



29 Unterarmbeugerdehnung im Vierfüßlerstand

Komme auf alle Viere. Die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Der Rücken gerade, die Finger gespreizt, der Blick zwischen die Hände bei langen Nacken.

Atme tief ein und vollständig aus. Komme in der Position an.

Nun drehe Deine Hände nacheinander achtsam einmal herum mit den Fingerspitzen zu den Knien zeigend.

Es kann sein, dass Du nicht ganz herum kommst, dann setze sie dort auf, wo es für Dich möglich ist, z.B. leicht diagonal nach außen zeigend.

Wenn Du die Hände achtsam absetzt, tu dies bitte langsam von den Fingerspitzen an zum Handteller und zur Handwurzel hin. Lasse alle Finger und den Daumen bis zum Endglied gestreckt. Das ist wichtig.

Nimm auch hier nochmal einen Zwischenatemzug und überprüfe, ob Du so in der Übung sein kannst.

Du kannst hier 5 tiefe Atemzüge nehmen und die Hände ein klein wenig weiter drehen, wenn Dir das möglich ist. Sonst bleibe dort.

Du kannst auch Deinen Rücken ganz einfallen lassen, den Kopf mal hängen lassen und so die Übung wirken lassen. Sie hat so eine etwas andere Wirkung.

Nach weiteren 5 tiefen Atemzügen richte Dich wieder auf und hebe langsam beide Hände nacheinander von der Handwurzel bis zu den Fingerspitzen vom Boden ab und löse die Übung auf.

Wenn es Dir hilft, schüttele die Hände aus.

Falls Du nun Druck oder Schmerz in den Handgelenken empfinden solltest, deutet das darauf hin, dass dies eine sehr hilfreiche Übung für Dich sein kann. Die Schmerzen kommen meist von verkürzten Beugemuskeln und -sehnen an der Innenseite Deiner Unterarme und Handgelenke und können mit dieser Übung auch verschwinden.

Übe zu Beginn vielleicht nur kurz und sanft.

