

Pos -- Hund – gibt Kraft



Beginnen Sie in der Position des Kindes: Hände und Füße schulter- bzw. hüftbreit auseinander.

Stellen Sie die Zehen auf, so dass Ihr Gewicht auf die Fußballen kommt.

Spannen Sie die Muskeln an, drücken Sie die Hände in die Matte und schieben Sie die Hüfte so weit es geht nach oben. Ihr Körper bildet jetzt ein umgekehrtes V.

Der Kopf befindet sich zwischen den Armen. Arme und Rücken bilden eine gerade Linie. Die Beine sind gestreckt.

Wenn Ihnen das zu anstrengend ist, beugen Sie die Beine ein wenig an.

Ziehen Sie den Nabel Richtung Wirbelsäule. Intensivieren Sie mit jedem Atemzug die Dehnung.