

PENTADOG®



A.S.D. Baubeach Village

www.baubeach.net

Referenti in Italia

Patrizia Daffinà – Tecnico Pentadog® Certificato AICS

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, perchè 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* saranno 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 attrezzature 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'Etologia 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 *co-terapeuta* 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 famigliari e sociali, restringendo il tempo che si può dedicare al proprio benessere fisico, andare in palestra etc.

Mediante l'acquisizione di una tecnica di allenamento che riesca ad attivare muscoli e cervello in meno di un'ora, per di più assolvendo alla necessità di far avere al proprio cane la possibilità di muoversi e divertirsi, non può che condurre ad una più armoniosa convivenza per entrambi.



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.

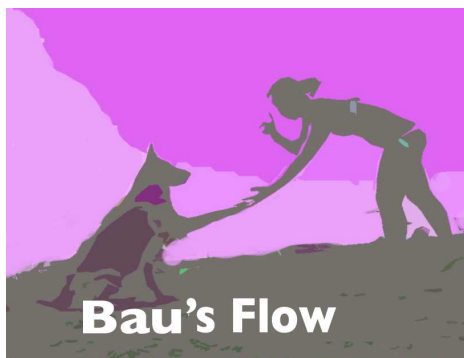
Cercare di sorridere o ridere di cuore continuando a dare il tempo, estendendo al cielo le braccia roteare i pugni verso destra / sinistra per 8 tempi a braccia tese (a croce) stesso movimento con mani a palmo aperto - in su / in giù

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 vedere la sua scheda tecnica)

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.

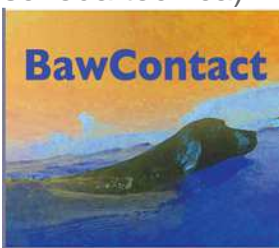
b) RICONOSCIMENTO : ai Partecipanti umani, bendati , verranno fatti carezzare alcuni punti del corpo dei cani presenti , compreso il proprio . Naturalmente questa prova va fatta sotto la supervisione di un esperto che conosca bene i cani partecipanti . Il partecipante dovrà riconoscere al tatto il suo 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 vedere la sua scheda tecnica)



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 scorrazzando 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 acquatiche 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 acquatiche 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.

E' importante che siano aperte e rilassate.

Per aiutarti nell'apertura, puoi alzare le braccia in posizione perpendicolare al pavimento.

Questo semplice gesto ti aiuterà ad aprire le scapole e quindi anche tutta questa zona.

Ora, tenendo le spalle ferme, delicatamente porta le braccia a terra posizionandole ai lati del corpo alla stessa distanza. A questo punto lascia che si rilassino e che si aprano verso l'esterno.

Usa la mente ed il respiro per far sì che si rilassino ulteriormente.

Ora porta l'attenzione al collo.

Quest'ultimo dovrebbe trovarsi eretto in modo che le due orecchie siano alla stessa distanza da ciascuna spalla.

Cerca di distendere tutto il collo in modo che si trovi sia allungato che rilassato.

In fine devi focalizzarti sulla testa.



E' importante che riesca a rilassare tutti i muscoli facciali e anche gli organi di senso.

Porta l'attenzione prima alla lingua, rilassandola, e successivamente agli occhi, rivolgendo lo sguardo verso l'interno.

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 vedere la sua scheda tecnica)

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. 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.

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 insegnerà 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 vicino al suo modo di essere per guidarlo nel caso in cui lui sia affetto 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 ricavarci 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 partirà 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

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 spiaggia

Elementi da tener presenti nella valutazione del binomio:

- livello di empatia nella coppia
- coordinazione nel percorso
- coreografia del percorso
- 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 Educatore Cinofilo Certificato IHOD- APPROCCIO EMPATICO RELAZIONALE®
- un Operatore Esperto nella pratica della Etologia Relazionale®
- un Insegnante di discipline sportive ginnastiche

