



Iscritto al Registro Nazionale
delle Associazioni di
Promozione Sociale al nr. 190



REGOLAMENTO PENTADOG®



1. PRESENTAZIONE

Immaginate un cargo pieno di cassette marchiate a fuoco: ogni cassetta è un modulo

PENTADOG® e il cargo è un pieno di Energia !

Ogni Modulo PENTADOG® (MP) è totalmente esportabile nella vita quotidiana, anzi è un modo per rendere la vita quotidiana assieme al

proprio cane molto più dinamica, divertente e stimolante per entrambi ! Inoltre è un modo per ottimizzare il tempo della sua passeggiata, riuscendo a sostituire ad un momento monotono, privo di comunicazione e finalizzato essenzialmente alle necessità igieniche, in un momento di Pura Empatia e Pura Vita.



Iscritto al Registro Nazionale
delle Associazioni di
Promozione Sociale al nr. 190



Il PENTADOG[®] è una Disciplina Socio-Sportiva.

Richiamando alla memoria l'insieme numerico di cinque discipline del Pentathlon, vuole fornire ai praticanti un modulo da acquisire e fare proprio per ottimizzare il tempo da trascorrere con il proprio cane e farne scaturire maggior benessere fisico motorio e psicologico.

Il PENTADOG[®] naturalmente si svolge con il proprio Cane al seguito; ma la sua presenza e partecipazione, a differenza di tutte le altre Discipline Cinofile, sarà più un obiettivo che un punto di partenza.

Di fatto siamo certi che un cane abbia tutto il diritto, a maggior ragione in ambiti di libertà ritagliata da una vita da cane cittadino, di godere della libertà e della socializzazione con altri cani, del piacere di tuffarsi nell'acqua e la gioia di rotolarsi nella sabbia: ebbene, in questo contesto che potrebbe sembrare inadatto per arruolare un socio nella pratica sportiva, andremo a coinvolgerlo semplicemente mettendo in atto un meccanismo empatico.

Se il “Conduttore” esercitandosi mostra un certo entusiasmo e un atteggiamento di “risveglio” della propria energia vitale, allora, ne siamo certi, questa verrà trasmessa al cane che non troverà meglio da fare che cimentarsi con lui nelle varie prove.

Se questo non succede nella prima fase dell'allenamento, succederà in una fase successiva.



Iscritto al Registro Nazionale
delle Associazioni di
Promozione Sociale al nr. 190



Il risultato di tale attività, non forzata e non competitiva, risulta avere diversi benefici:

- a) naturale sensazione di benessere fisico e mentale
- b) rafforzamento del rapporto di stima, fiducia e affetto tra persona e cane
- c) superamento di eventuali blocchi o limiti comportamentali (esempio: nel rapporto con l'acqua, nell'attraversare spazi inesplorati, nel gioco etc)
- d) miglioramento del livello di socializzazione dei cani, considerando che questo Sport si può fare in coppia, in gruppo, oltre che in modo individuale che comunque in questo caso eventuali asocialità del proprio cane possono essere attenuate dandogli qualcosa di molto interessante da fare insieme al suo umano
- e) ottimizzazione del tempo da trascorrere insieme:

molto spesso infatti la passeggiata quotidiana con il cane finisce per togliere tempo o comunque incastrarsi tra lavoro, impegni famigliari e sociali, restringendo il tempo che si può dedicare al proprio benessere fisico, andare in palestra etc. Mediante l'acquisizione di una tecnica di allenamento che riesca ad attivare muscoli e cervello in meno di un'ora, per di più assolvendo alla necessità di far avere al proprio cane la possibilità di muoversi e divertirsi, non può che condurre ad una più armoniosa convivenza per entrambi.



Iscritto al Registro Nazionale
delle Associazioni di
Promozione Sociale al nr. 190



PENTADOG® ISTRUZIONI PER L'USO

Il Pentadog® unisce in sé la conoscenza di diverse discipline, tra cui lo Yoga, ma anche la Danza, la ginnastica a corpo libero uniti a criteri della Etologia Relazionale®, strumenti di ricerca del rapporto empatico con le altre Specie, in questo caso con il Cane.

I° MODULO: Socializzare, condividere e diventare un leader di sé stessi

Ognuno di noi conserva nella sua mente e nel suo corpo la memoria del movimento, delle discipline studiate, magari a scuola, o in modo più intensivo e sistematico in età adulta. La memoria del corpo è una base sicura alla quale attingere per creare un modulo di lavoro quotidiano di attività motoria, per trasformare la propria convivenza con il cane e le passeggiate con lui in una minipalestra adattabile ad ogni luogo. Attraverso il movimento il nostro corpo produce serotonina, l'ormone del buonumore, che viene immediatamente captato dal nostro cane, che empatizza con noi: quindi fare sport con il nostro cane contribuisce a creare un legame migliore e un comune benessere. Non bisogna però inserire in questa pratica, come solitamente avviene, la competizione, che scatena una dimensione mentale di tensione e nella quale si perde di vista la cosa più importante: la serenità del rapporto con il proprio cane. Oltre al rischio di sentirsi inadeguati o di considerare lui inadeguato. Siamo tutti, persone e cani, assolutamente unici e preziosi nelle piccole o grandi cose che riusciamo a fare ogni giorno: diamo respiro a questo pensiero !

Primo approccio: conoscere i partecipanti – velocemente capire le attitudini di ognuno, fotografare il rapporto con il cane, se empatico o meno e scegliere i più empatici come apripista.

Fare domande del tipo: praticate qualche sport? Avete mai fatto



Iscritto al Registro Nazionale
delle Associazioni di
Promozione Sociale al nr. 190



attività con il vostro cane? Durante la passeggiata vi preoccupate di farlo giocare, rilassare, entusiasmare?

Quindi si spiega che questa dimensione di un'ora che ci dedicheremo, è un modulo, che può essere ripetuto, trasformato, migliorato, sostituito da altra impostazione (lenta- più dinamica- etc) relativamente al luogo e alla circostanza in cui ci troviamo ogni volta che abbiamo l'occasione di passeggiare con il nostro cane al fianco. Ognuno del Gruppo sarà Guida degli altri, per un tempo definito: in questo tempo metterà in campo le sue conoscenze per ciò che riguarda il movimento. Camminate, estensioni, gesti ritmici, allungamenti, stiramenti, slanci di gambe, di braccia, di sorrisi...

TUTTO AL TEMPO 4 QUARTI

(sapete che il cane è molto sensibile alla nostra risata?)

Questa è una circostanza preziosa per noi e per lui per fare:

- attività aerobica
- attività di stretching
- osservare l'ambiente esterno e captare le situazioni / i suoli/ arbusti/ alberi/ cespugli/ muretti / prati/ sabbia / sentieri etc che ci invitano ad eseguire un piccolo training di benessere ed empatia con il nostro cane
- attività di relax, meditazione, scambio energetico, fiducia

Inizio! In fila indiana si dà il tempo: 1-2-3-4- 5-6-7-8-
i quattro tempi classici della danza, che si ripete in coro

al ritmo cadenzato dei quattro tempi si comincia il giro del campo

- prima lentamente, camminando semplicemente
- poi unendo respirazione, allargando al cielo le braccia e richiudendole al petto, verso l'esterno e verso l'interno
- tutti cadenzando il tempo con la voce e dando il passo al cane
- ognuno deve preoccuparsi solamente di dare il tempo e guardare il proprio cane, cercando la sua attenzione



Iscritto al Registro Nazionale
delle Associazioni di
Promozione Sociale al nr. 190



- possibilmente sorridere o ridere di cuore continuando a dare il tempo
- estensioni al cielo delle braccia
- roteare i pugni verso destra / sinistra per 8 tempi a braccia tese (a croce)
- stesso mov. Con mani a palmo aperto – in su / in giù
- ogni partecipante deve seguire e imitare il capofila, fino al momento in cui la GUIDA fischia una volta
- a questo punto il capofila va alla fine della fila e il nuovo capofila continua facendo dei movimenti improvvisati, usando man mano anche il percorso della recinzione
- ognuno deve INVENTARE un movimento da ripetere cadenzando i quattro tempi ripetuti due volte

QUESTA DINAMICA DI CREATIVITA' E PERSONALIZZAZIONE DI SEMPLICI MOVIMENTI NELLO SPAZIO IMPROVVISATI MA FATTI IN SINERGIA CON ALTRE PERSONE E CANI , SERVIRA' A SCALDARE IL CLIMA E A POTENZIARE L'ENTUSIASMO DEI CANI NEI CONFRONTI DEI PROPRI UMANI, VIA VIA PROTAGONISTI CON IL LORO CORPO E LA LORO VOCE DI UN PEZZO DEL PERCORSO DI RISCALDAMENTO

- 2 fischi di fischiello della GUIDA richiamano tutti nel centro del TRIANGOLO MAGICO (tre grandi tronchi d'albero distesi al centro del campo) luogo dove eseguire un profondo respiro con le mani in alto, quindi piegamento verso terra con gambe piegate o non piegate, quindi eseguire la posizione YOGA del CANE A TESTA IN GIU' – rimanere –



Questo Asana dello Yoga prende spunto proprio da una posizione tipica del Cane e ha notevoli benefici, tra i quali :

- Allunga e distende la colonna vertebrale
- Allunga i muscoli delle spalle, i tendini delle ginocchia, polpacci.
- Rende flessibili e agili le caviglie
- Rinforza braccia e gambe.
- Migliora la digestione.
- Allevia i dolori alla schiena.
- Allevia mal di testa, insonnia, stanchezza.
- Contribuisce a prevenire l'osteoporosi

Quindi è consigliabile farlo non appena sia possibile (in casa, al prato, in spiaggia)

dopo qualche minuto di questa posizione, ci si siede a Fiore di Loto per un breve momento di relax

il nostro cane sarà vicino a noi ?

Se si lo massaggeremo seguendo dei movimenti circolari e dicendo



Iscritto al Registro Nazionale
delle Associazioni di
Promozione Sociale al nr. 190



delle piccole cose tenere, tipo " sei proprio un bel cane" " sei il mio amore bello " etc

se non è vicino a noi non lo chiameremo ma faremo una serie di respirazioni profonde, ad occhi chiusi. Gonfiando la pancia, quindi il petto e ripetere

magari, incuriosito, IL CANE ci verrà ad osservare ...

II° MODULO: Riconoscersi, superare e superarsi

a) RICERCA OLFATTIVA A GRUPPI DI TRE

I partecipanti si schierano all'ingresso del campo e si accordano in cerchio. Durante il "girotondo", che prende il via e viene fatto camminando con il cane al guinzaglio, tre dei partecipanti si staccano dal gruppo e i loro cani devono essere tenuti dagli altri (si passa il guinzaglio). E' l'unico momento in cui si richiede l'uso del guinzaglio. Ma il guinzaglio servirà solo per trattenere il cane del compagno nel momento in cui questo va a nascondersi dietro un tepee posto al lato estremo del campo. Quando i tre sono nascosti il gruppo si allinea e la GUIDA che è vicino alla zona dei tepee chiama uno per volta il cane del partecipante nascosto che viene liberato e deve ritrovare il suo umano. Poi la cosa si ripete con gli altri.

b) Percorso circolare e poi prova di EQUILIBRIO sul ponticello sull'acqua, percorrenza TUNNEL di canne palustri e ritorno al campo

c) ogni partecipante dovrà conquistare una zattera arenata, o una canoa arenata, metterla in acqua e lasciarsi galleggiare sul lago, distesi, facendosi trasportare dalla corrente in posizione di *shivasana o savasana, la posizione del totale rilassamento* Ecco come si esegue normalmente, noi la eseguiremo su un corpo galleggiante. Se non ci sono abbastanza zattere, l'asana potrà essere fatta a terra, con un tappetino. Normalmente nel momento



Iscritto al Registro Nazionale
delle Associazioni di
Promozione Sociale al nr. 190



del rilassamento finale dopo lo yoga o come in questo caso, dopo una sessione di lavoro in tandem o gruppo, il cane cercherà il contatto con il proprio umano, nel caso si tratti di un cane di piccola taglia sarà possibile portarlo sulla zattera con sé, se si tratta di un cane di grossa taglia ci seguirà in acqua, magari vincendo la paura di entrarci. Oppure ci aspetterà sulla riva. L'importante, in questa fase finale, è rilassarsi e lasciare andare preoccupazioni, ansie, pensieri, parole, immagini, proponimenti. Lasciarsi andare...

Ecco le indicazioni:

Innanzitutto sdraiati sul tappetino o sulla zattera delicatamente.

- Ora piega le ginocchia e portale al petto. Noterai come questo semplice movimento fa sì che la zona lombare si distenda ulteriormente. A questo punto, distendi lentamente una gamba alla volta riportandole entrambi a terra in modo che siano leggermente divaricate.
 - Rilassa entrambe le gambe facendo sì che le punte dei piedi ruotino leggermente verso l'esterno. Assicurati che siano aperte e ruotate equamente. Se non lo sono, aggiustati come puoi affinché lo siano.
 - Adesso focalizzati nella zona delle spalle. E' importante che siano aperte e rilassate. Per aiutarti nell'apertura, puoi alzare le braccia in posizione perpendicolare al pavimento. Questo semplice gesto ti aiuterà ad aprire le scapole e quindi anche tutta questa zona. Ora, tenendo le spalle ferme, delicatamente porta le braccia a terra posizionandole ai lati del corpo alla stessa distanza. A questo punto lascia che si rilassino e che si aprano verso l'esterno. Usa la mente ed il respiro per far sì che si rilassino ulteriormente
 - Ora porta l'attenzione al collo. Quest'ultimo dovrebbe trovarsi eretto in modo che le due orecchie siano alla stessa distanza da ciascuna spalla. Cerca di distendere tutto il collo in modo che si trovi sia allungato che rilassato.
 - Infine devi focalizzarti sulla testa. E' importante che riesca a rilassare tutti i muscoli facciali e anche gli organi di senso. Porta l'attenzione prima alla lingua, rilassandola, e successivamente agli occhi, rivolgendo lo sguardo verso l'interno.
1. Lascia che il respiro entra ed esca naturalmente, senza forzarlo in nessun modo.
 2. Lascia il corpo totalmente abbandonato. Sentilo pesante e lascia che si rilassi sempre di più ad ogni respiro.
 3. Rimani in questa posizione un minimo di 5 minuti.
 4. Per uscire dalla posizione del cadavere comincia a muovere leggermente i piedi, le mani ed il collo. Ora ruota delicatamente tutto il corpo verso destra e rimani in questa posizione per qualche respiro. Infine, aiutandoti soprattutto con la mano sinistra, alzati lentamente e ritorna in posizione seduto. Ora non ti resta altro che continuare la tua giornata portando con te la calma e la pace che hai appena sperimentato con lo yoga e con *Savasana*. *Ma anche con il Pentadog®!*