



A cura di Patrizia Daffinà, Referente Nazionale per
BAUBRIDGE (EX PENTADOG®) e gli
Sport Cinofili EMPATICO RELAZIONALI®



Il Ponte che si instaura nei nostri percorsi prende ispirazione dalle attività di sapore sciamanico, olistiche e sistemiche che da anni si svolgono presso Baubeach®, la prima spiaggia al mondo per cani felici e persone consapevoli. Sport e conoscenza etologica, ricerca zooantropologica e puro condividere.

Liberamente ispirato alla Disciplina del Dog Triathlon

Per etologia cani e lupi hanno gli stessi repertori comportamentali , alcuni di questi comportamenti sono repressi per via del processo di domesticazione. Nei cani definiti "pet" ci si concentra, malgrado le migliori intenzioni, a reprimere i loro istinti, creando delle barriere psicologiche sempre più alte nei confronti della loro natura.

I cani dovrebbero fare ciò che è appropriato per la loro specie , ma nella realtà ognuno dei vari tentativi di dimostrare la loro natura viene represso: questo crea una sorta di schizofrenia nel cane contemporaneo.

I cani amano annusare: per loro non poterlo fare, o farlo con la continua minaccia di essere strattonati o allontanati, è una perdita di possibilità di conoscenza della loro cerchia sociale.

Quindi, nell'immaginare un contesto di attività di persone e cani dovremo tenere presenti tutti questi fattori .

Nell'ipotesi di un decentramento dell'umano all'interno della attività con il suo cane, per dare ai cani delle possibilità di vita migliore, Il luogo ideale dovrà contenere, :

- Percorsi coperti, tipo cunicoli o tunnel, costruiti con canne e arbusti o comunque con materiali naturali
- Radure ombreggiate create con cespugli o materiali naturali
- Spazi comuni di ricovero e incontro con altri cani
- Coperture che diano la possibilità di provare dimensioni diverse , tipo entrare in una foresta di liane, uno spazio da scoprire e da annusare (pensare a cespugli odorosi, a luoghi dove poter nascondere oggetti, a nicchie naturali tra sassi e buche nella terra/sabbia/ ghiaia)
- Spazio coperto, caverna ancestrale, luogo di riparo e riunione intima tra cane e umano
- In spazi che non prevedono la presenza di mare o fiume o lago: una o più vasche con acqua dolce, delle pozze naturali realizzate

con teli in pvc a foderare delle piccole conche da riempire al bisogno

- I QUATTRO ELEMENTI: realizzare quattro installazioni simboliche per rappresentare i quattro Elementi. Possono essere spazi realizzati con teli colorati, oppure semplici vele/ totem di colori diversi spiegate a fare ombra. Importante che si definisca bene la loro differenza e la loro direzionalità,
- Spazio dedicato alla Ruota di Medicina , ombreggiato e allestito come di seguito si spiegherà

In questo scenario sarà necessario porre molta attenzione ai target (sia umani che canini), che ci si potranno presentare: va anche fatta una distinzione tra classi da creare con persone sempre nuove (come nella dimensione dello stesso Baubeach®) e veri e propri "corsi" con cadenza settimanale, dove portare avanti una classe in un percorso in evoluzione .

Di seguito vedremo tutte queste possibilità, ma una regola che vale per tutti i contesti è quella di mantenere sempre una grande elasticità, perché non si può mai prevedere il partecipante inatteso, se un cane ha avuto una particolare esperienza e quanto possano influenzare la dimensione condivisa le diverse circostanze non prevedibili.

DIMENSIONE VACANZA

Nella bellissima foto qui sopra un momento di un workshop di Pentadog al Baubeach®: può succedere che siate molto fortunati e che nel gruppo di partecipanti ci sia qualcuno che "parla la vostra lingua".

Questa è una occasione preziosa, dal momento che questo genere di persone, molto legati ai propri cani da un amore incondizionato e senza riserve, possono divenire parte attiva e trainante della classe.



La dimensione della spiaggia, altamente socializzante, vi darà modo di conoscere un pochino prima chi andrete a coinvolgere e quindi a costruire la sequenza immaginando le persone dentro ruoli precisi. Inoltre la spiaggia ha un'altra risorsa magnifica, determinata dal mare, dal fiume, dall'acqua, elemento vitale e prezioso, che anima letteralmente anche i cani più pigri o anziani e vivifica anche le persone più chine su sé stesse.

La dimensione SPIAGGIA è quindi una dimensione molto fluida, dove basta davvero poco per creare una sensazione di evasione e di condivisione . Va comunque fatta una scaletta, in modo da programmare l'attività e proporre attività immediatamente compatibili con la natura dei partecipanti.

E' naturale che identificare con l'età dei cani questa natura, renderà ancora più facile il compito: ci saranno quindi delle sessioni

"Puppy", per i Cuccioli e Cuccioloni , delle sessioni miste e delle sessioni che abbiamo chiamato "Old Boys".



Primo step : il Breafing

E' importante dare modo e tempo a tutti di comprendere la tipologia di intervento. Per fare questo è sempre importante fare un breafing iniziale, in cui a grandi linee si descrive l'intento di questa sperimentazione continua che rappresenta la classe di Pentadog®. Occorre dare un valore preciso al tipo di lavoro che ci accingiamo a fare, corredando la presentazione con la base teorica del nostro Approccio Empatico Relazionale®.

In questo momento iniziale ci si conosce, sommariamente, si presentano i cani, età, sesso, temperamento. In questo momento si

deve comprendere in pochi minuti, mentre si parla e si presenta il tipo di approccio, chi- farà- cosa. Cosa è opportuno eliminare dal programma, cosa sarebbe necessario aggiungere.

Si possono anche far emergere degli eventuali piccoli obiettivi da raggiungere, mediante la sessione: ad esempio, superare la paura dell'acqua, avere timore del contatto con cani estranei, non cercare con il naso l'odore del proprio umano.

In realtà, in circostanze così rilassate, ci si può rendere conto di grandi voragini nella relazione, di assenze ingiustificate di elementi quali la fiducia reciproca o la capacità di relazione.

Ma non occorre drammatizzare.

La dimensione- vacanza è molto prodiga nel riuscire ad evidenziare eventuali criticità, proprio perché l'umano è maggiormente rilassato, non immerso nella sua vita quotidiana, fatta di orari, appuntamenti, spazi dedicati a qualcosa... o semplici abitudini .

Questa dimensione può riuscire a coinvolgere, anche i meno coinvolti, i più riservati o ritrosi . Per fare questo deve avere un carattere giocoso, deve passare sotto la forma di una pausa benessere, deve riuscire ad arrivare al cuore e deve divertire!

La caratteristica che maggiormente lega a questa attività è lo spirito creativo. Motivo per cui molto spesso le sessioni di Pentadog® culminano in una dimensione di creatività pittorica o altra disciplina artistica.

Quello che importa non è tanto il prodotto delle esperienze , ma il fatto di riuscire a viverle, a sentirsi nel flusso, abbandonando le proprie sovrastrutture, lasciandosi andare al suono ancestrale di un tamburo, immaginare di essere ...ed essere!! In questo momento, QUI E ORA , come si sente spesso dire, costruendo quel filo di unione con il gruppo, tanto degli umani quanto dei cani .

In questo momento cade il concetto del "mio" cane: si fa parte tutti di un branco. Un branco in movimento, come dovrebbe essere stato qualche decina di migliaia di anni fa.

IL FLOW

Questi primi momenti della sessione, ci invitano ad essere protagonisti , almeno per qualche minuto, della espressione fisica e comunicativa. I partecipanti possono creare una postura, una camminata, seguire un ritmo e trasformarlo in una danza, un andamento , in un movimento arcaico o robotico. Ognuno inventa e agli occhi del suo cane diviene il centro della attenzione.

E' raro che nel movimento del branco i cani non siano tutti presenti e partecipi. Tutti, anche quelli meno abituati alla socializzazione, anche quelli più restii alla partecipazione e al coinvolgimento: si parte e dopo poco divengono un flusso unico, che segue il primo del branco, il quale detta la sua interpretazione , talvolta goffa, talvolta magica, del momento.

Ma come si è detto non è il risultato che conta, quello che conta è il viaggio. O ancora:

*I'obiettivo non è la meta,
ma il viaggio.*

Sentirsi nel flusso e cercare l'aggancio con il proprio cane.

Sentirsi uniti nel viaggio.

Sentire la gioia nella complice famigliarità.

Ritrovarsi nel momento in cui tutto il branco ci segue e imita il nostro movimento nello spazio.

Esplorare una spazio dalle varie angolazioni, condividendo il punto di vista del proprio cane. Entrare ed uscire da tunnel di canne. Correre, attraversando foreste immaginarie, superando ostacoli naturali, quelli che potrebbero trovarsi in un bosco, in una foresta, in una savana, in un deserto.

Attraversare la natura ed esserne consapevoli.

Possiamo anche immaginare di rompere il cerchio del campo e uscire verso il mare, verso il fiume .

Attraversare il fiume, se abbiamo la fortuna di averlo con noi , da un argine all'altro . Sentire il flusso, attraversarlo.

Tuffarsi in mare, trascinando nel nostro momento di esplosione in movimento, tutto il branco.

A tutta la sequenza del Pentadog®, così come è stata finora praticata ed insegnata tramite la nostra Formazione, abbiamo elaborato ed aggiunto un ulteriore percorso, legato alla cultura degli Indiani d'America, la cui cultura è una delle più connesse alla natura che la specie umana ha potuto sperimentare.

Questa sequenza, legata alla cultura sciamanica, è un breve viaggio iniziatico verso sé stessi, senza timore, per essere maggiormente nella vita autentica, che è scevra da tutte le beghe quotidiane che ci distraggono da noi stessi. Nello stesso modo costituisce un momento di appartenenza , di conoscenza e di trasformazione.
E opportuno svolgerla con un gruppo di non più di 8 persone, dal momento che altrimenti potrebbe divenire troppo impegnativa per i conduttori .

La Ruota, costruita con l'aiuto dei punti evidenziati da una bussola (oggi ogni cellulare ne possiede una), deve essere disposta seguendo il senso orario e partendo da EST. Prima deve essere posto il sasso centrale e poi gli altri, partendo da Est. I sassi possono essere posizionati per mesi, ma è importante ogni tanto energizzarli , ripercorrendo il cerchio con un dito e la propria energia di connessione con la Terra e gli Altri Elementi .

I sassi possono essere colorati seguendo le indicazioni sottostanti, che si rifanno ai colori delle genti (Giallo- EST; Rosso - Sud ; Nero Ovest ; Bianco - Nord).

La dimensione che occorre evocare è quella del Risveglio, che nella cultura sciamanica viene anche definito “*Recupero del sogno*”: è importante scoprire che le nostre menti e i nostri corpi contengono delle “memorie evolutive”, che sono in noi e provengono dal mondo animale, dal mondo vegetale e anche dal mondo minerale. Per questo motivo ci sentiamo particolarmente “a casa”, in taluni contesti, se pensiamo ad un certo animale o se stringiamo tra le mani una particolare pietra.

Queste memorie che sono in noi, così come lo stato di pace iniziale, vanno recuperate e trasformate in energia da applicare alla nostra vita quotidiana.

Il mezzo per arrivare a questo, talvolta, può essere semplice come sedere di fronte ad un mare agitato (o calmo), sotto ad una Quercia, chiudere gli occhi stringendo tra le dita il pelo del nostro cane e sentendo il suo respiro in accordo con il nostro .

Guardare gli occhi del nostro cane, la sua pupilla, tonda e palpitante, le ciglia perfette, la bellezza della forma perfetta di ognuno, che non ha bisogno degli abiti, delle scarpe, dei gioielli , del taglio dei capelli, del trucco ... Ma ha già tutto in sé: trucco, profumo di foresta, zampe in grado di camminare sulle pietre, mantelli in grado di resistere al caldo e al freddo ...

I nostri cani hanno già tutto. Sono perfetti nella loro essenzialità. Ma anche noi lo saremmo se recuperassimo la nostra essenzialità.

Quello che questo percorso accenna è la possibilità di recuperare la possibilità di meravigliarsi nel presente.

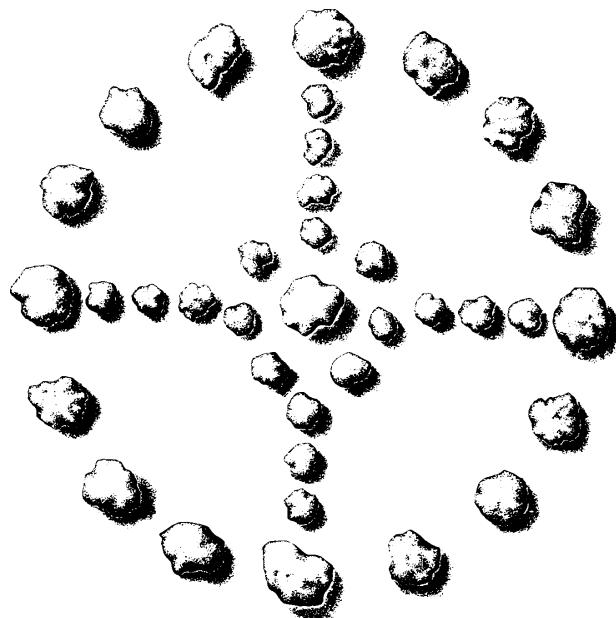
“Il mondo non languirà mai per mancanza di meraviglie, ma soltanto quando l'uomo cesserà di meravigliarsi.”

— Gilbert Keith Chesterton

Sarà opportuno condurre alla Ruota, costruita sulla sabbia, nella sua natura primitiva ed essenziale, con i quattro punti cardinali e con le linee intermedie, che consistono in direzioni caratteriali a metà strada tra l'uno e l'altro punto cardinale, SOLO DOPO AVER FATTO CHIAREZZA SULLA NATURA DELLA RUOTA DI MEDICINA

Di seguito alcuni elementi di conoscenza che occorrerà fare propri , per poterli poi trasmettere ai partecipanti:

Cosa è la Ruota di Medicina?



È un luogo specifico, appartenente alle culture antiche: in America molte sono state distrutte, proprio per cancellare le culture delle tribù degli Indiani Nativi. Ultimamente sono stati recuperati e conservati dalla nuova ondata di persone che vogliono cercare di creare una connessione con l'Universo. La Ruota di Medicina è un luogo di meditazione, di guarigione spirituale. In questa sequenza ci caliamo nei panni di uno sciamano moderno per riuscire a

trovare degli spunti di insegnamento per poter ritrovare il perché della nostra anima e della nostra mente.

Nella parola Ruota di Medicina sono comprese due parole importanti: Ruota rappresenta la ciclicità della vita, che è contrazione ed espansione, esprime il Tao, lo Yin e lo Yang, il negativo e il positivo, il ciclo notte giorno etc - Se la Ruota si ferma nasce la malattia - se il flusso si ferma la vita , interna e fisica, muore. Scopo della vita deve essere quello della liberazione della mente, sganciata dalle gabbie delle convenzioni, dalle cose che accadono , i grovigli di pensieri ...

La parola Medicina non significa quello che il pensiero occidentale ci riporta: **Medicina è conoscenza, è forza energetica vitale, è completezza e vitalità.**

Quindi mediante il Cerchio (Ruota) di Medicina, cercheremo di creare una presenza nel pensiero di conoscenza di sé .

Indichiamo alle persone di osservare il pensiero, esserne consapevole. Senza giudizio. Nè su sé stessi né nei confronti degli altri. Si consiglia quindi di lasciare andare pensieri di giudizio e preoccupazioni.

Il vero significato della medicina come viene usato in questo caso non è altro che 'energia spirituale'.

Ci sono quattro direzioni per la Ruota di Medicina. Ogni direzione ha doti specifiche e insegnamenti.

Le Ruote di Medicina sono realizzate con le pietre. Un cerchio con una croce nel mezzo è la sua forma di base più semplice. La croce divide il cerchio in quattro parti uguali. Il il numero 4 è molto sacro; ci sono 4 leggi primarie della creazione: la vita, l'unità, l'uguaglianza e l'eternità.

Ci sono quattro direzioni: Est, Sud, Ovest e Nord, quattro colori: bianco, nero, giallo e rosso; Quattro stagioni: Primavera, Estate, Inverno e autunno; quattro elementi: Terra, Aria, Fuoco e acqua; quattro giorni del Sole, che sono giorni di potenza per ogni direzione. Quattro età dell'Uomo : NASCITA, FANCIULLEZZA, STATO ADULTO, MATORITA'.

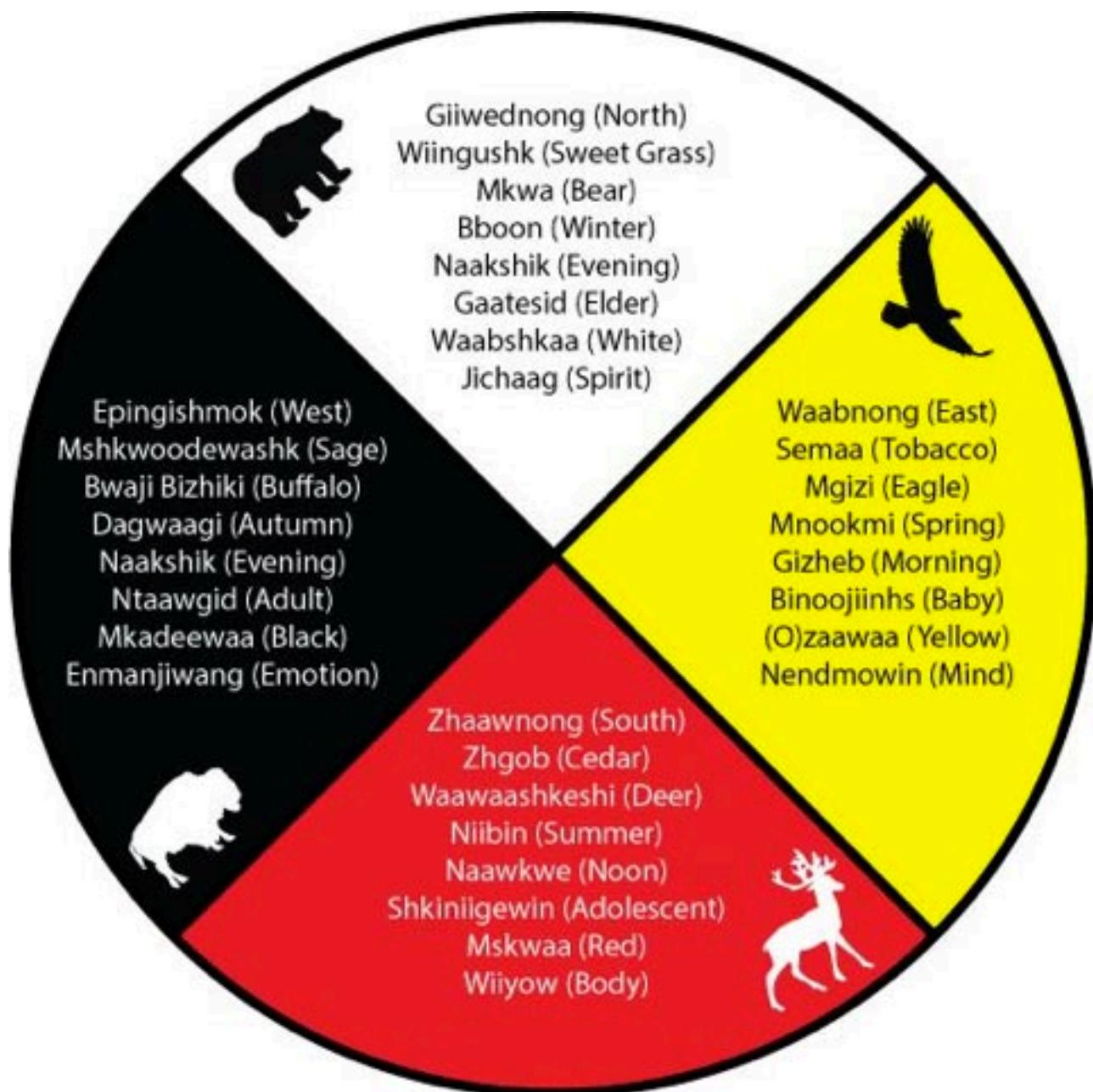
QUATTRO APPUNTAMENTI NELLA RELAZIONE CON IL CANE :

INCONTRO, AFFILIAZIONE, APPRENDIMENTO, SIMBIOSI .

QUATTRO ETA' DEL CANE: NASCITA, CUCCIOLAGGINE, SVILUPPO, VECCHIAIA .



LA RUOTA DI MEDICINA



Ecco l'interpretazione delle quattro Direzioni, ALLE QUALI COLLEGHEREMO , DOPO AVERLE PRESENTATE , LE **4 ETA'** DELLA VITA DI UN CANE:

L'EST: DETERMINARE - LA NASCITA DELLA RELAZIONE - PRIMO INCONTRO- **NASCITA**

L'est è legato allo spirito; colore: giallo. Senso: vista. La sua forza principale è la capacità di determinare. Ad est sorge il sole, dunque è la direzione del 'nuovo', della nascita dei progetti. Ad est possiamo attingere dalla forza del FUOCO e del Sole.

IL SUD: DARE - L'AFFILIAZIONE - IL GIOCO- **CUCCIOLO** Il sud è legato alle emozioni; colore: rosso; senso: gusto

Il colore rosso rappresenta: il gioco, la danza, la musica, la forza, il coraggio, l'energia, il calore.

Attingiamo dalla forza dell'**ACQUA**, per purificarci.

- Le qualità: fiducia ed innocenza ed in particolar modo l'adattabilità (vedi = acqua). Il sud ci chiama alla 'via del bambino', cioè a recuperare un'attitudine fiduciosa ed entusiasta

L'OVEST: TRATTENERE - L'APPRENDIMENTO - IMPARARE A FARE INSIEME - **ADULTO**

L'ovest è legato al corpo fisico, alla materia, alla Terra. Colore: nero (= assorbe, immagazzina, protegge);- L'ovest rappresenta il cambiamento, la transizione. Nella direzione dell'ovest attingiamo forza e stabilità dalla TERRA. L'ovest ci invita all'introspezione, a guardarcì dentro.

IL NORD: RICEVERE - LA MATURITA' -LA SIMBIOSI - **VECCHIAIA**

Il nord è legato alla mente, alle stelle. Colore: bianco (purezza di intenti).

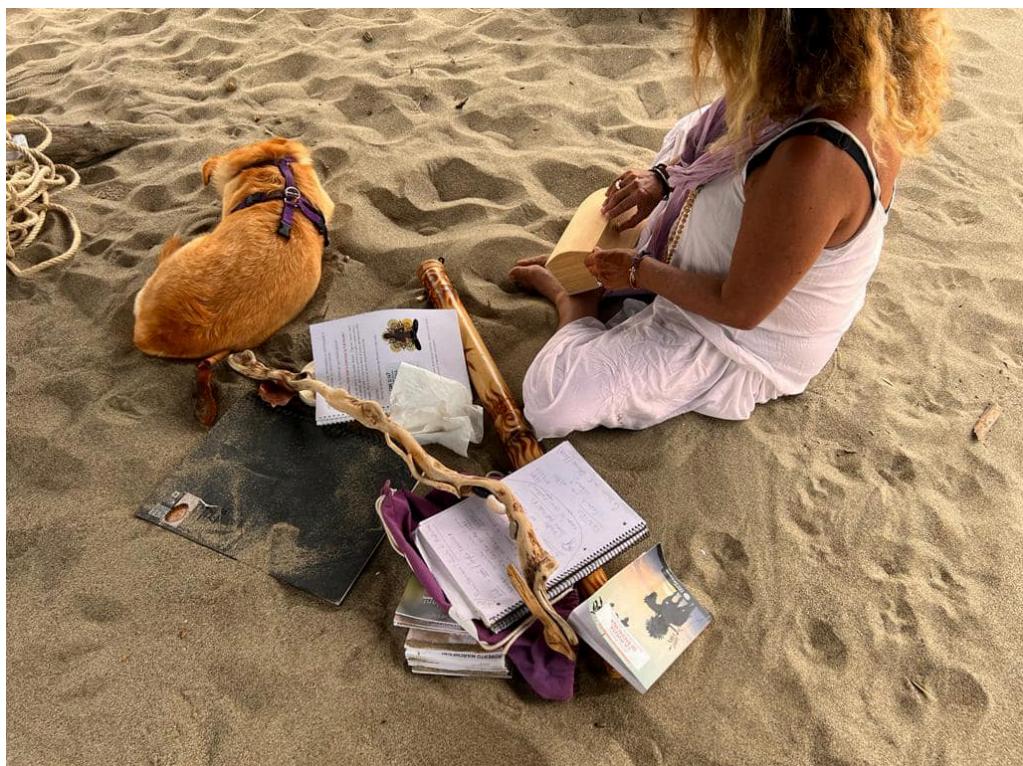
La forza del nord: la saggezza (= conoscenza applicata).

Il nord ci invita alla consapevolezza, in quanto è legato alla mente (= l'energia segue la consapevolezza). E' una direzione nella quale il mondo si ferma, e noi abbiamo l'opportunità di sintonizzarci con il creato.

Attingiamo dalle forze dell'**ARIA**, che crea movimento, azione, respiro della vita, trasformazione.

SEQUENZA :

Al CENTRO si svolge il Briefing iniziale , in cui ognuno si presenta , e si presenta il lavoro che si svolgerà, dando degli accenni storici alla Ruota di Medicina e alla connessione tra gli Elementi che la compongono, la nostra vita e la realtà emozionale e relazionale che viviamo con il nostro cane



EST:

Si invitano i partecipanti a sdraiarsi, con gli occhi bendati, si induce uno stato di rilassamento in cui si chiede di ricordarsi del momento in cui l'idea di vivere con un cane ha preso forma. Quindi del momento in cui il proprio cane ha fatto ingresso nella propria vita -

TECNICHE DI RILASSAMENTO Yogico

Si riflette su quanto, quel cane, ci porta in connessione con la natura

Su quanto dovremo essergli grati per ogni passeggiata, ogni sorriso, ogni scoperta fatta insieme...

La Guida stende una corda sopra i corpi distesi e piano piano li invita a prendere contatto con la corda e aggrapparsi ad essa per tirarsi su in piedi. Aggrappati alla corda i partecipanti, dimostrando fiducia nei loro cani, percorreranno il giro del campo, condotti dalla Guida, che li farà salire, uno ad uno, su una pedana posta ad Est . Qui verrà fatta cadere la benda dagli occhi. Ognuno ritroverà il suo cane e l'abbracerà. Quindi si procederà con una breve sequenza di Saluto al Sole (avanzati) oppure con un momento di contemplazione dell'orizzonte dell'EST, abbracciati al proprio cane.

RITORNO AL CENTRO e breve introduzione al SUD, il Regno della Fanciullezza, del Gioco e della Curiosità. Il Regno delle prime scoperte.

Si invitano i partecipanti a richiamare i propri cani nell'area del SUD , che è in direzione del fiume: ognuno dovrà arrivare al fiume (o ad uno spazio allestito con piscina bassa) (distante circa 100metri). DOPO AVER PERCORSO IL TUNNEL DI FRASCHE (costruito con archetti da serra e teli mimetici) , seguito dal suo cane, senza chiamarlo, senza guinzaglio né bocconcini . In questo percorso sono permesse: risate, rincorse, lanci di pezzetti di legno, nuotare, correre, camminare a carponi, scavalcare tronchi e dare prova di una buona intesa ludica

Ciò che deve essere prioritario è il sentimento di scoperta e curiosità per qualsiasi cosa: oggetti che si incontrano nel percorso, il cielo, le nuvole, gli amici, i suoni... Ad ogni stimolo occorrerà coinvolgere il cane o farsi coinvolgere da lui. L'arrivo all'acqua dovrà essere gioioso , si lancerà ciò che si è raccolto. Si abbracerà il cane e ci si congratulerà con lui. Si riderà di sé stessi, perché ridere fa bene ed è contagioso. Poi ci si immobilizzerà, guardando ad Ovest, il luogo ove il sole tramonta.

OVEST : lo guarderemo direttamente dal Fiume. E' la direzione che ci porta alla materialità, alla relazione con la TERRA: affonderemo i piedi nella sabbia, sentendo forte la nostra connessione con la Terra. Faremo una breve sequenza di respirazioni e piano piano ci richiuderemo in UTTANASANA (piegandoci in avanti con il corpo ripiegato sulle cosce) , quindi risaliremo nell'ALBERO . Intanto il nostro cane avrà ripreso la relazione con gli altri: e qui dovremo dare prova di una ancora più forte capacità empatica. Il cane ha appreso come seguirci, in libertà e per il

piacere di farlo: ora ci sposteremo da una riva all'altra del fiume, senza richiamarlo e se ci si avvicinerà ci accovaceremo e lo abbraceremo forte.

L'unione è consolidata .

Camminando in modo rilassato e consapevole, con il cane accanto, condotti dalla Guida, si raggiungerà nuovamente in campo , per andarci a sedere al CENTRO e chiedere ai partecipanti la natura delle loro emozioni durante il percorso .

Dopo un breve briefing, in cui si valuta il livello empatico di ognuno , ci si dirigerà verso l'analisi del NORD :

Si parlerà quindi della estensione della vita del cane , della possibilità che il più delle volte siamo costretti a vedere la fine della vita del nostro cane .

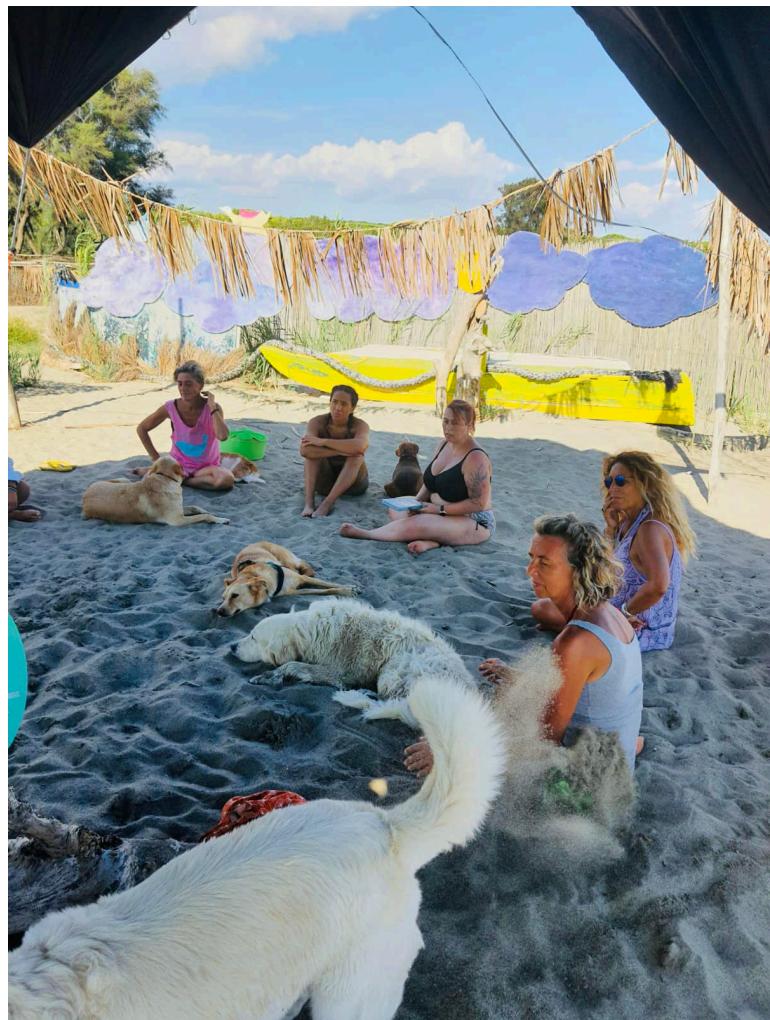
Ma che spesso, può verificarsi ciò che noi definiamo RICONOSCIMENTO EMPATICO, che definisce una strana realtà per la quale un cane assomiglia molto alla persona alla quale è legato, e viceversa, per via del fatto che entrambi cominciano ad usare andatura, reazioni emotive simili, abitudini quotidiane, sia legate alle attività che alle emotività. Il cane assorbe le emozioni dell'umano e le metabolizza, talvolta assorbendo addirittura degli stati patologici. Se ci si interessa della medicina antroposofica in veterinaria, si scoprirà che molte patologie del cane sono legate ai livelli di stress che vive l'umano o gli umani con cui il cane vive. Tristezza, rabbia, delusione, gioia, felicità, apprensione, paura, equilibrio e molti altri stati emozionali si riscontrano parallelamente sia nell'umano che nel cane. Questo è dovuto alla enorme capacità empatica del cane e alla grande motivazione epimeletica dell'umano .

Quindi, cosa succede al NORD ? Nel regno della Mente, ci si ritira , in una capanna costruita in una radura, in un momento di meditazione e di raccoglimento , con il proprio cane, mentre tutti gli altri riproducono il suono del battito del cuore, con legni che battono un tamburo. Un suono perfetto e profondo, che ci accomuna tutti, umani e animali. Per questo riconoscibile e rilassante.

Ognuno avrà il suo momento con il suo cane e potrà descrivere l'emozione creata dopo tre minuti , su un foglio di carta che verrà trovato all'interno della capanna.

Dopo il proprio turno nella capanna, ogni partecipante potrà tornare al tamburo, aiutando gli altri nella ricerca della simbiosi. Fino all'ultimo partecipante , tutti batteranno il tocco del cuore e tutti descriveranno la propria emozione nel foglio posto nella capanna. Poi si tornerà tutti al CENTRO e qui ci si porrà in posizione di attesa, a gambe incocciate , respirando in modo regolare. Quando tutti saranno riuniti, si leggeranno le frasi scritte , le parole , i segni che questa esperienza avrà lasciato.





IL CENTRO: CATALIZZARE

Il centro è legato all'anima, all'occhio di Wakan Tanka, è il luogo dell'immobilità ove tutti i movimenti sono in equilibrio, perfettamente bilanciati. Qui attiviamo il potere del cuore, e della guarigione. E' il luogo delle forze: vita / legge, luce / amore. Colori: blu, verde

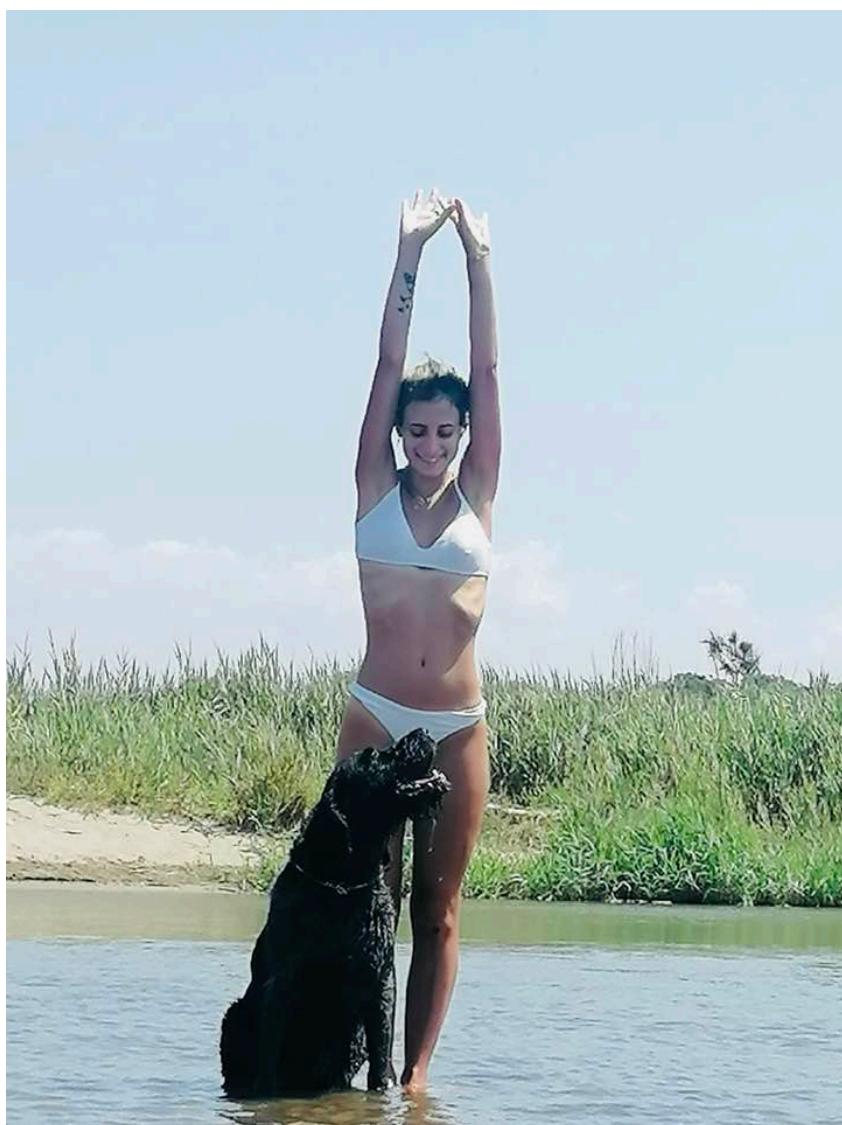
Il centro ci invita a ricomporci, a TOGLIERE LE MASCHERE. Il CENTRO è il Luogo di ritorno, dopo ogni viaggio.

GARA :

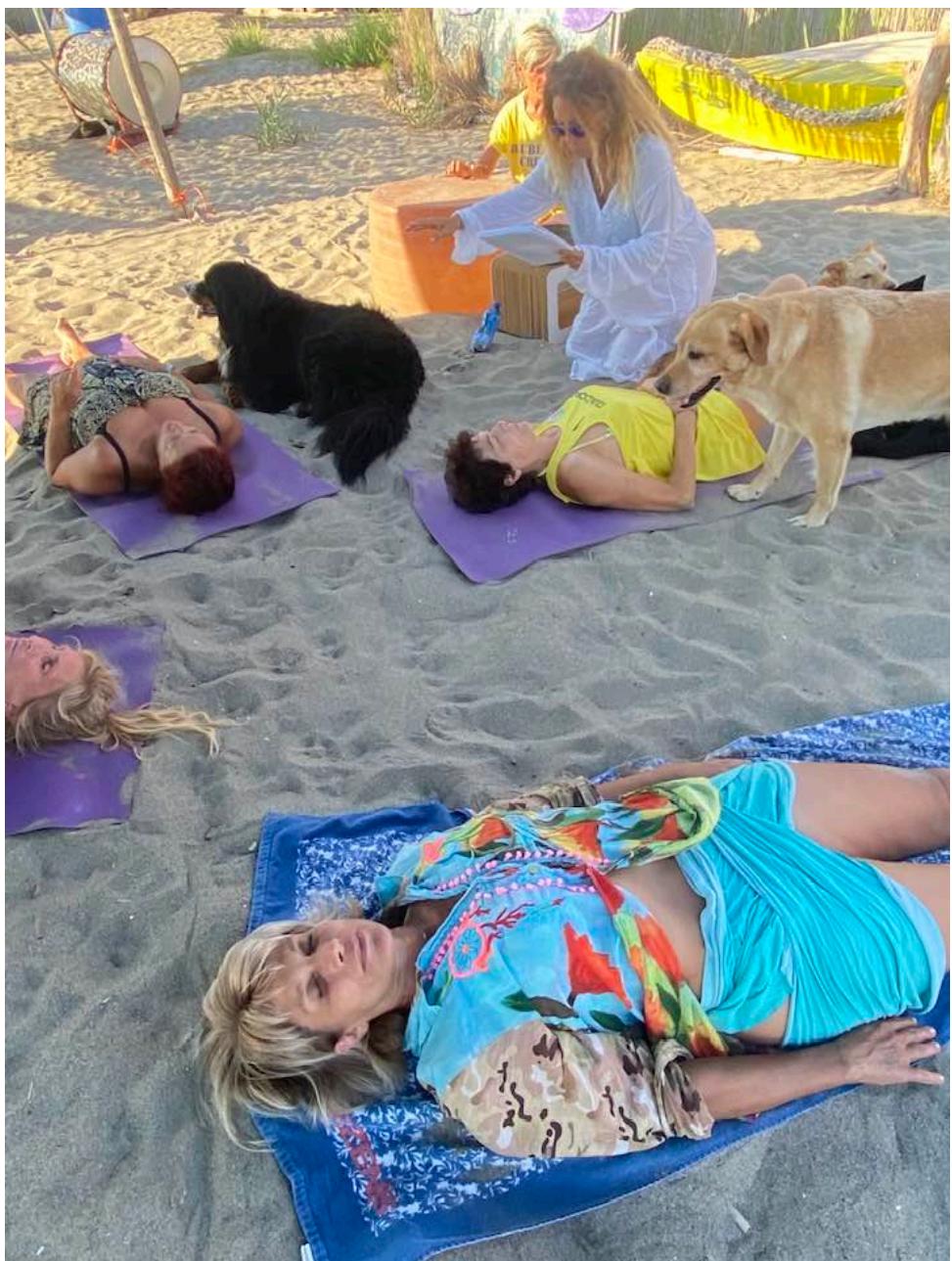
il concetto di competizione in questa attività naturalmente si dovrà adattare alla capacità individuale di creare il modo giusto di una intera sequenza. Esercitandosi in classi di lavoro, i partecipanti potranno sviluppare una loro personale linea guida da poter proporre e con la quale raggiungere la nomina di Guida.

Questo genere di attività ha molteplici obiettivi:

- Educazione alla gestione dell'ansia
- Educazione alla condizione empatica
- Conoscenza dei sensi del cane: studio della comunicazione
- Creare Accreditamento
- Creare Leadership
- Alimentare una sana cultura etologica



Per ogni informazione relativa alla Formazione, cliccare qui <https://www.baubeach.net/formazione/corsi-proposti.html>



PRESENTAZIONE:



Il Pentadog® è una Disciplina Socio-Sportiva, appartenente alle Attività della Associazione Sportivo Dilettantistica Baubeach Village, seguendo l'Approccio Empatico Relazionale®, che è l'Approccio Etologico creato e adottato presso il Baubeach® di Maccarese.

Sia *Pentadog®* che *Approccio Empatico Relazionale®* sono Marchi Registrati presso il Ministero dello Sviluppo Economico, di proprietà della Associazione.

Pentadog® richiama alla memoria l'insieme numerico di cinque discipline, difatti esso è caratterizzato dalla presenza di ben cinque discipline empatico relazionali da svolgere con il proprio compagno Cane.

Altra caratteristica che lo contraddistingue è la diversità dei contesti in cui si può praticare e nel contempo esprimere la potenzialità di un rapporto ancestrale e profondamente empatico quale il legame che si crea tra umano e cane, molto simile ad un rapporto parentale, perché caratterizzato da cure, nutrimento ed educazione.

Quando ci si dimentica o si rischia di dimenticare il potenziale valore di questo rapporto, con conseguente creazione di problematiche relazionali, questa Disciplina risulta utile per ricostruire un contatto mancato, assopito o semplicemente dimenticato.

Questa **Disciplina Sportiva Cinofila** nasce per essere realizzata in ambienti naturali, dove il contatto con la natura dia all'animale ed al suo compagno umano la possibilità di immergersi in una realtà sensoriale completa e appagante: inoltre è utilissimo campo di lavoro in quelle dimensioni pubbliche (vedi spiagge attrezzate accessibili a cani accompagnati o campeggi accessibili ai cani) dove il numeroso target presente è fatto di persone non praticanti discipline cinofile, né corsi di educazione , né il buonsenso, che vivono il rapporto con il cane in modo superficiale e non consapevole: crediamo fortemente che la lenta diluizione di una educazione etologicamente corretta , sia doverosa e utilissima per migliorare la convivenza tra le persone e i loro cani .

Talvolta può anche essere utile per resettare informazioni devianti avute attraverso corsi cinofili non impostati sulla corretta lettura della natura del cane: a volte è meglio non fare che fare male!

Pentadog® è una misura straordinaria e rivoluzionaria nel contesto tradizionale cinofilo, anche perché si rivolge ad una nuova categoria di persone: quelle che frequentano con il cane i luoghi pubblici accessibili ad essi, ovvero la *massa delle persone*. Non una minoranza dedita alla pratica e alla teoria cinofila, anche a costo di entrare in una sorta di fanatismo di nicchia, ma... la gente! Le persone che popolano le nostre città e che durante l'inverno si limitano a fare il giro del palazzo al loro cane (o addirittura lo fanno fare ai loro domestici!); persone che, immerse nella loro quotidianità di lavoro o di allontanamento dai sacrosanti valori di questa vita non danno la possibilità al loro cane di vivere in modo etologicamente corretto. E che grazie alla diffusione, in questi ultimi anni, di strutture pubbliche "dogfriendly", sono finalmente venute alla luce, tutte insieme, disegnando un nuovo segmento di mercato anche per agevolatori della relazione uomo animale (educatori) e per tutte le persone che vogliono gestire situazioni di questo tipo.

Il campo di lavoro sarà quindi il prato, la campagna, la macchia, il bosco, la spiaggia, ciò che di bello madre natura ha creato e che viene messo a disposizione, mediante le strutture turistiche, anche ai cani di famiglia.

Tutte le attrezature utilizzate per la realizzazione di questa Disciplina dovranno integrarsi in modo armonico con l'ambiente naturale in cui saranno inserite, saranno fatte con materiali di riciclo o con materiali naturali al fine di premettere ai binomi persona-cane, di cimentarsi in divertenti attività per migliorare il loro rapporto, quello con il proprio corpo, con la natura, per migliorare le loro capacità sensoriali, empatiche e relazionali. E anche, naturalmente, per fare attività sportiva che garantisce il *benessere olistico*.

In questa disciplina non dovremmo raggiungere risultati identici per tutti i partecipanti ma in realtà ogni coppia uomo-cane dovrà raggiungere gli obiettivi individuali e personalizzati prefissati in fase di anamnesi al fine del miglioramento della qualità di vita di uno o dell'altro o di entrambi gli individui che compongono la coppia.

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 andremo a coinvolgerlo semplicemente mettendo in atto il nostro Approccio Empatico Relazionale®.

Se l'umano di riferimento 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.

- Il Pentadog® vuole quindi porsi come una Disciplina Sportiva Terapeutica ed Olistica che basandosi sulle conoscenze dell'Etiologia Relazionale® e delle Discipline Olistiche permette all'umano così come al cane cucciolo o adulto di iniziare un Percorso Empatico Relazionale di conoscenza, rispetto e felice convivenza.

- Questa Disciplina potrà essere impiegata anche nei Recuperi dei Disagi Emozionali di cani e umani, pertanto potrà essere un valido aiuto per gli armonizzatori emozionali (comportamentisti), nel recupero dei disagi emozionali (terapia comportamentale del cane) o potrà essere praticata dagli operatori di Empatia Operante (coadiutori del cane) insieme con il cane coterapeuta e con il fruitore del percorso di IAA (Interventi Assistiti dagli Animali).

OBIETTIVI:

Il Pentadog® ha per obiettivo il miglioramento della condizione di vita di umani e cani.

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 disagi emozionali (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
- 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 familiari 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.



MODULI ATTUAZIONE:

PREPARAZIONE TEORICA

- ✓ obbligatoria nei corsi di formazione
- ✓ utile nei gruppi che intendono praticare in modo costante adattando in entrambi i casi la lezione alle diverse circostanze sociali

SVOLGIMENTO PERCORSO EMPATICO RELAZIONALE

1. BauWarmUp©
Riscaldamento con il cane
(Attività preparatorie dal punto di vista fisico e relazionale)
2. Bau's Flow©
Lavoro di riconoscimento empatico, coinvolgimento nel movimento e nel superamento di ostacoli materiali e mentali

(Inizio pratico del percorso empatico relazionale, riequilibrio emozionale, empatia operante e pratica fisica)

3. Baw Contact©

Lavoro in acqua con il cane

(Proseguo percorso empatico relazionale, incremento socializzazione, abilità della coppia e rinforzo pratica fisica)

4. Bau Deep Breath®

Yoga con il cane

(Inizio lavoro di pratica fisica e dell'anima, di allungamento muscolare basato sulla calma, sulla profonda empatia e contatto con il cane)

5. Bau Mirroring

Attività empatica con il cane

(Lavoro fortemente empatizzante attraverso il quale la coppia umano animale si sente e trasferisce le emozioni reciprocamente)

Pentadog®: LA PRATICA

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 mini-palestra 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!

Di seguito, a titolo esemplificativo e non esaustivo, descriveremo una sessione di pratica, rivolto ad un gruppo di 5/8 persone, ai quali voler rafforzare l'autostima e la comunicazione empatica con il loro compagno cane.

EMPATIA TRA I PARTECIPANTI COME PRIMO PASSO:

Conoscere i partecipanti attraverso un'anamnesi di gruppo svolta in modo intimo e conviviale, nel nostro caso in una Yurta Mongola, tutti i partecipanti si racconteranno per presentarsi agli altri.

L'operatore di Pentadog® suggerirà dei moduli ispirati a questa disciplina e a questa dimensione dell'Approccio Empatico-Relazionale® che potranno essere ripetuti, trasformati, migliorati, relativamente al luogo e alla circostanza in cui ci troviamo ogni volta che abbiamo l'occasione di passeggiare con il nostro cane al fianco.

I° MODULO:

BAU WARN UP!

La sessione verrà preceduta da un breve Brainstorming iniziale, in cui fare conoscenza con tutti i partecipanti e con tutti i cani. Conoscere i disagi, le problematiche, le abitudini e le virtù di ogni binomio sarà utile all'Operatore per impostare al meglio il lavoro in campo.

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... (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

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.

Cercare di sorridere o ridere di cuore continuando a dare il tempo, estendendo al cielo le braccia roteare i pugni verso destra / sinistra per 8 tempi a braccia tese (a croce) stesso movimento con mani a palmo aperto - in su / in giù

Ogni partecipante deve seguire e imitare il capofila che dopo 8 o 16 tempi viene sostituito dal successore facendo dei movimenti improvvisati, usando il percorso della recinzione

Ognuno deve INVENTARE un movimento da ripetere cadenzando i quattro tempi ripetuti due volte, al termine dei quali deve raggiungere la fine della fila, seguito dal suo cane, dando il posto al suo successore che a sua volta verrà sostituito e via via si creeranno dei giri di campo, a ritmi e tempi assolutamente spontanei e personali.

QUESTA DINAMICA DI CREATIVITA' 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 PER UNA DURATA DI 10/15 MINUTI

II° MODULO:



Bau's Flow©

(*Per conoscere la disciplina di questo Dipartimento nel completo [CLICCA QUI](#))

Il BauFlow© ha per obiettivo il miglioramento della condizione di vita di umani ed animali attraverso l'esercizio fisico all'aria aperta, attraverso la riappropriazione del rapporto con la natura e con l'alterità animale e grazie alla scoperta, rivalutazione e alla valorizzazione dell'Empatia Operante®.

Grazie al *Lavoro di riconoscimento empatico, coinvolgimento nel movimento e nel superamento di ostacoli materiali e mentali*, umani ed animali potranno migliorare la consapevolezza del loro corpo.

Per quanto riguarda la coppia uomo/cane impostare attività di educazione al riconoscimento empatico e il superamento di “prove” motorie significa:

- creare un maggior legame tra i partecipanti
- migliorare la propria abilità comunicativa attraverso il linguaggio metaverbale
- migliorare la relazione con il proprio animale (attraverso attività ludiche e di collaborazione)
- lavorare in sinergia rispetto ad altri obiettivi relazionali
- collaborare/cooperare con il proprio animale spostando la relazione su un piano di reciproca fiducia e affiatamento.

Un altro obiettivo del Bau's Flow© è quello di far acquisire agli umani e ai futuri operatori di questa disciplina nozioni sull'Etologia Relazionale® del Cane in modo da far abbandonare tutte le concezioni antropocentriche al fine di comprendere nel profondo la mente e le azioni e i reali bisogni del proprio compagno animale.

Riconoscersi, superare e superarsi

a) **RICERCA OLFATTIVA A GRUPPI DI TRE**

I partecipanti sono a terra in cerchio. Parteciperanno al meglio a questa prova quelli che hanno una persona di famiglia da coinvolgere, altrimenti si dovrà dare all'Operatore un indumento di proprietà da nascondere. Mentre il conduttore è seduto, con il cane recuperato al fianco, il suo partner si nasconderà dietro uno dei tre Tepee che nel nostro caso sono presenti sul campo in spiaggia o dietro gli appositi attrezzi creati allo scopo, o nella Yurta o sotto il labirinto di rovi.

La dinamica del ritrovamento dovrà essere spiegata nel momento del cerchio, e precedentemente ai partner, i quali avranno nel frattempo raggiunto la posizione di nascondiglio (che neanche l'altra persona deve conoscere)

Uno alla volta i partecipanti verranno invitati dall'Operatore a trovare l'altro membro della famiglia del binomio partecipante: in assenza di questo si potrà provare a trovare un indumento della persona partecipante nascosto in uno dei tepee (o altro nascondiglio)

La ricerca deve essere fatta seguendo il cane e incitandolo a trovare la persona nascosta.

- b) **RICONOSCIMENTO**: ai Partecipanti umani, bendati, verranno fatti carezzare alcuni punti del corpo dei cani presenti, compreso il proprio. Naturalmente questa prova va fatta sotto la supervisione di un esperto che conosca bene i cani partecipanti. Il partecipante dovrà riconoscere al tatto il suo cane.
- c) **Quiz sulle carezze**, parole e attività preferite dal proprio cane, da dire e da fare in cerchio, con il proprio cane accanto: serve a dimostrare la conoscenza che si ha del proprio cane, a stimolare le persone a ricercare occasioni di contatto, a comprendere se alcune di queste opzioni possono provocare problemi o disagi.

Il modulo di Bau's Flow avrà la durata di 15/20 minuti

III MODULO

BAW CONTACT

(*Per conoscere la disciplina di questo Dipartimento nel completo [CLICCA QUI](#))



Questa Disciplina nasce da tre tipologie di esperienze: lavoro in acqua con cani da soccorso, Etologia Relazionale® ed Empatia Operante con il cane.

Il suo nome ha suffisso BAU, ad indicare che la sua origine è la dimensione Baubeach®, la W di water, elemento essenziale per questo settore di attività, la specifica “CONTACT” dal momento che è il contatto e la relazione empatica ciò che, al di sopra di tutto, a nostro avviso occorre ricercare e “far ricercare” alle persone che vivono con un cane.

L'acqua e in particolare il Mare, esercitano nel cane, nella maggioranza dei casi, un effetto euforizzante, ma profondamente placante dal punto di vista interiore: ma bastano poche onde per far sì che alcuni cani, saggiamente, si tengano fuori dall'acqua e si contentino di respirare l'inebriante iodio scorazzando solo sulla riva.

Il rapporto tra l'uomo e il mare e l'uomo e il cane sono accomunati da un tempo lunghissimo e da un sapore ancestrale: il BAW CONTACT servirà per recuperare questo sapore.

Si rivela anche molto utile qualora esistano dei problemi locomotori per il cane: stati di artrosi senile, post operatori, problemi articolari e muscolari, problemi alla colonna e in ogni caso negli stati di disagio emozionale: attraverso il corretto approccio con l'acqua, l'Operatore fornirà all'umano di riferimento la possibilità di svolgere dei

training quotidiani con il proprio compagno cane, benefici da punto di vista fisico e psichico e che rafforzano il legame del branco.

L'obiettivo primario del Modulo BAW CONTACT è quindi quello di permettere all'umano di riferimento, di "leggere" il livello di acquaticità del proprio cane e rispettarlo: quindi, nel caso esista una predisposizione alle discipline aquatiche proporre un piccolo training per riuscire a provare la meravigliosa sensazione di nuotare assieme al proprio cane e creare una sorta di piccola coreografia in acqua

Infine, per i livelli più avanzati di pratica, sarà possibile ipotizzare delle attività aquatiche più complesse, in cui si dovrà mettere alla prova il livello di empatia operante istaurata nella coppia umano-cane, il fine sarà quello di sviluppare il più intenso livello empatico possibile.

Il tempo di attuazione del Baw Contact nel Percorso Pentadog®® è di 15/20 minuti

Relaxing Empatico

- attività di relax
- meditazione

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 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 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 è rilassarsi e lasciare andare preoccupazioni, ansie, pensieri, parole, immagini, proponimenti Lasciarsi andare...

Ecco le indicazioni per lo Shavasana:

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.

È 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.

È 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.

Lascia che il respiro entra ed esca naturalmente, senza forzarlo in nessun modo.

Lascia il corpo totalmente abbandonato.

Sentilo pesante e lascia che si rilassi sempre di più ad ogni respiro.

Rimani in questa posizione un minimo di 3 minuti.

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.

IV MODULO

BAU DEEP BREATH®



(*Per conoscere la disciplina di questo Dipartimento nel completo [CLICCA QUI](#))

Mediante il BauDeepBreath® intendiamo restituire al Cane l'energia che inconsapevolmente e incondizionatamente ci trasmette in ogni momento della sua vita accanto a noi.

Il modo più naturale e diretto per gratificare un cane è il contatto: massaggio, carezza, vicinanza.

Quindi abbiamo unito l'esperienza dello Yoga, dello studio di Etologia Relazionale del Cane e delle tecniche di Massaggio, per creare una Disciplina che dia a tutti la possibilità di avere un modello di Training quotidiano da proporre al proprio cane, realizzabile in ogni luogo naturale (prato, spiaggia) o anche a casa, con il proprio tappetino.

Questa Disciplina può recare benefici anche a cani affetti da patologie degenerative a carico degli arti, oppure a cani con disagi emozionali (fobie, ansie, ipercinetismo), così come risultare utile per persone contratte, depresse o sofferenti delle più comuni patologie osteoarticolari (cervicale, dolori alla schiena, problemi dovuti alla sedentarietà); unita ad una fitoterapia mirata può ottenere magnifici risultati nella salute fisica e psichica di entrambi.

BauDeepBreath®, che chiameremo sinteticamente BDB, è una pratica semplice e dal ritmo lento, che agisce sul tessuto connettivo profondo del corpo.

Allo stesso tempo aiuta a migliorare la capacità di movimento delle articolazioni, a stimolare il flusso energetico dei meridiani e degli organi, a calmare le emozioni, ed a preparare il corpo e la mente ad affrontare la giornata o a concluderla in modo sereno.

BDY si focalizza sull'auto-osservazione e l'ascolto.

Quando si assume una postura, seguendo l'allineamento naturale, si porta l'attenzione nel momento presente, ponendosi in ascolto del respiro del proprio cane, sviluppando così la capacità di percepire le sensazioni del corpo o le emozioni che emergono, e di accordare il respiro, con la mente e con il cuore.

PROPRIETA' del BDB:

Per il Cane: l'accarezzamento profondo eseguito fino ad ottenere un profondo stato di rilassamento del cane, è utile per problemi di insonnia, stress emotivo, squilibri emozionali, dolori articolari, disagi emozionali. Migliora le modalità di comportamento e consolida il rapporto del branco. Crea un momento di profonda intimità con il proprio umano e di gioia rilassata.

Per la Persona:

Potenzia le normali capacità dello Yoga di allungare e rilassare muscoli e mente; crea situazione armonica, di destrutturazione dai normali schemi di comportamento, emozionalità empatica. È utile per soggetti ansiosi, irritabili, con patologie articolari e con blocchi emotivi.

Questa Disciplina non sostituisce le cure mediche o veterinarie, ma può serenamente prevenire patologie e, unita ad apposite cure fitoterapiche, affrontare alcuni problemi in modo assolutamente non invasivo.

Il tempo di attuazione del BauDeepBreath nel Pentadog® Baumood è di 15/20 minuti

TRIANGOLO MAGICO (Attività integrante da alternare al BauDeeBreath®) (Spazio creato da 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 per 4 respirazioni profonde con il naso

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.

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 ci concentreremo sull'affetto che nutriamo per lui cercando di trasmetterglielo.

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 nell'espiazione un OM vocale e profondo magari, incuriosito, IL CANE ci verrà ad osservare e allora lo premieremo con una profonda carezza.

IV MODULO BAU MIRRORING

Grazie alle attività di *Mirroring* (Ricalco e Guida PNL) si insegnerebbe agli umani a diventare uno specchio dei propri cani, riflettendone la posizione corporea, questo verrà percepito dal loro inconscio come empatia, somiglianza e affinità, si imparerà ad ascoltare, osservare e "sentire" il cane e lui si affiderà a noi.

Rispecchiare vuol dire entrare in sintonia, si potrà percepire lo stato d'animo del proprio compagno cane, sentendoci vicini al suo modo di essere per guidarlo nel caso in cui lui sia affatto da disagi emozionali verso sensazioni di maggior equilibrio e stabilità.

L'ultima attività del Pentadog® è il BauMirroring che costituisce un'ultima fase del percorso delle coppie in cui ci si scambieranno sensazioni ed emozioni.

Tutti insieme ci si posiziona alla giusta distanza gli uni dagli altri per ricavarsi un punto riservato dove svolgere l'esperienza.

L'umano di riferimento osserverà il proprio compagno animale cercando di riprodurre la sua posizione e le sue movenze, successivamente sarà l'umano ad utilizzare il proprio corpo magari suggerendo segnali calmanti e posizioni fattibili dal cane e... la magia avrà inizio!

La durata del Bau Mirroring in una sessione di Pentadog® è di 10 minuti.

GARA DI Pentadog®

In occasione di una GARA di Pentadog®, i partecipanti si dovranno cimentare in ognuna delle Discipline. La sessione partira da una prova di WARN Up! Coinvolgendo almeno un paio di binomi nel lavoro. Poi si passa al BAU'S FLOW®,

facendosi supportare dagli stessi binomi, per proseguire con una prova di BAU CONTACT e concludere con il BAUDEEPBREATH®.

I binomi che verranno coinvolti saranno quindi la “spalla” per il binomio partecipante. Questa impostazione della Prova alleggerirà la dimensione competitiva, dando semplicemente ad ognuno la possibilità di esprimere il proprio livello di empatia.

Il percorso GARA del Pentadog®® è il seguente, tenendo conto che si dovrà trattare di partecipanti in cui la taglia e l'età del cane dovranno essere simili.

La GARA si svolge a squadre: ogni squadra è formata da un minimo di 3 binomi.

Queste 3 persone con i loro 3 cani avranno frequentato diverse sessioni di lavoro, al punto da creare tra loro una sorta di reale complicità di intenti.

1) La Prima prova sarà una sorta di piccola coreografia, in cui i quattro si alterneranno in passaggi via via più impegnativi, da loro scelti e creati, in base alle loro potenzialità e alle potenzialità dei loro cani, seguendo le indicazioni contenute nel 1° Modulo Pentadog®(Warn Up) ;

Elementi da tener presenti nella valutazione della squadra:

- a)** livello empatico tra cani e conduttori
- b)** differenziazione dei movimenti e stili che verranno proposti
- c)** livello artistico del display Il punteggio sarà da 1 a 10

Il punteggio sarà da 1 a 10

2) Secondo Step: La ricerca olfattiva

I componenti della squadra, assistiti, dovranno essere ritrovati dai loro cani, in una sequenza individuale, secondo le indicazioni contenute nel Modulo Bau Flow®, usando i Tepee o i tunnel nella macchia del Campo Pentadog®.

Elementi da tener presenti per la valutazione del binomio:

- a) modalità e tempi del ritrovamento
- b) scambio empatico nella coppia al momento del ritrovamento

Punteggio da 1 a 10

3) Terzo Step della Gara: PERCORSO NATURALE (SINTESI dei Vari Moduli)

La squadra ora deve compiere, con azioni individuali, un percorso naturale, composto da:

- asse di equilibrio su tronchi d'albero
- un tunnel di canne (andata e ritorno)
- nascondersi nei tepee (o nella Yurta, o nella macchia) (facendo stare il cane accanto a sé)
- percorso in acqua in canoa o spiaggina

Elementi da tener presenti nella valutazione del binomio:

- a) livello di empatia nella coppia
- b) coordinazione nel percorso
- c) coreografia del percorso
- d) in acqua: non è necessario che il cane salga a bordo dell'imbarcazione. Se sale dovrà stare seduto correttamente accanto al suo umano, altrimenti lo potrà seguire a nuoto

Punteggio: da 1 a 10 per ogni binomio che forma la squadra.

La squadra che avrà accumulato più punti sarà la vincitrice del Percorso Pentadog® e i suoi membri avranno 10 punti ognuno da sommare ai punteggi ottenuti individualmente con le altre Gare.

La Giuria dovrà essere formata da:

- un EducatoreCinofilo Certificato IHOD- APPROCCIO EMPATICO RELAZIONALE®
- un Operatore Esperto nella pratica della Etologia Relazionale®
- un Insegnante di discipline sportive ginnastiche