

WERKBLAD DAG 2

CHALLENGE HET ONTSPANNEN PAARD

Vandaag ga je aan de slag met 2 oefeningen om jouw paard te laten ontspannen.

Bij eerste oefening leer je de lange rugspier te ontspannen.
Tijdens de tweede oefening ontspan je de blaasmeridiaan.

Je begint met de eerste oefening, het ontspannen van de lange rugspier.

MIJN PAARD REAGEERDE ALS
VOLGT OP HET ONTSPANNEN
VAN DE RUGSPIER..

Volg nu de video voor het afstrijken van de blaasmeridiaan.

Focus vooral op eventuele spanning die je voelt en schrijf deze hieronder op. Schrijf daarna op wat het verschil is nadat je de oefening hebt uitgevoerd.

IK VOELDE VOORDAT IK DE
OEFENING DEED HIER
SPANNING:

NA DE OEFENINGEN
MERK IK DAT..