

Equine Breathing

Stress verlichten met één hand

Mensen en paarden zijn heel verschillend, maar er zijn ook overeenkomsten. Zo staan ook onze paarden tegenwoordig bloot aan zoveel prikkels dat ze er gestrest van raken. Waardoor ze, wederom net als mensen, een beetje gaan hyperventileren. Equine Breathing is er op gericht paarden weer op een gezonde manier adem te laten halen, wat een positief effect heeft op een zeer breed scala van aandoeningen en gedragingen. Eigenlijk heeft ieder paard er baat bij. Trouwens ook iedere mens, en het leuke is dat je het samen met je paard kunt doen. *Tekst: Karen Drost*

Mijn eerste kennismaking met Equine Breathing vond plaats in november 2006 in Tübingen (Duitsland) tijdens de World Barefoot Conference die Dr. Strasser organiseerde. In een pauze gaf Clare Hobsley een ongeplande doch zeer gepassioneerde presentatie over Equine Breathing. Afgelopen september, wederom tijdens de World Barefoot Conference, gaf Clare een uitgebreide presentatie en later ook een demonstratie in de hoefkliniek.

Clare is de uitvinder van Equine Breathing. Zij is hiertoe gekomen nadat zij zichzelf dankzij de ademhalings technieken van Prof. Buteyko van ME had genezen. De kennis en ervaring die ze had opgedaan is ze vervolgens gaan toepassen op haar paard, daarna op de paarden van vrienden, en uiteindelijk kwam daaruit het huidige systeem van Equine Breathing voort dat zij gratis aan de hele wereld beschikbaar stelt.

Stress heeft op paarden hetzelfde effect als op mensen: het zorgt voor de productie van adrenaline. Hierdoor wordt het ademhalingscentrum in de hersenen geactiveerd, dat er op zijn beurt voor zorgt dat de longen dieper gaan ademen. Wanneer een paard moet vluchten voor een roofdier is dit een goede reactie, maar in de meeste gevallen is dit niet mogelijk doordat het paard niet de mogelijkheid heeft om te vluchten, wat zorgt voor nog meer stress.

Fysiologische stress ontstaat bijvoorbeeld als gevolg van perioden van inactiviteit, gebruik van hoefijzers, opstalling, dekens en voedingspatronen die niet passen bij een dier dat zich heeft ontwikkeld tot een prooidier, dat voortdurend in beweging is. Ondanks dat de meeste eigenaren hun uiterste best doen om de stress voor hun paarden zoveel mogelijk te beperken, blijft er in de meeste gevallen toch een bepaalde hoeveelheid stress aanwezig. Wanneer de stress gedurende langere tijd aanhoudt kan het paard chronisch gaan “over-ademen” waardoor het ademhalingscentrum in de hersenen wordt geherprogrammeerd en het paard voortdurend grote ademteugen neemt, onafhankelijk van het werkelijke stress niveau.

Het is waarschijnlijk niet verrassend dat over-ademen, net als over-eten, ongewenste effecten heeft. Echter, de mate van deze effecten zou wel eens kunnen verrassen. De Russische professor Buteyko heeft meer dan 50 jaar onderzoek gedaan naar het effect van over-ademen op mensen, en concludeerde dat meer dan 100 verkregen chronische aandoeningen (verkregen in tegenstelling tot erfelijk) worden veroorzaakt door over-ademen.

De reden hiervan is dat over-ademen resulteert in een verlaging van de kooldioxideconcentratie in het lichaam. De meeste mensen beschouwen kooldioxide slechts als een afvalproduct, maar in feite is het een van de

belangrijkste regulatoren in het lichaam. Het speelt een belangrijke rol in vijf fundamentele processen in het lichaam:

1. Het beschikbaar maken van zuurstof in het lichaam.
2. Ontspanning van glad spierweefsel.
3. Het behoud van een goede bloedomloop.
4. Het behoud van een correcte zuur/base-balans.
5. Het adequaat functioneren van het zenuwstelsel.

Kooldioxide is betrokken bij de stofwisseling van koolhydraten, vetten, aminozuren, enzymen en hormonen, en vrijwel alle vitaminen en mineralen.

Wanneer de kooldioxideconcentratie lager wordt als gevolg van over-ademen, ontstaan er symptomen die gerelateerd zijn aan genoemde functies. Dus bijvoorbeeld: vermoeidheid / sloomheid als gevolg van een gebrek aan zuurstof; ademhalings- of spijsverteringsproblemen als gevolg van het verkrampen van de spieren rond bloedvaten, luchtwegen of darmen; geïrriteerdheid en schrikachtigheid als gevolg van het niet goed functioneren van het zenuwstelsel; etc.

Als je paard een aandoening of gedragsprobleem heeft loont het de moeite om Equine Breathing uit te proberen, zeker daar het gratis en makkelijk uitvoerbaar is. Zelfs als je paard helemaal niets mankeert kun je het eens proberen, aangezien de meeste paarden het prettig vinden en hun algemene conditie ervan verbetert.

Equine Breathing is geen panacee maar heeft inmiddels al wel voor heel veel paarden een positieve bijdrage aan hun welzijn geleverd. Klachten die erdoor

zijn verminderd of zelfs verdwenen zijn bijvoorbeeld ademhalingsproblemen (COPD, chronische hoest en hooikoorts), zomereceem, koliek en andere spijsverteringsproblemen, overgevoelige huid, gewichtsproblemen (overgewicht en ondergewicht), verzwakt immuunsysteem, gebrek aan energie en allergieën. Onder de succesvol behandelde gedragsproblemen zijn bijvoorbeeld hoofdschudden, scheidingsangst, agressie, geïrriteerdheid, kribbebijten, windzuigen, schrikkerigheid, algemene onrust en fobieën (bijvoorbeeld van koeien of touwen).

Veel eigenaren hebben gewoon de instructies voor “1N” opgevolgd. 1N staat voor “één neusgat” en is een zachte, eenvoudige toe te passen techniek. Sommigen zijn vervolgens doorgegaan met ademtraining en hebben een Equine Breather aangeschaft, maar in alle gevallen werden de resultaten verkregen door het paard te helpen zijn eigen ademhaling te herprogrammeren.

De Equine Breather is een katoenen “mondlapje” dat je aan het halster van je paard bevestigt. Het beperkt de luchtdoorstroming tijdens de ademhaling enigszins, waardoor het kooldioxidegehalte omhoog gaat. Het voordeel van het gebruik van de Breather is dat je als mens je handen vrij houdt. Je kunt dus even wat anders doen terwijl je paard zijn ademhalingsoefeningen doet.

“Wat ik zo geweldig vind aan Equine Breathing” zegt Clare Hobsley, de uitvinder van de techniek, “is dat iedereen overal ter wereld Equine Breathing gratis kan uitproberen om te zien of het hun paarden helpt. Zo ja, dan kunnen ze er voor kiezen om een Equine Breather aan te schaffen, maar het blijft in essentie een zelf hulp methode.”

Doe het zelf: 1N (één neusgat) Equine Breathing

- Kies een veilige plek waar je ongestoord met je paard kunt werken, in elk geval tot hij er aan gewend is en graag 1N (één neusgat) wil doen.
- Zorg dat je genoeg tijd hebt en niet gehaast bent.
- Doe je paard een halster om (in elk geval de eerste paar keer).
- Ga links van je paard staan met je gezicht in dezelfde richting als je paard.
- Houd het halstertouw vast zonder je paard heel erg in z'n bewegingen te beperken.
- Leg je linkerhand over het linkerneusgat van je paard en blokkeer de luchtstroom daar volledig. Tijdens de inademing voel je een soort vacuüm onder je hand en tijdens de uitademing voel je de lucht tegen je hand “botsen”. Beweeg je hand op het neusgat tot je de plek hebt gevonden waar je de luchtstroom zo volledig mogelijk afsluit.
- Houd je hand daar gedurende 5 minuten. Als je paard z'n hoofd beweegt om te proberen je hand kwijt te raken beweeg je rustig mee, waarbij je je hand op het neusgat houdt. De meeste paarden geven zich er al vrij snel aan over en vallen in slaap.
- Herhaal de procedure aan de rechterkant met je rechter hand op het rechter neusgat van je paard.
- Houd je eigen mond dicht en breng je ademhaling tot rust.
- Praat niet tegen je paard (of anderen).
- Wees zo stil mogelijk en geef je paard de gelegenheid om ervan te genieten.
- Geef je paard geen eten of lekkere hapjes vlak voor, tijdens of vlak na de sessie.
- Houd je tenen buiten bereik van je paard zodat hij er niet per ongeluk op gaat staan als hij een stapje voorwaarts doet.
- Leun niet over het hoofd van je paard als hij z'n hoofd omlaag doet zodat hij je niet per ongeluk in je gezicht raakt als hij z'n hoofd weer omhoog brengt.

Info

Voor meer informatie, details, foto's en een video: www.equinebreathing.com (Engelstalig). Als je vragen hebt kun je die rechtstreeks aan Clare stellen via clare@equinebreathingtechnique.co.uk (Engels), of via mij in het Nederlands: contact@karendrost.nl