

Méditation avec son chien : pour diminuer le stress et l'anxiété



Même si vous ne dites rien, votre chien peut capter votre humeur, vos émotions. Votre animal agit suivant les traits de caractère et les sentiments que vous lui transmettez sans vous en rendre compte. Toutefois, en méditant avec votre chien, il est possible de diminuer son stress et son anxiété.

Communiquer avec la laisse

Souvenez-vous-en : si vous êtes nerveux, vous mettez aussi votre chien dans la nervosité. Il en est de même pour la tristesse, la joie, ou tout autre sentiment que vous ressentez en présence de votre animal. Toutefois, vous pouvez très bien gérer les émotions de votre animal de compagnie, ce par le biais de la laisse. L'objectif n'est pas de contrôler l'animal par la laisse, mais de vous décontracter vous-même avant d'interagir avec votre chien via la laisse.

Par votre façon de tenir la laisse, l'animal détectera le changement en vous. Et en constatant que vous êtes plus relaxé, votre chien va faire de même. Son stress ainsi que son anxiété disparaîtront.

Pas de communications verbales

Dans le cadre de la méditation avec votre chien, vous n'avez pas à vous communiquer verbalement avec votre chien. Vous allez vous mettre plus en symbiose avec lui, interagir avec lui. Vous serez plus proches, tous les deux. Ce qui va changer l'impression qu'il a de vous. Il sera moins anxieux, plus confiant. Et il va se comporter autrement, plus positivement.

Vous constaterez les bienfaits de cette méditation lorsque votre chien entre en contact avec d'autres chiens : il réagira moins. De même lorsqu'il est chez le toiletteur : son attitude sera des plus positives, ce qui va diminuer sûrement les interventions.



Profiter de toutes les techniques de méditation

Pleine conscience, contemplative, tantrique, active... Les techniques de méditation sont nombreuses, et chacune d'elles a ses avantages. Il est donc important de suivre une formation en méditation afin d'avoir tous les enseignements nécessaires, et pour apprendre à échanger interactivement avec votre animal.

Le professionnel en méditation vous apprendra aussi les techniques de respiration et de relaxation profondes, le yoga entre autres. N'hésitez pas à revenir vers moi si vous vous sentez en demande . Un tel programme de méditation s'adresse à un maître, mais les cours se font souvent en duo avec l'animal.