxygène. C'est ce qui se passe si vous prenez trop d'air à chaque respiration, comme indiqué ici

Un signe sérieux de la sur-respiration est si vous «oubliez parfois» de respirer et subissez soudainement une forte respiration. C'est ce qu'on appelle l'apnée, qui se produit couramment la nuit, interrompant le sommeil ou pendant des périodes d'inactivité telles que assis à l'ordinateur ou regarder la télévision.

Il existe de nombreux autres signes de sur-respiration, y compris l'asthme, les allergies, respiration buccale, sommeil pauvre, les soupirs fréquents et les bâillements répétés, et bien d'autres.

Vous pouvez tester votre respiration en faisant une pause après l'inspiration et chronométrer le temps qu'il vous faut avant que vous ressentiez l'envie de prendre le prochain souffle.

Soyez conscient que ce n'est PAS un exercice de maintien de la respiration. Si votre inspiration après la pause est supérieure à la respiration précédente, vous avez manqué le point où votre corps a essayé de vous dire de prendre le souffle suivant et au lieu de cela vous avez fait un exercice de maintien de la respiration. Cela n'est pas ce que nous recherchons.

La plupart des gens de nos jours ressentent le besoin de respirer à nouveau au bout de 10 secondes, mais pour une personne au fonctionnement physiologique optimal, elle ne ressentirait pas l'envie de prendre sa prochaine respiration pendant au moins 45 secondes à une minute. Donc, si votre pause est inférieure à 45 secondes, lisez la suite! on!

Pour comprendre comment et pourquoi la sur-respiration est nuisible à la santé, voir <http://www.equinebreathing.com/how-it-works.php> (anglais)

Un cerveau humain présentant une réduction de 40% de l'oxygène après seulement une minute de sur-respiration.

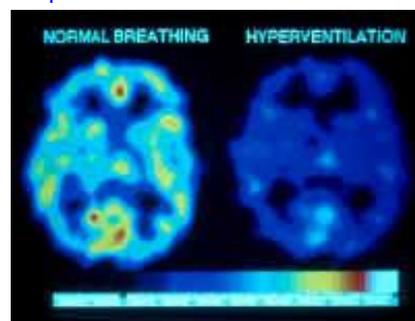


Photo courtesy of Dr P Litchfield

Clare,
Pour moi, la
respiration du nez
a vraiment aidé
avec mon anxiété
et je crois que ma
santé globale.
Mon mari (qui
respire par le nez)
veille à ce qu'il fait
du jogging avec
sa bouche
fermée, et il peut
vraiment ressentir
les avantages.
Merci encore!

Dianne USA

.. Ma respiration
est meilleure et,
lors de travailler
au sol les
cheveux, je peux
garder ma bouche
fermée et respirer
doucement sans
perdre mon
souffle - une
grande
amélioration - je
me sens plus
calme et plus
confiante grâce à
cela".

Linda Royaume-
Uni

.. j'ai aussi
essayé la
respiration par le
nez quand j'ai fait
un cours de
dance. J'étais en
sueur et j'avais
chaud à la fin,
mais lorsque la
session a été
terminée, ma
respiration était de
retour à la
normale presque
tout de suite et je
n'étais pas
fatiguée.
Hou la la!
Merci d'avoir
partagé ces idées
avec nous.

Carina Suède

1. Garder la bouche fermée et respirer seulement par le nez

Ce conseil peut paraître idiot, mais beaucoup de gens respirent par la bouche, souvent sans le savoir. Donc, si vous pensez que vous ne le faites pas, demandez à vos amis ou à votre famille de regarder et de vous le faire savoir si vous le faites.

La respiration à travers votre nez réduit le volume d'air pris dans les poumons par deux tiers, donc c'est un bon moyen de réduire votre respiration, surtout si vous faites beaucoup de respiration buccale.

La respiration nasale est également bonne pour plusieurs autres choses. En passant par le nez, cela nettoie l'air de la poussière et des germes, réchauffe l'air et l'humidifie en entrant; Puis réabsorbe l'humidité de l'air à mesure qu'il respire, réduisant ainsi la perte d'eau et le risque de déshydratation.

2. Coller votre bouche pour vérifier si et quand vous respirez par la bouche et pour casser cette habitude

Si vous gardez la bouche fermée avec un ruban micropore (chirurgical) (quand c'est faisable!), Vous saurez bien si et quand vous essayez d'ouvrir la bouche pour respirer.

La bande vous aidera à vous entraîner à respirer par le nez. La respiration buccale est en effet une habitude non naturelle, mais elle peut être insidieuse et difficile à rompre au début, de sorte que le ruban peut vous aider. Une fois que les gens apprennent à respirer «normalement», ils se sentent généralement mal à l'aise lorsqu'ils reprennent une respiration buccale.

3. Maintenir la respiration du nez pendant l'activité physique

Garder la bouche fermée est particulièrement utile lors d'activités intenses telles que l'équitation, le passage, le nettoyage, etc., car il aide à maintenir la respiration aérobie et à retarder le début de la respiration anaérobie.

Comme pour toute formation, vous devrez progresser progressivement. Garder la bouche fermée vous aide à contrôler votre niveau d'effort afin d'éviter une respiration excessive, Ce qui est fatiguant et mauvais pour les muscles.

Donc, si vous poussez une lourde brouette en montée, en portant une balle de foin, en travaillant le galop, etc. et sentez la nécessité d'ouvrir la bouche - ne le faites pas! Ralentez à la place et, si nécessaire, arrêtez-vous, et attendez jusqu'à ce que vous repreniez le contrôle de votre respiration et reprenez, votre bouche restant fermée.

Cet contrôle de soi fait de l'effort une force positive et vous augmenterez rapidement votre condition physique jusqu'à ce que vous soyez en mesure de terminer la tâche sans ralentir. Vous serez moins fatigué parce que vous restez dans une respiration aérobie. Ne pas tomber hors de souffle, par exemple lors d'un test de dressage ou lors d'un parcours d'obstacles, présente de grands avantages..., voir à droite >>

La respiration anaérobie est beaucoup moins efficace, fournit moins d'énergie, ne produit pas d'eau (contrairement à la respiration aérobie) et permet d'éviter de produire de l'acide lactique.

Si votre nez est bouché, il existe un exercice simple que vous pouvez utiliser à tout moment pour le déboucher. Envoyez-moi un courriel pour plus de détails; clare@equinebreathing.com



Si ce cavalier devait garder sa bouche fermée, elle gagnerait de nombreux avantages, y compris une meilleure concentration et une meilleure coordination, moins de stress, d'anxiété et de tension musculaire et une augmentation de l'endurance.

4. Ne parlez pas à votre cheval!

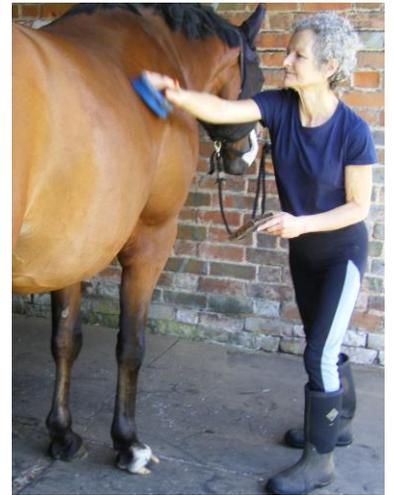
Mettez votre conscience à votre respiration quand vous parlez. Est-ce que vous prenez un grand soupir au début d'une phrase?

Pour la plupart des gens, parler implique de respirer plus, même si le ton est «apaisant». Ceci est susceptible d'augmenter la production d'adrénaline et donc la tension, et comme les chevaux ne comprennent pas les mots, ils sont susceptibles de répondre à la tension.

Que vous soyez un bavard incessant ou que vous ayez tendance à crier quand les choses tournent mal ("bouge pas", "woah" etc), NE PAS parler vous aidera à vous concentrer sur votre langage corporel qui est à la base de votre relation avec votre cheval et à rester calme et efficace.

Parler peut être une habitude enracinée, de sorte que le ruban sur la bouche pourrait être utile.

Donc, voilà les conseils 1 à 4 qui sont principalement sur la respiration du nez. Les conseils 5 à 10 seront donnés dans le prochain article mais en attendant, j'espère que vous allez essayer certains des conseils ci-dessus. Des choses inhabituelles peuvent se produire lorsque vous commencez à améliorer votre respiration. J'aimerais bien savoir ce que vous obtenez et je serais bien sûr ravie de répondre à vos questions.



En gardant la bouche fermée lorsque vous travaillez votre cheval et le soignez, vous obtiendrez les avantages 😊

clare@equinebreathing.com