

COLLANA ASH, IL CANE ZEN • VOLUME 2

Doga

lo yoga con il tuo cane



16 posizioni passo dopo passo • 64 passaggi illustrati • per tutti i cani

Ash, il cane zen

Benvenuto sul tappetino

Dieci minuti al giorno, un tappetino, il tuo cane e tu. Questo libro ti accompagna passo dopo passo, dal primissimo respiro condiviso fino al momento in cui il tuo cane si addormenta accanto a te.

1

Leggi la sicurezza

I capitoli 00 e 03 ti spiegano come adattare ogni posizione al tuo cane.

2

Segui le tavole

Ogni posizione ha la sua tavola in 4 passaggi. Guarda, poi fai: bastano 5-15 minuti.

3

Mantieni il ritmo

Il piano di 21 giorni, il calendario da spuntare e il diario ti aiutano a creare il rituale.

Tutte le illustrazioni hanno come protagonista Ash, un giovane Staffordshire Bull Terrier blu. I consigli, invece, valgono per tutti i cani, dal chihuahua all'alano.

Doga, lo yoga con il tuo cane · Collana Ash, il cane zen, volume 2 · Prima edizione, 2026.

© 2026 Ash, il cane zen. Tutti i diritti riservati. Questo ebook è destinato a un uso personale. È vietata qualsiasi riproduzione, diffusione o rivendita, totale o parziale, senza autorizzazione scritta.

Questo libro non sostituisce il parere di un veterinario né l'accompagnamento di un educatore cinofilo. Il doga non è stato oggetto di studi scientifici sui cani e non costituisce una cura. L'autore non può essere ritenuto responsabile di un uso scorretto degli esercizi presentati. In caso di dubbi sulla salute del tuo cane, rivolgiti a un professionista.

INDICE

00	Prima la sicurezza
01	Perché questo libro
02	Cosa dice la scienza, e cosa non dice
03	Adattare il dogo al tuo cane
04	Preparare la tua sessione
05	Leggere il tuo cane durante la sessione
06	Le 16 posizioni
07	I tuoi programmi pronti all'uso
08	Il piano di 21 giorni
09	Il tuo diario di dogo
10	Domande frequenti
B1	Bonus: il promemoria delle 16 posizioni
B2	Bonus: il tuo calendario di 21 giorni

Prima la sicurezza

In questo libro sei tu a fare le posizioni di yoga. Il tuo cane partecipa a modo suo: si sdraia accanto a te, riceve un massaggio, passa sotto un ponte, risponde a un segnale semplice. Non si piega mai un cane in una posizione e non lo si trattiene mai sul tappetino.

Le 7 regole d'oro

1. **Chiedi al tuo veterinario** prima di iniziare, soprattutto per un cucciolo, un cane anziano, in sovrappeso, operato di recente o con problemi articolari o respiratori.
2. **Cuccioli: niente salti e niente peso sulle zampe posteriori finché la crescita non è terminata.** Le cartilagini di accrescimento si chiudono verso i 6-8 mesi nelle razze molto piccole e possono restare aperte fino a 18-24 mesi nelle razze grandi e giganti. Il tuo veterinario può dirti a che punto è il tuo cane.
3. **Nessuna manipolazione forzata.** Il tuo cane può lasciare il tappetino quando vuole.
4. **Nessuna sessione subito prima o subito dopo un pasto.** Nei cani grandi con torace profondo, l'attività intorno ai pasti è uno dei fattori di rischio della dilatazione-torsione gastrica, un'emergenza vitale. Aspetta almeno un'ora.
5. **Cani dal muso corto** (bulldog, carlino, shih tzu...): sessioni brevi, stanza fresca, stop appena il respiro diventa rumoroso. Queste razze sopportano male lo sforzo e il caldo.
6. **Superficie antiscivolo** per entrambi, e sessioni da 5 a 15 minuti.
7. **Fermati al primo segno di stress** (capitolo 05). Termina sempre con un momento piacevole.

Questo libro non sostituisce né un veterinario né un educatore cinofilo. In caso di dolore, zoppia o cambiamento di comportamento, rivolgiti a un professionista.

Perché questo libro

Tutti i cani hanno bisogno di sfogarsi, e tutti hanno anche bisogno di imparare a calmarsi. Offriamo loro passeggiate, giochi, corsi di educazione. Raramente insegniamo loro a rilassarsi accanto a noi.

Il doga è una risposta semplice: dieci minuti al giorno, un tappetino, il tuo cane e tu. Tu fai il tuo yoga. Lui impara che quel momento è calmo, prevedibile e piacevole. Nessuna attrezzatura speciale, nessuna flessibilità richiesta, e funziona con tutte le taglie, a patto di adattare. È lo scopo dei riquadri «Adattamenti» sotto ogni posizione.

Chi è Ash?

Ash è un giovane Staffordshire Bull Terrier blu. Compare in ogni illustrazione di questo libro, perché è con lui che queste sessioni hanno preso forma. Se il tuo cane è più piccolo, più grande, più anziano o più timido, i riquadri «Adattamenti» sono lì per te.

Il respiro condiviso

Sukhasana, seduti a gambe incrociate



PER TE

Un respiro lento, al centro delle pratiche di yoga studiate contro lo stress.

- 1 Siediti a gambe incrociate, schiena dritta, spalle rilassate.
- 2 Lascia che il tuo cane si sistemi dove vuole.
- 3 Appoggia una mano aperta sul suo fianco, senza premere.
- 4 Inspira 4 secondi dal naso, espira 6 secondi dalla bocca. Otto volte.

Stop se il tuo cane si alza e si allontana. Lascialo andare, resta seduto.

PER IL TUO CANE

Un contatto calmo e prevedibile.

CANE PICCOLO

Può sistemarsi sulle tue gambe se lo sceglie.

CANE GRANDE

Siediti contro un muro, si sdraierà lungo la tua gamba.

Hai appena letto un estratto

Il libro completo ha 39 pagine: 16 posizioni illustrate in 64 passaggi, 3 programmi da 5 a 15 minuti e un piano di 21 giorni.

Download immediato dopo l'acquisto.

staffyash.myshopify.com/it/products/doga-le-yoga-avec-ton-chien-ebook-illustre-pdf