BAUDEEP BREATH

Normalmente siamo abituati a “prendere” dal nostro cane : cerchiamo conferme, compagnia, rassicurazione. Il nostro cane è una miniera inesauribile di empatia e attraverso lui siamo in qualche modo costretti a dedicare un'ora o due al giorno in spazi naturali: talvolta le uniche occasioni per camminare e socializzare, per le persone, sono favorite dal fatto che essi vivono con un cane !

BauDeepBreath appartiene alla macroarea BAUBRIDGE / PENTADOG®, che è una misura straordinaria e rivoluzionaria nel contesto tradizionale cinofilo, anche perchè 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 e per tutte le persone che vogliano gestire situazioni di questo tipo.

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.

Ci sono scuole, come la CREA, che si concentrano su questo lavoro, *Il DeePContact® è un metodo di lavoro che attraverso l'ampliamento del senso del tatto, lo studio dei meridiani, lo shiatsu, la medicina cinese e l'utilizzo di percorsi per la consapevolezza corporea si pone come obiettivo il benessere psicofisico dell'animale e del suo compagno umano oltre all'incredibile potenziamento cognitivo di entrambi.*

Abbiamo unito l'esperienza nell'ambito di Discipline Sportive Olistiche e finalizzate alla salute e al benessere , come lo Yoga e il Pilates, allo studio etologico 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.

www.claudiacandido.com

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 .

BDB 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.

CIO' che BDB NON E':

La nostra pratica tiene in considerazione le principali necessità etologiche del Cane, la conoscenza delle sue preferenze e delle aree del corpo che naturalmente non risultano piacevoli al contatto. E soprattutto non vuole fare del nostro Cane uno Yogi, facendogli assumere posture non congenite o stressando muscoli e tendini in movimenti che non appartengono alla sua fisiologia. Né "dare prova" di inesplorate attitudini, estranee alla natura stessa del cane , come posizione inverse o di equilibrio su due zampe.

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 emozionai. 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 o delle simili Discipline Olistiche di allungare e rilassare muscoli e mente; crea situazione armonica, di destrutturazione dai normali schemi di comportamento, emozionialità empatica. E' 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.

Tecnica di Massaggio:

Il massaggio va fatto seguendo il verso del pelo, e può servire come mezzo per una quotidiana ispezione per la eventuali scoperta di noduli, nodi del pelo , parassiti.

Si compie *a mano aperta* , calcando lentamente con i polpastrelli tutta la superficie del dorso, tronco , fianchi del cane.

Si comincia a terra, seguendo la posizione che il cane assume nel momento in cui ci si siede a terra.

Inizialmente si evitino le parti cosiddette *calde*: coda, zampe, polpastrelli, posteriore, testa.

Si cominci piuttosto dalla zona del collo, fino a discendere per tutta la lunghezza della colonna vertebrale, per poi ridiscendere, dal dorso, lateralmente, sui due lati.

L'accarezzamento profondo poi si amplifica in movimenti circolari , sempre dal collo alla coda (includendola solo alla fine del trattamento) , espandendolo alla zona del collo, del muso , delle mascelle .

Sarà utile cospargere le mani di qualche goccia di olio di cocco unito a gocce di olio essenziale di camomilla romana, che oltre a creare una maggiore morbidità, servirà anche come stimolo olfattivo placante, esso ha azione sul sistema nervoso del cane, aiuta nel rilassamento e allevia crampi muscolari e dolori articolari (se massaggiata direttamente sulla cute).

Si alternino movimenti circolari a lineari .

Nella seconda metà della pratica si potrà passare al *touch* delle zone cosiddette *tiepide* e f*redde* del corpo del cane: le zampe, i polpastrelli, in ultimo la zona superiore della testa. C'è da ricordare che toccare la testa al cane (cosa che normalmente le persone fanno !) implica per lui subire autorevolezza e dominanza: in questa pratica, quindi, l*a testa sarà l'ultimo organo da toccare.*

Durante la pratica è opportuno parlare a bassa voce con il cane , rafforzando la sua calma , dandogli sicurezza e in, poche parole, *esprimendo il proprio amore.*

Ognuno scoprirà delle ZONE del corpo da lui preferite (ogni cane ne ha una diversa) e si cercherà di ripetere la pratica tendendo presente ogni sua preferenza (che deve essere naturalmente scoperta, se prima di ora non se ne è coscienti) .

La sensazione mentale che si potrà adottare, durante la pratica, è quella che prevede una *restituzione della fedeltà* che lui ci assicura nel corso di tutta la sua vita.

Naturalmente non è opportuno eseguire la pratica su ferite o contusioni gravi.

Non è previsto l'uso di guinzaglio .

LA PRATICA :

BIRGIT KUNZLI , Coach Yoga, specializzata in Bau Deep Breath

Elencheremo qui 10 pose standard che potranno essere arricchite e variate dal Coach che guiderà la pratica, assistito da un Operatore Esperto in Etologia Relazionale®

LOTO : posizione iniziale.

A gambe incrociate , schiena eretta .Il cane davanti a noi . 5 Respiri profondi con il naso, espirando e riempiendo pancia e petto , espirando svuotando pancia e petto .

Il cane si sarà avvicinato a noi e cominceremo a toccare il suo pelo, richiamando la sua attenzione . Appena si sarà posizionato, potremo dare inizio alla pratica successiva.

a) Dall' *Asana* del Loto passeremo ad un allungamento davanti a noi, in direzione del cane, appoggiando le nostre braccia, dolcemente sul suo corpo . E rimanendo ad accordare il suo respiro al nostro 7 respiri completi

b) dolcemente solleviamo le braccia al cielo, allarghiamo le gambe, fino a comprendere il cane tra di esse. Ci allunghiamo in avanti .Approfittiamo di questo allungamento per cominciare il massaggio lineare e coordinandolo con il nostro respiro . Le gambe possono

essere tese, con piede a martello, o leggermente piegate . 7 respiri completi

c)ancora gambe incrociate, mano destra su ginocchio sinistro: twist a sinistra , con la mano destra appoggiata sul cane, dietro di voi . Ispirazione, stendere la schiena in alto, ruotarsi espirando e sgonfiando pancia e petto , mentre la nostra mano destra si appoggia sul nostro cane. Ripetere 4 respiri a sinistra e poi dall'altro lato

Asana Marjariasana, la posizione del gatto, e Bitilasana, la posizione della Mucca: breve sequenza molto utile per riscaldare e stirare i muscoli della schiena e del collo e per preparare tutto corpo alla pratica.

A quattro zampe , con il cane sotto di noi, alterniamo la posizione del Gatto incurvando la schiena : in questa occasione parliamo a bassa voce al cane e con la testa facciamo una piccola pressione sul suo fianco . Poi passiamo alla posizione Mucca (o cammello) , abbassando il petto, alzando la testa e il coccige. Alterniamo 5 volte , respirando

3) Asana Cane a testa in giù o Adho Mukha Svanasana :

Ecco come eseguirlo :

Portati a quattro zampe. Le ginocchia sono alla larghezza dei fianchi, il dito indice delle mani è in linea con le ginocchia o leggermente più aperto verso l'esterno, questo per favorire l'apertura del torace. La testa è allineata con la colonna. Inspira profondamente.

Espirando, sposta il bacino verso i talloni. Mantieni le mani ben appoggiate al pavimento e le braccia distese.

Inspira, ed espirando spingi sui palmi delle mani e solleva il bacino verso l'alto. Mantieni le gambe piegate. Ruota i gomiti verso il basso per permettere alle braccia di allungarsi e alla colonna di distendersi. Spingi l'addome in dentro, rilassa la testa tra le braccia e guarda verso l'ombelico.

Inspira profondamente cercando di allungare la colonna vertebrale verso l'alto.

Espirando, distendi le gambe avvicinando o appoggiando i talloni al pavimento. Ruota l'interno cosce verso l'interno e blocca l'esterno cosce per favorire l'allungamento del bacino in alto e indietro.

In questo Asana, fantastico per stirare la schiena e rinforzare tutto il nostro corpo, ecco come interagiremo con il cane: ci posizioneremo sopra di lui e nel momento della "discesa", quando piegando le gambe ci abbasseremo a terra , lo abbracceremo con il nostro corpo , in modo avvolgente e morbido, allineando il nostro corpo al suo e facendo un paio di respiri seguendo il suo respiro . Poi torneremo su , in una sequenza di 4 volte.

Concludendo l'Asana precedente in piedi , ci posizionero nella posa della Montagna (Tadasana) . Ecco come eseguirla :

Portati in piedi, con le gambe separate alla larghezza dei fianchi, i piedi paralleli e sulla stessa linea.

Solleva le punte delle dita dei piedi e lentamente appoggiale di nuovo al pavimento. Contrai i quadricipiti in modo che le puoi percepire le rotule che si sollevano leggermente verso l'alto. Spingi l'addome all'interno. In questo modo potrai percepire che l'addome si sposta verso l'ombelico e verso l'alto mentre il coccige ruota verso il basso.

Ruota le spalle in alto, indietro ed in basso. Spingi le scapole verso la schiena e poi lascia cadere le spalle mantenendo il petto in apertura. Lascia andare le braccia lungo il busto e ruota i palmi delle mani in avanti.

Mantieni la testa in linea con la colonna con il mento parallelo al suolo. Rilassa il collo e le spalle. Mantenendo la bocca chiusa, separa la mandibola e rilassa tutti i muscoli del viso.

Immagina di essere appeso per la testa da un filo sottile che si estende verso l'alto e percepisci l'allungamento della colonna vertebrale e del collo verso l'alto. Sposta il peso del corpo in avanti e indietro, poi da sinistra a destra cercando di trovare il tuo punto di equilibrio.

Riduci gradatamente l'ampiezza dei movimenti fino a fermarti, con il peso del corpo distribuito uniformemente sui piedi. Per intensificare la posizione, prova ad eseguirla con gli occhi chiusi.

Il cane è steso o in piedi davanti a noi . I nostri piedi possono toccare il suo corpo con le punte , o infilarsi sotto al suo peso . Rimani per 7 respiri completi.

UTTANASANA (piegamento in avanti)

inspira profondamente e alza le mani in *Urdvha Hastasana* e nella successiva espirazione piegati in avanti. Il piegamento deve avvenire a livello delle anche, e non più in alto a livello della vita.

Mentre ti pieghi in avanti devi cercare di spingere il busto in avanti e cercare di creare spazio tra il bacino e lo sterno. Se non riesci a farlo con le gambe dritte, piega le ginocchia. Questo ti permetterà sia di arrivare più in basso che di non iperstendere i muscoli posteriori delle cosce.

In questa posa potrai procedere ad un leggero massaggio longitudinale se il cane è sdraito, oppure laterale e in parallelismo , se il cane è in piedi . Altrenarna 3 lunghi massaggi con 3 respiri completi . Poi risali , piegando le ginocchia , in inspirazione verso l'alto (Hastasana) , quindi scendi di nuovo e riprendi i 3 massaggi. Esegui questa sequenza per 4 volte .

UTKATASANA (la posizione della Sedia) . Esecuzione :

Stai in piedi sul tappetino con i piedi paralleli e leggermente separati, Inspira e solleva le braccia verso l'alto, perpendicolarmente al suolo. Mantieni le braccia parallele tra loro e i palmi rivolti uno verso l'altro oppure unisci i palmi delle mani tra di loro.
Espira e piega le ginocchia, cercando di mantenere l'interno delle cosce parallele tra di loro. Le ginocchia saranno più avanti rispetto ai piedi e il torace sarà lievemente piegato in avanti al di sopra delle cosce. Tieni le spalle lontane dalle orecchie e avvicina le scapole tra loro.
Mantieni la testa tra le braccia e lo sguardo in avanti. Spingi in su il sedere in maniera tale da portare l'osso sacro verso l'alto e mantenere quindi ben distesa la zona lombare della colonna verticale.
Questa è la posizione finale. Respira normalmente e mantieni la posizione fino a che riesci a bilanciare lo sforzo con il rilassamento.
Per uscire dalla posizione, inspira profondamente e raddrizza lentamente le ginocchia. Poi, con una espirazione, abbassa le braccia lungo il corpo.

> In questa posizione in punto di contatto con il cane , saranno ancora i piedi , che posizioneremo sotto al suo corpo (augurandoci che sia sdraiato) : quindi ci serviremo del suo peso per bilanciare il nostro che va naturalmente indietro . 4 ripetizioni .
>
> 7) Malasana (Asana della Ghirlanda) Dalla posizione in piedi, separa le gambe un po' di più della larghezza delle spalle. Questa posizione ci avvicina alla Terra , ad una postura animale, arcaica, di grande comunione con quella che dovrebbe essere stata la postura dei nostri antenati .

Unisci le mani nel gesto della preghiera di fronte al petto.
Prendi un inspiro profondo, ed espirando piega le ginocchia , accovacciandoti a terra.
Mantieni i talloni appoggiati al pavimento, ma se non ti fosse possibile, mantieni la

posizione utilizzando dei supporti da appoggiare sotto i talloni.

Mantieni la posizione da 1-3 minuti o fino a quando ti è comoda. In questo tempo avrai il tuo cane di fronte: è il momento centrale della pratica : a questo punto potrai allungare le tue braccia sul suo corpo e procedere al massaggio completo e profondo, virando da un punto all'altro del suo corpo , soffermandosi nei punti che lui ti indicherà come preferiti , osando toccare anche le zampe e con molta discrezione , esplorando anche i polpastrelli . Unisci a tutto questo una respirazione profonda e sonora, usando per la prima volta anche la bocca per espirare . La tua espirazione deve essere una specie di mantra , che arrivi al tuo cane come un dolce sussurro .

8) Seduti nuovamente entriamo nella Asana *Gomukhasana (Faccia Mucca)*

Gli arti inferiori sono assimilabili al muso e il movimento delle braccia è assimilabile alle orecchie.
Piegare la gamba sinistra e portatela oltre il ginocchio destro. Le due ginocchia dovrebbero essere possibilmente in contatto e i talloni in prossimità dei glutei .Inspirando sollevare il braccio destro, facendo cadere la mano tra le scapole, flettendo il gomito e poi portare il braccio sinistro dietro la schiena e allacciare le mani. Esalando, sciogliete la posizione e ripetete l'esercizio invertendo la posizione degli arti superiori e di quelli inferiori. Se vi sono difficoltà a tenere unite le mani, potete utilizzare un nastro.
Dopo questo Stretchin delle braccia , sollevatele entrambe e piegatevi in avanti , cercando di toccare una parte del corpo del vostro cane che vi troverete tra le mani . Rimanete respirando con il naso 1-2 minuti in tale allungamento
9) Terminato il tempo torniamo a prendere aria in posizione seduta semplice, allunghiamoci accanto al nostro cane , braccia a croce , con le ginocchia in alto , quindi pieghiamo lateralmente le ginocchia (ad esempio a destra) e , rimanendo con le spalle a terra, giriamo la testa verso sinistra e con la mano affondiamo nel pelo del cane , aprendo e chiudendo il palmo e passando le dita tra i ciuffi di pelo , oppure se si tratta di un cane a pelo raso, stringendo leggermente il mantello aprendo e chiudendo le dita simultaneamente . Rimanere qui per 7 respirazioni complete e poi girarsi dall'altro lato . Quindi tornare sul lato "del cane " e riprendere questo profondo commiato in un'altra parte del suo corpo (lungo la colonna) : Ripetere 5 volte , facendo in modo di eseguire il touch in tutta la lunghezza della colonna . Quindi dovrete fare attenzione , mentre eseguite lo spostamento da un lato all'altro, di spostarvi lievemente lungo l'asse della colonna del cane.
10) SHAVASANA (la Posizione del Cadavere) Esecuzione :
Distesi sulla schiena .Chiudete gli occhi.
Tenete le gambe abbandonate leggermente aperte e rilassate completamente i piedi e le ginocchia, le punte dei piedi verso l'esterno.
Distendete le braccia ai lati del corpo, leggermente staccate dal corpo. Lasciate aperti i palmi delle mani, rivolti verso l'alto.
Portando l'attenzione alle varie parti del corpo, una dopo l'altra, lentamente rilassate tutto il corpo.
Iniziate portando la vostra consapevolezza al piede destro, passate poi al ginocchio destro (dopo aver completato una gamba, passate all'altra), e procedendo in questo modo, spostandovi lentamente fino alla testa, rilassate ogni parte del corpo.
Continuate a respirare lentamente, dolcemente, profondamente e lasciate che il respiro vi porti sempre più rilassamento. L'aria che entra porta energia al corpo, mentre l'aria che esce porta rilassamento. Lasciate andare ogni sensazione di fretta o di urgente necessità o di bisogno di dovervi occupare di alcunché. Semplicemente state con il corpo e con il respiro. Abbandonate tutto il corpo sul pavimento e lasciate andare.

In questo Asana , che chiude il ciclo della pratica, potrete decidere se :

a) allungavi vicino al cane , mantenendo per tutto il tempo del rilassamento una mano su di lui

b) appoggiare la testa sul suo torace (solo se si tratta di cani di media/ grande taglia)

c) appoggiare i piedi sul suo torace (solo se si tratta di cani di media /grande taglia)

e) tenere il cane sul proprio addome o petto (taglie mini)

In tutti e quattro i casi dovrete cercare il più possibile a riconosce il ritmo del suo respiro ed accordarvi ad esso. Al termine del rilassamento vi chiuderete prima di rialzarvi in una posizione fetale, tale da porre la vostra testa dietro a quella del vostro cane: in questa posizione sarà facile abbracciarlo e proseguire un massaggio lento e accordato al respiro . Fino alla sensazione di completa appartenenza , l'uno all'altro. Poi, con molta cautela e lentamente , riassumere la posizione di Loto .

REGOLAMENTAZIONE DI GARA

Il Bau Deep Breath appartiene, come detto , alla Macroarea PENTADOG® ed è un segmento di attività che coadiuva le altre, soffermando l'attenzione su:

- respirazione accordata al ritmo respiratorio del cane
- streathing e rilassamento
- capacità di condurre il cane in uno stadio finale di empatia profonda, connessione e benefico rilassamento

La Gara di Pentadog, avrà quindi la sua conclusione in una prova di BDP che consisterà in una performance in cui il binomio dovrà eseguire la seguente sequenza :

a) Posizione del LOTO con allungamento in avanti e massaggio colonna- pancia profondo al cane , con le due mani parallele

b) Posizione di allungamento laterale, seduti a gambe aperte , con il cane sdraiato tra le gambe- massaggio longitudinale al cane

c) Posizione della Ghirlanda, accovacciati, con il cane tra le braccia e talloni a terra – massaggio profondo

Chiudere con posizione fetale su un lato , che comprenda il corpo del cane , con le due teste dallo stesso lato , fino ad arrivare ad una condizione di quiete profonda.

Naturalmente si darà un valore maggiore , da 1 a 10 , al binomio che concluda la sua performance dando prova di un alto livello empatico .

Sempre da 1 a 10 saranno I punteggi da considerare per la definizione delle pose .

Patrizia Daffinà, Operatore esperto in Etologia Relazionale - Insegnante di Yoga -Yin Yoga

https://www.baubeach.net/cv-is-patrizia-daffin%C3%A0

https://www.baubeach.net/certificazioni-patrizia-daffin%C3%A0