

16

Adho Mukha Shvasana

48

Hund 1

Brustraum/Rücken

Hund wie in voriger Übung, mit den Händen auf dem Boden, aus dem Vierfüßlerstand das Gesäß so weit wie möglich nach oben bringen, Beine und Arme mit Rücken strecken,

EA: in den Zehenstand gehen,

AA: langsam Fersen auf den Boden stellen, verweilen, ruhig atmen.

Übergewichtige Menschen sollen lieber die vorige Übung üben!

Wirkung auf den Menschen:

Entspannung der Lendenwirbelsäule,
Dehnung der Rückseite der Beine

Kommentar:

Man wird dadurch auchmunter, da das Blut in den Kopf fließt.



Zielwirkung:

Verständigung

Achtung bei:
schwachen Armen