



### 36 Heraufschauender Hund

Komme zunächst ins Brett. Der ganze Körper im Handstütz auf einer Höhe.



Ausatmend lasse nun Dein Becken absinken  
**mit den Leisten voran in Richtung Boden. Das ist wichtig.**  
Du bist im heraufschauenden Hund.



Atme hier wenn möglich 3-5 x tief ein und aus.  
Stütze aktiv auf Deinen Händen, die Schultern weg von Deinen Ohren,  
die Leisten aktiv nach vorne-unten schiebend. Der untere Rücken ist lang.