

4 Der heraufschauende Hund

Dehnung der Vorderseite (Brustkorb und Bauchmuskulatur)

Komme aus der Bauchlage auf deine Handflächen und schaue nach oben. Du kannst am Anfang deine Knie auf der Matte lassen oder später auch mit anheben.

Die Schultern bleiben entspannt und tief und dein Brustbein wird ebenfalls angehoben.

Ziel ist es, diese Position für 3 tiefe Atemzüge zu halten.