



35 Herabschauender Hund

Komme auf alle Viere. Die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüften.

Stelle nun die Hände etwas weiter nach vorn, die Finger gespreizt.

Stelle die Zehen auf und gib Druck in die Hände und Füße.

So entsteht eine Grundspannung im Rumpf, die Deinen Rücken schützt.

Schiebe Dich mit den Gesäßknochen voran nach hinten-oben.

Die Knie dürfen gern gebeugt sein, wichtig ist, dass der Rücken gerade ist.

Die Brustwirbelsäule gestreckt, das Brustbein strebt nach vorne-oben.

Denke ein Hohlkreuz.

Der Rumpf hat Vorrang vor den Knien. Die Fersen müssen nicht unbedingt den Boden berühren.

Der Kopf ist zwischen den Oberarmen eingeordnet oder er hängt.

Der Blick fußwärts.

Die Schultern weg von den Ohren.

Schiebe insbesondere mit dem 2. Finger in den Boden hinein.

Atme tief ein und vollständig aus.

Du bist im herabschauenden Hund.





Nimm hier 5 tiefe Atemzüge.

Wenn Du fortgeschrittener bist, kannst Du einatmend mit Hohlkreuz hoch auf die Zehen kommen und die Knie strecken, ausatmend schieb Dich intensiv zurück mit den Fersen in den Boden hinein. Jedoch nur, wenn der Rücken lang bleiben kann.