



## 37 Welp

Komme auf alle Viere.

Einatmend komme mit dem Gesäß zurück bis über die Knie, Deine Arme V-förmig vor Dir auf dem Boden, die Finger gespreizt. Lege die Stirn ab.



Dies ist eine sehr intensive Übung zur Brustwirbelsäulen -Streckung und Mobilisierung.

Wenn Du nun Spannung hinten in der Schulter hast, spricht dies dafür, dass Du im Brustmuskelbereich verkürzt bist. Beobachte, ob es weniger wird in den nun folgenden tiefen Atemzügen.

Einatmend dehnt Du Dich aus, ausatmend sinken Brustbein und Achselhöhlen zu Boden ohne zu drücken.



Nimm hier 5 tiefe Atemzüge.





Du kannst den Welpen auch schrittweise mit parallel liegenden Armen praktizieren. So wirkt er eher auf die Außenseiten Deiner Schulterblätter. Ebenfalls kann hier das Brustbein noch intensiver absinken.