

Relax op cue .



Wat heb je nodig?

Lekker voer maar niet met een andere emotionele lading. Bv met actie.

Een deken of cosy mat voor de hond.

Een zit plek voor jezelf. Poef, bed, bank , of gewoon op de grond.

Rustige ruimte.

Optioneel. Een zacht geluid makende clicker.

Optioneel een relaxopet.

Timer, gsm, wekker etc.

Les 1.

Allereerst comfortabel met elkaar op een plek aanwezig zijn. Krijg je je hond in een liggende toestand ZONDER “af”te vragen.

Zodra je hond ligt ga je heel relax je hond “masseren” , diepe langgerekte bewegingen met de vacht structuur mee geven aan de hond zodat je hond ervan geniet. (indien je hond niet gaat liggen start je met diepe langgerekte bewegingen terwijl je hond nog staat. Kijk naar de ademhaling hoe die is. Zorg dat ook jou ademhaling relax is. Als je echt ziet dat je hond relax is ga je tellen. 1-2-1-2-1-2. Heel rustig en heel relax tellen en bij 2 geef je heel relax een voetje. Als je hond heel hebbertig en druk naar het voer wordt ga je zorgen voor relaxter voeren, het wordt even zoeken voor ieders hond. Misschien moet je langer masseren/aanraken of juist niet. Honden die niet graag worden aangeraakt ga je anders te werk. Zodra je hond ligt dichtbij je , of verder van je af ga je tellen 1-2-1-2-1-2 en bij 2 voer je ga je bijna in slomotion naar je hond toe. Zodra je dichtbij bent tel je door of stop je even met tellen en adem je heel relax in een zelfde tempo.

We gaan proberen een eerste sessie 5 min te kunnen handelen. Je mag de sessie meerdere keren op een dag doen maar altijd als jezelf relax en rustig bent. Ook doe je dit niet na een heftige inspanning van de hond. De ademhaling van de hond moet rustig zijn bij aanvang. Dus niet een zware training dit gaan doen. Als je stopt op moment van goede relaxheid of indien je tijd om is , je timer loopt af, haal je, je hond uit de relax modes op een rustige manier. Voor mij is dat all done en loop even met haar naar buiten. Geniet van jullie training en tot de volgende nieuwe sessie en post gerust jullie vorderingen of vragen maar vooral ga het doen. Indien nodig kijk en luister en lees je een paar keer de les door alvorens je ermee start.