


Comment réaliser un 1N (one nostril) Equine Breathing

Equine Breathing est un moyen de ramener la respiration de votre cheval à la normale. Elle ne constitue pas une démarche vétérinaire.



Instructions de base

- Choisissez un endroit sécurisé, où vous ne serez pas dérangé, du moins jusqu'à ce que ce que votre cheval accepte et apprécie le 1N
 - Soyez certains d'avoir du temps à consacrer au 1N, et vous de ne pas vous sentez pas dépêché
 - Mettez un licol à votre cheval (pour les premières fois)
 - Placez-vous du côté gauche de votre cheval et regardez presque la même direction que celui-ci.
 - Maintenez la longe mais ne bloquez trop le cheval dans son mouvement.
 - Placez votre main gauche sur la naseau gauche de votre cheval, et bloquez complètement celle-ci, afin que l'air ne puisse y pénétrer. Vous devriez sentir la succion et la pression de chaque souffle. Veillez à ne pas laisser passer d'air, ajustez votre main afin de trouver la meilleure position.
- 
- Gardez votre main en place pendant 5 minutes.
 - Placez-vous ensuite du côté droit du cheval, et placez votre main droite sur la naseau droite de votre cheval. Maintenez-la en place pendant 5 minutes.
 - Gardez la bouche fermée, et calmez votre respiration.
 - Ne parlez pas au cheval.
 - Ne détournez pas son attention, laissez le apprécier le 1N, paisiblement.
 - Ne nourrissez pas votre cheval, ne lui donnez pas de friandises, ni avant, après ou pendant la session.



Sécurité

- Faites face dans la même direction que le cheval, de manière à ce que s'il sursaute, vos pieds ne risquent pas d'être blessés
- Ne vous penchez pas au-dessus de la tête du cheval, si il baisse la tête, il pourrait bien s'endormir et sursauter et vous heurter
- Faites le 1N dans un endroit sûr.

Comment beaucoup à faire?

Faites 10 minutes de 1N (5 minutes par naseau) au moins une fois par jour et de préférence 3 fois par jour.



Les bons moments pour faire le 1N sont tôt le matin ou avant ou après avoir travaillé ainsi qu'en fin de journée. Ne faites pas de 1N juste après avoir donné sa ration le cheval.

Il est important de ne pas arrêter de faire le 1N dès que les symptômes disparaissent. Continuez jusqu'à ce que le cheval ait retrouvé une respiration correcte normale. Ceci peut prendre des semaines, voire des années..

Une respiration correcte est **imperceptible** (au repos). Cela signifie que les naseaux ne bougent pas ou ne se dilatent pas, le mouvement de l'air est silencieux. La forme des naseau d'un cheval qui respire normalement est étroite et comme une fente plutôt qu' ouverte et ronde.



A quoi faut-il s'attendre?

Le 1N est la forme la plus douce d'Equine Breathing, mais il peut toutefois avoir des effets profonds et parfois immédiats, de même que des résultats à long terme.

Beaucoup de chevaux reconnaîtront immédiatement l'effet agréable qui est associé au 1N (probablement du à l'augmentation de CO2 par rapport à la normale, ce qui réduit la production d'adrénaline.). Ils vont se détendre et parfois même s'endormir, et c'est très bien. Ils vont rapidement s'animer si vous souhaitez travailler avec eux après le 1N



Certains chevaux, en particulier ceux dont la respiration est détériorée, ne reconnaissent pas immédiatement les bénéfices du 1N et pourraient, au début, ne pas vouloir participer. Par exemple à gauche, Fred fait son premier 1N lors d'une démo à un show et se montre méfiant.

La façon dont vous allez gérer cette méfiance initiale est importante. Le meilleur conseil est poursuivre dans le calme. Lorsque le cheval bouge, gardez votre main sur sa naseau sans utiliser la force pour l'empêcher de bouger. Si vous lâchez, le précieux dioxyde de carbone qui s'est constitué, est perdu, et il faudra plus de temps pour que le cheval sente les effets agréables du dioxyde de carbone.

Il est essentiel, à cette étape, de ne pas faire peur au cheval car

Equine Breathing doit toujours être agréable pour le cheval et le propriétaire.

Plus le cheval a confiance en son propriétaire, plus il acceptera rapidement la Equine Breathing. Si vous avez le sentiment que le cheval ne vous fait pas suffisamment confiance, le «Join up» de Monty Roberts «From My Hands to Yours» - (De mes mains aux tiennes -) dans un rond de longe est un exercice très utile.

Pour ceux qui n'ont pas accès à un rond de longe, les exercices non montés, présentés dans l'ouvrage de Kelly Marks «Perfect Manners», ou le livre de Richard Maxwell «Unlock your Horse's Talent» et le Natural Horsemanship de Parelli, permettent aussi de construire la confiance. Essayez de faire quelques exercices de ce genre avant de faire un 1N.

Si vous avez encore des difficultés à faire un 1N, essayer alors de faire le 1N après avoir fait des exercices avec le cheval..

Fred à gauche, a à présent réalisé que 1N est agréable et relaxant.



Réactions

Les premières réactions les plus courantes sont probablement des signes de détente – endormissement et bâillement (comme vous pouvez le constater avec Fred, à gauche) Le ronflement, la toux ou un naseau qui chatouille sont également fréquents. Le cheval voudra peut-être se gratter le nez. Il arrive aussi que le nez goutte un peu ou parfois plus abondamment.

Au fur et à mesure que le cheval retrouve une respiration normale, il est possible que vous constatiez d'autres réactions en plus de la détente et la réduction des symptômes. Ces réactions peuvent être assimilées aux «healing responses» qui sont présentes dans toute approche holistique.

Ces «healing responses» comprennent une recrudescence des symptômes bien connue des praticiens d'approche holistique, «un retour de symptômes». Ces retours de symptômes sont en général subtilement différents de l'origine des symptômes et ne se manifestent pas très longtemps.

Une autre «healing response», connue sous le nom de «clearing» apparaît lorsque le rythme de revalidation est plus rapide par rapport à ce que les systèmes excréteurs peuvent supporter. Comme chez les humains, ceux-ci sont par exemple, le nez qui coule, qui gratte, la diarrhée, un manque d'appétit, une soif accrue ou un rash. Les «clearings» ne durent en général pas longtemps, parfois quelques minutes, et peuvent donc passer inaperçus. Toutefois, lorsqu'ils deviennent une nuisance, attendez un jour ou 2 jusqu'à ce que le corps puisse récupérer, avant de reprendre les 1N. Consultez un vétérinaire en cas de doute.

Il est possible que vous ne voyez pas ces réactions, mais en tout cas, c'est une bonne idée de vous procurer du **sel non raffiné** pour faciliter le processus de guérison. Les chevaux passent souvent par des phases durant lesquelles ils veulent du sel non raffiné au fur et à mesure que leur respiration change.

Le sel non raffiné est gris. Il est clairement indiqué sur le conditionnement la proportion de minéraux, d'éléments trace tels que le magnésium et le potassium.

Lorsque vous entamez un programme Equine Breathing, offrez quotidiennement du sel non raffiné dans un seau, de sorte que le cheval puisse en prendre autant qu'il le souhaite. Ceci ne peut en effet pas être prédéfini, et la quantité prise par le cheval, peut varier de jour en jour.

Pour plus d'information sur la façon de réaliser un programme de Equine Breathing 1N, vous pouvez consulter la **1N Training video** ou le **Equine Breathing Starter Guide** (les deux sont en anglais). Voyez www.equinebreathing.com/products.php



Si votre cheval tarde à répondre au 1N...

La plupart des chevaux acceptent rapidement et facilement le 1N, une fois qu'ils ont compris les bénéfices du 1N, ils l'apprécient réellement. Toutefois certains propriétaires pourraient avoir des difficultés à réaliser le 1N les premières fois.

Les propriétaires de ces chevaux pensent donc souvent que le 1N sera difficile avant même d'avoir

commencé. Ils disent par exemple «mon cheval n'aime pas qu'on lui touche le nez» or «il ne restera pas immobile pendant 10 minutes»

Les chevaux avec lesquels on rencontre des problèmes de leadership, auront plus que probablement plus de difficulté à commencer le 1N.

Il s'agit par exemple de chevaux qui envahissent l'espace personnel du propriétaire, ou qui bousculent de la tête, ou qui ne restent pas au niveau des épaules lorsqu'ils sont menés, qui dépassent lorsque vous arrêtez de marcher, ceux qui sont inattentifs, chipotent, et qui sont incapables de se focaliser sur vous et vos demandes, ou encore ceux qui saisissent des objets tels que des sacs.

Lorsque je parle de problèmes de leadership, je veux dire que le cheval n'est pas certain que son meneur est le leader, et par conséquent, éprouve le besoin de prendre en charge.

«Prendre en charge» implique le contrôle de son mouvement et celui de son meneur. Le fait de modifier la respiration, en couvrant un naseau constitue un contrôle significatif du mouvement. Si un cheval est habitué à contrôler le mouvement, ce renversement dans les rôles, pourrait constituer un problème majeur pour lui, et le cheval sera ainsi plus préoccupé à essayer de regagner le contrôle du mouvement, plutôt que d'enregistrer les sensations plaisantes qui sont provoquées par le 1N. Ces chevaux pourraient bien bouger la tête fortement, tenter de s'éloigner, tenter de vous attraper la main.

Fort heureusement, la plupart des chevaux préfèrent le plus souvent avoir un leader sur qui ils peuvent compter, plutôt que d'être le leader. Ils accepteront rapidement le nouveau leader si celui-ci montre des qualités de leadership positives. Des exercices comme ceux de Kelly Marks (Perfect Manners) sont idéaux pour définir gentiment mais clairement les nouveaux rôles de leadership.

Une fois que le cheval estime qu'il peut avoir confiance en la compétence de son nouveau leader, il se sentira en sécurité pour accepter les nouvelles idées du leader (1N) et pour être capable de «se déposer» et se relaxer.

Si vous possédez un cheval qui éprouve des difficultés avec le 1N, essayez de faire le 1N après avoir monté ou fait quelques exercices. Assurez-vous que votre cheval a repris son souffle avant de commencer 1N.

Encore plus efficace, faites quelques exercices de contrôles de mouvements, en utilisant le concept de mettre /ôter la pression. Par exemple, en faisant une légère pression sur le licol, demandez le mouvement vers le bas, et enlevez immédiatement la pression dès que le cheval répond. Récompensez la réponse par un moment de confort / repos .et ensuite demandez à nouveau.

En utilisant la pression et l'arrêt de la pression, vous pouvez faire bouger votre cheval vers vous , lui demander de reculer, se tourner vers vous ou s'éloigner de vous. Vous pouvez faire bouger les postérieurs et les épaules. Menez le cheval, et faites des changements d'allure et de directions jusqu'à ce que vous n'ayez plus besoin du tout de la corde. Vous devez vous rappeler de récompenser chaque bonne réponse à votre demande de mouvement, mais vous pouvez faire une demande après l'autre. Ces exercices montreront au cheval simplement et calmement que vous êtes le leader.

Dès que votre cheval est calme et focalisé sur vous, et répond bien à vos demandes, vous pouvez commencer le 1N.

Une fois que vous placez votre main sur le naseau du cheval, vous devez vous préparer à ne pas la bouger quoi qu'il se passe. Vous pouvez être bousculé si votre cheval bouge la tête, mais essayez de ne pas utiliser la force en tirant sur la corde. Suivez le mouvement et concentrez-vous sur le fait de ne pas perdre le contact. En effet, si votre main se soulève, le niveau de dioxyde de carbone va baisser à nouveau et votre objectif est d'atteindre un taux qui permettra au cheval de ressentir la sensation plaisante de somnolence aussi tôt que possible. Si vous ne parvenez pas à garder votre main en place, le cheval ne comprend pas l'exercice et pourrait même bien apprendre à éviter le 1N.

Il vous faudra de la ténacité, en particulier si le nez du cheval commence à couler, comme cela se produit souvent (élimination des toxines par les cellules épithéliales nasales) et votre main glisse.

Si le cheval ne s'endort pas après 5 minutes de 1N de chaque côté, faites le marcher quelques minutes ou faites quelques exercices de contrôles de mouvements et puis réessayez. Lorsque le cheval réalise la sensation agréable de 1N il sera heureux de l'apprécier

Si d'abord votre cheval a des difficultés à apprécier le 1N, cette vidéo https://youtu.be/RP2_tQKD87g donne des directives supplémentaires et vous trouverez plus d'informations (en anglais) dans la vidéo <http://www.equinebreathing.com/1n-training-video-part-1.php>

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander - clare@equinebreathing.com

