



25 Kräftigende Bewegungsfolge

Herabschauender Hund – Brett – heraufschauender Hund – Welp

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.

Blick zu den Füßen. 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.

Ausatmend komme mit dem Gesäß auf Körperriveau.



Du bist im Brett. Stütze aktiv weit weg von den Handwurzeln. Atme tief.

Beginne nun kräftigend mit dem Einatem sehr wenig mit dem Becken nach unten aus der Mitte heraus den Körper zu senken. Mit dem Ausatmen schiebe mittels Deiner Bauchmuskeln das Becken wieder auf Körperriveau.

Wiederhole das langsam 3-5 x.

Ausatmend lasse nun Dein Becken absinken **mit den Leisten voran in Richtung Boden. Das ist wichtig.**

Du bist im heraufschauenden Hund.





Deine Lendenwirbelsäule wird nun überstreckt. Das kann am Anfang unangenehm sein. Mache dies nur, wenn Du keine Schmerzen hast.

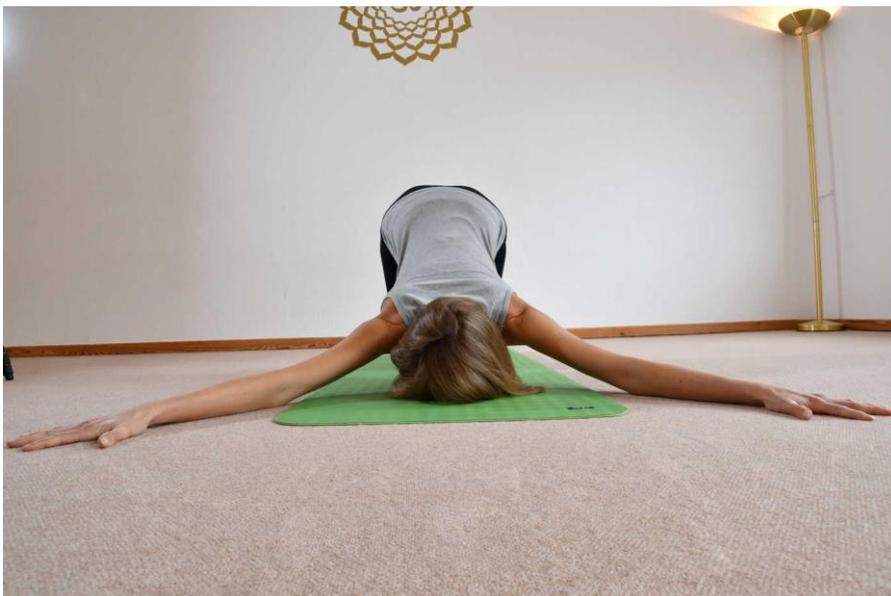
Stütze aktiv, die Schultern weit weg von den Ohren. Das Brustbein nach vorne-oben aufgerichtet, die Beine geschlossen, die Fußrücken abgelegt.

Atme ein, Du dehnt Dich aus, atme aus und schiebe die Leisten weiter in Richtung Boden bei langem unteren Rücken.

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.

Du bist im Welpen.





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.

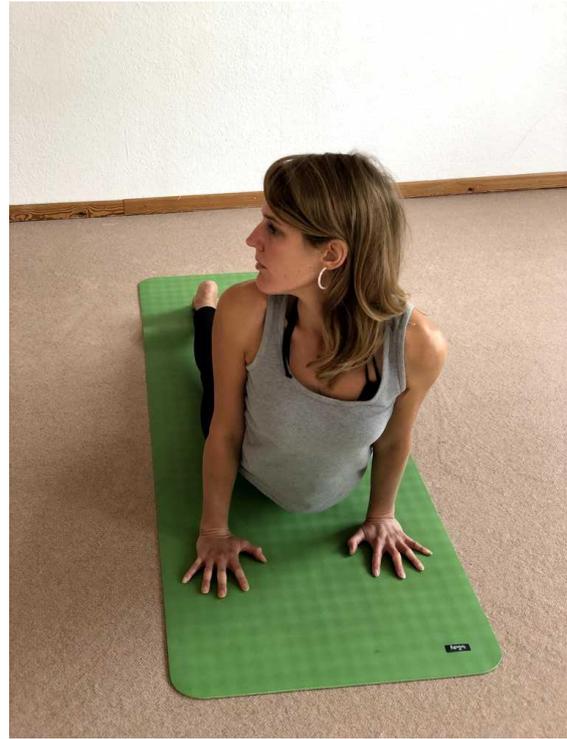
Einatmend komme heraus aus der Position und beginne eine **zweite Sequenz** mit dem herabschauenden Hund.

Wenn Du in der Position des heraufschauenden Hundes ankommst, übe diesmal mit schwebenden Beinen. Die Knie berühren hier nicht mehr den Boden.

Eine intensive Variation:

Einatmend bist Du hier in der Mitte, ausatmend wende Dich mit dem Kopf/ Blick harmonisch aus dem Brustbein heraus nach links. Der Nacken leistet dabei die wenigste Arbeit. Dabei schiebst Du das rechte Bein achtsam aus dem Körper heraus. Wenn der Einatem kommt, kehre in die Mitte zurück. Ausatmend schaue sanft über die rechte Schulter, dabei schiebst Du Dein linkes Bein aus dem Körper heraus. Einatmend komme zurück in die Mitte. Bleib groß auf deinen Händen. Wenn Du kannst, wiederhole dies einige Male.





Schiebe Dich danach in den Welpen.

Diesen kannst Du diesmal mit parallel liegenden Armen praktizieren.
So wirkt er eher auf die Außenseiten Deiner Schulterblätter.





Wenn Du die Sequenz beendet hast, schiebe Dich mit dem Gesäß zurück auf die Fersen in die Stellung des Kindes. Ruhe Dich dort aus. Atme tief und ruhig.

