

Zahibk -- Vorwärtsbeuge – intensive Dehnung



Stellen Sie sich auf die Matte, die Beine hüftbreit auseinander.

Atmen Sie tief ein und heben Sie dabei die Arme nach oben.

Beugen Sie sich beim Ausatmen von der Hüfte aus nach vorne und unten, bis Ihre Hände oder die Fingerspitzen den Boden berühren.

Wenn das nicht klappt, können Sie die Knie etwas beugen.

Bleiben Sie einige Atemzüge lang in dieser Haltung und entspannen Sie dabei Nacken und Schultern.

Rollen Sie dann den Rücken Wirbel für Wirbel auf, bis Sie wieder in der Standposition angekommen sind.