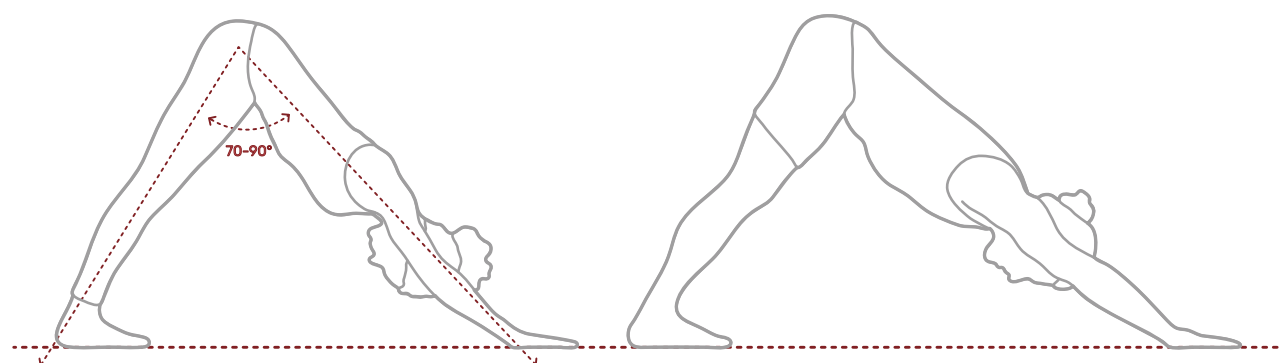


Yoga-Pose der Woche:

Herabschauender Hund - richtig ausgeführt



Der herabschauende Hund ist eine mittelschwere Yoga-Übung und Teil des klassischen Sonnengrußes. Sie bringt den gesamten Körper in eine Streckung. Angelehnt an die Haltung eines Hundes, der seinen Körper streckt, wird durch diese Übung Muskeln und/oder Sehnen des Rückens, der Knöchel, der Waden, der Rückseite der Schenkel, der Knie, Um die Haltung des herabschauenden Hundes einzunehmen, gehen sie auf alle Viere (Vierfüßlerstand) und stellen Sie ihre Hände vor die Schultern. Drücken Sie die Handflächen fest in den Boden, am besten in Mattenbreite.

Während die Hand- und Fußflächen auf dem Boden bleiben, heben Sie ihr Becken an. Ziel ist es, Ihr Becken so weit wie möglich nach oben zu ziehen, um eine ideale Dehnung zu erreichen. Beanspruchen Sie die Muskeln ihrer Arme und drücken Sie gleichzeitig ihre Finger gegen den Boden. Der Kopf bleibt locker zwischen den Armen.

Den Herabschauenden Hund 5-7 Atemzüge halten. Im Poweryoga 2-3 Atemzüge oder nur einen – je nach Geschwindigkeit des Flows.

Tipp für Anfänger: Falls es Ihnen noch nicht möglich ist, den kompletten Fuß auf die Matte zu bekommen oder die Knie nicht ganz durchzustrecken, bleiben Sie leicht in den Knien oder auf den Fußspitzen. Wichtiger ist die komplette Streckung des Beckens nach oben. Die Beweglichkeit kommt mit der Zeit.

Bildrechte/Copyright: <https://www.dimensions.guide/element/yoga-downward-facing-dog>