

# Der herabschauende Hund (Adho Mukha Svanasana)



## Der Klassiker unter den Yoga-Haltungen

Im herabschauenden Hund tauschen Herz und Kopf Position, hier findest Du Stärke, Wachsamkeit und Hingabe. Du findest ihn in jeder Yoga-Klasse und er ist elementarer Bestandteil der Sonnengröße. Nicht umsonst ist er der Klassiker unter den Asanas (Yoga-Haltungen), kaum eine:r kennt die Haltung im umgekehrten V nicht und doch hält sie einige Überraschungen bereit.

Seit über 3500 Jahren begeben sich Yogis in die Haltung des herabschauenden Hundes. Entstanden ist die Praxis in Indien, weshalb die Haltungen auch immer wieder in Sanskrit zu hören sind. Adho (nach unten) Mukha (Gesicht) Svana (Hund) Asana (Haltung). Wahrscheinlich inspiriert von den natürlichen Bewegungen und Dehnungen des Hundes findet die Haltung ihre Ursprünge in der Verbindung zur Natur.

## Sthira und Sukha: Wechselspiel von Flexibilität und Stabilität

Unser Leben besteht aus Gegensätzen und das Geheimnis besteht darin, Balance zwischen ihnen zu finden. Wie das geht, können wir vom herabschauenden Hund lernen. Im Yoga Sutra von Pantajali steht, dass die Haltung gleichzeitig stabil (Sthira) und leicht (Sukha) sein sollte. Gemeint ist dabei aber vor allem die innere Haltung. Genau dieses Gleichgewicht zwischen innerer Stabilität bei gleichzeitiger innerer Entspannung und Leichtigkeit übst Du im herabschauenden Hund.

## **Gleichgewicht finden im herabschauenden Hund**

Der erste Schritt, um in Deiner Praxis das Gleichgewicht von Sthira und Sukha zu erreichen, ist, dich in jeder Haltung der Erdung zu widmen. Dafür eignet sich der herabschauende Hund hervorragend, weil sowohl Hände als auch Füße Stabilität in der Haltung suchen. Der herabschauende Hund steht für Wachsamkeit und Präsenz ebenso wie für Hingabe, Demut und das Loslassen. Die Umkehrung des Körpers fördert eine neue Perspektive und ermöglicht es Dir, die Welt buchstäblich aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Diese veränderte Sichtweise kann symbolisch für das Loslassen alter Denk- und Verhaltensmuster stehen, wodurch Platz für neues Bewusstsein und spirituelles Wachstum geschaffen wird. Und so symbolisiert Adho Mukha Svanasana die Fähigkeit, sich zu erden und gleichzeitig nach oben zu streben.

## **Herz über Kopf**

Im herabschauenden Hund tauschen Herz und Kopf die Position. Physisch ermöglicht die Asana die Umverteilung des Blutflusses, der das Herz entlastet und den Geist erfrischt. Dass der herabschauende Hund die kognitive Leistungsfähigkeit stärkt, ist übrigens auch wissenschaftlich nachgewiesen. Spirituell gesehen symbolisiert die Haltung den Übergang von gewohnten Denkweisen und Perspektiven zu einer tieferen, reflektierten Sichtweise. Während das Herz durch die erhöhte Position in der Pose nach oben zeigt, erlaubt der Kopf, der sich in Richtung Erde neigt, eine Rückkehr zur Einfachheit und Klarheit.

## **Worauf Du beim Herabschauenden Hund achten musst**

Auch beim Herabschauenden Hund kann viel falsch gemacht werden. Schau Dir mein Video aus meiner Asana-Fibel zur Anleitung der Asana an, um eine detaillierte Erklärung und hilfreiche Tipps zur korrekten Ausführung der Pose zu erhalten. Das Video zeigt Dir Schritt für Schritt, wie Du die Pose optimal ausführen und mögliche Fehler vermeiden kannst.



## **Alle Vorteile des herabschauenden Hundes im Überblick**

### **Physische Benefits**

- Stärkung der Arme, Schultern und Rumpf
- Dehnung der Rückseite des Körpers (Waden, Oberschenkelrückseiten, Rücken)
- Förderung der Blutzirkulation
- Stärkung der Beinmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung und des Gleichgewichts
- Abbau von Stress
- Regulation der Nerven der Wirbelsäule
- Reduktion von Steifigkeit in Schulter-, Fuß-, Knie- und Hüftgelenken
- Entspannung des Rückens und Reduktion von Rückenschmerzen
- Hilfe gegen Müdigkeit und Schlaflosigkeit
- Linderung von Spannungskopfschmerzen
- Prävention von Osteoporose
- Erhöhung kognitiver Fähigkeiten

### **Geistige Benefits**

- Förderung der inneren Ruhe und Gelassenheit
- Erweiterung der Perspektive und Bewusstsein
- Verbindung von Herz und Verstand
- Erdung und Zentrierung
- Aktivierung und Harmonisierung von Prana (Lebensenergie)
- Steigerung des Durchhaltevermögens
- Erhöhung des Selbstbewusstseins
- Ausgleichende und entspannende Wirkung
- Stimmungshebend und gegen leichte Depressionen wirksam