

Yoga – Rumpf (P2): Herabschauender Hund

Der herabschauende Hund (Adho Mukha Svanasana) ist eine bekannte Yoga-Position. Durch sie werden die hintere Beinmuskulatur sowie Brust- und Rückenmuskulatur gestärkt. Zudem wird der Oberkörper gekräftigt.

Ausgangsposition ist der Vierfüsslerstand. Die Füsse absetzen, die Knie beugen, beim Ausatmen das Becken in die Höhe und nach hinten stossen, bis die Wirbelsäule gestreckt ist. Die Knie gebeugt halten, um in den Flanken und im Rücken noch länger zu werden und um das Becken nach hinten schieben zu können.



Die Quadrizepsmuskulatur und die Hände sind aktiv, die Finger gespreizt. Mit jeder Ausatmung versuchen, den Rücken noch mehr zu verlängern.

Die Schulterblätter senken, die Oberarme leicht nach aussen drehen. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen, der Nacken ist entspannt. Die Beine immer mehr strecken. Die Position für 5 Atemzüge halten.

Variation

einfacher

- Falls nötig, die Knie leicht gebeugt lassen. Diese Variante vereinfacht die Beugung des Beckens und der Rücken kann so noch mehr verlängert werden.

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO