

Porzellantier-Yoga

Der Hund

August der Starke war ein leidenschaftlicher Sammler. Er war so sehr in das Porzellan verliebt, dass er mehrere Tausend Porzellane zusammentrug. Darunter waren nicht nur schöne Vasen, Teller und Figuren, sondern auch lebensgroße Tiere aus Porzellan. Natürlich durfte der Hund in seiner Sammlung nicht fehlen und war gleich mehrfach vertreten.



Abb. 1: Wachtelhund



Abb. 3: Bologneser Hund, sitzend



Abb. 2: Mops auf Kissen





Abb. 4: Mopshündin mit zwei Jungen




Abb. 5: Hund, sich kratzend

Im Yoga – eine indische Lehre über den Körper und den Geist – gibt es auch mehrere Körperübungen (Asanas), die nach dem Hund benannt sind. Yoga kann dir helfen dich selbst besser zu verstehen, deine Beweglichkeit zu erhöhen, deine Muskulatur zu kräftigen und dich ausgeglichener und friedlicher zu machen.

Herabschauender Hund		
	Wirkung:	So geht's:
	<ul style="list-style-type: none"> • Baut Stress ab • Hilft bei Müdigkeit und Schlaflosigkeit • Dehnt und stärkt Beine, Rücken, Schultern und Arme • Kann gegen Rückenschmerzen helfen • Wirkt ausgleichend und entspannend 	<ul style="list-style-type: none"> • Komme auf alle Viere. • Knie sind unter deinen Hüften und die Hände unter deinen Schultern (<i>Vierfüßlerstand</i>). • Schiebe dein Gesäß nach oben. • Du kannst deine Beine strecken aber auch deine Knie beugen. • Versuche deine Fersen auf den Boden zu bekommen. • Schultern und Nacken sind entspannt • Blick geht zwischen die Füße.

Welpenhaltung (Puppy Pose)		
	Wirkung:	So geht's:
	<ul style="list-style-type: none"> • Öffnet den Brustkorb und die Schultern • Dehnt den Rücken (Wirbelsäule) • Trainiert Oberarme, Schultern, Nacken, Rücken, Brust, Hüften, Bauch und Kniesehnen • Baut Stress ab 	<ul style="list-style-type: none"> • Mach dich klein wie ein Paket. • Strecke die Arme lang nach vorne (<i>Kind</i>). • Hebe deine Hüfte an, sodass sie über deinen Knien ist. • Den Oberkörper schiebst weiter nach vorne und in die Länge. • Die Hüfte bleibt über den Knien. • Lasse deinen Brustkorb nach unten sinken. • Du kannst die Stirn oder dein Kinn auf dem Boden ablegen.

Heraufschauender Hund		
	Wirkung:	So geht's:
	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnt Brust, Bauch und Hüfte • Stärkt Rücken, Schultern, Arme und Beine • Öffnet den Brustkorb • Wirkt belebend und befreiend 	<ul style="list-style-type: none"> • Lege dich auf den Bauch. • Die Hände sind unter den Schultern. • Strecke deine Arme und ziehe deine Schultern nach hinten und unten. • Drücke deine Füße in den Boden. • Hebe deine Beine und Knie leicht vom Boden ab.

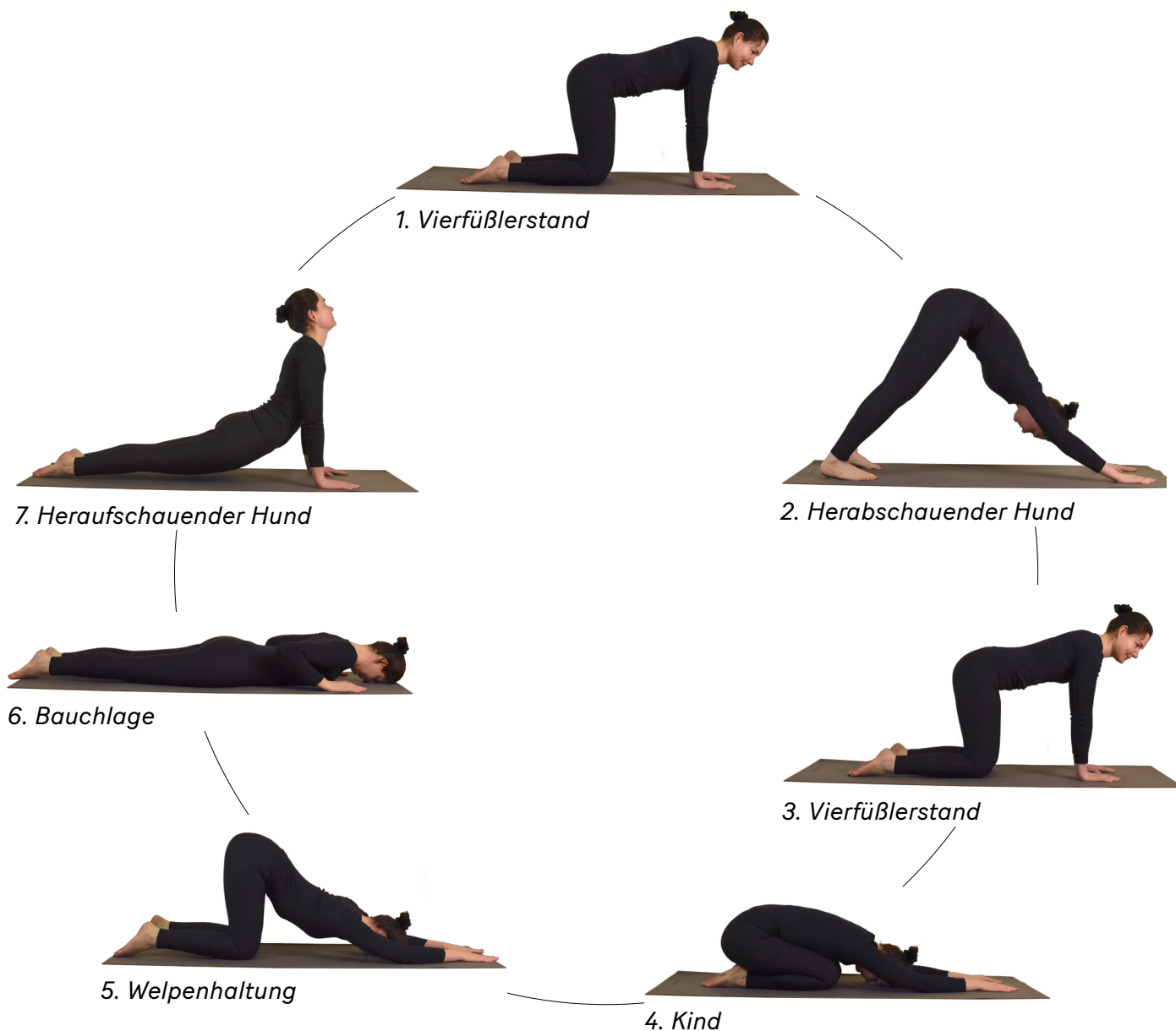


Bewegungsabfolge: Der sich streckende Hund

Reihenfolge:

Vierfüßlerstand → *Herabschauender Hund* → *Vierfüßlerstand* → *Kind* → *Welpenhaltung* → *Bauchlage* → *Heraufschauender Hund* → wieder von vorne beginnen

Du kannst diese Reihenfolge so oft hintereinander machen wie du magst. Versuche jede Haltung für einen Augenblick zu halten, bevor du in die nächste Haltung kommst. Wenn du magst, kannst du die Reihenfolge mal ganz langsam machen und ein andres Mal schneller. Probiere dich aus und mach was dir am Besten gefällt und gut tut.



Wichtig:

Durchführung auf eigene Gefahr. Die SKD übernehmen keine Haftung.



Bilderverzeichnis	
Abb. 1	<p>Wachtelhund Kaendler, Johann Joachim Meissen, 1748/50 PE3896 https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/134855</p>
Abb. 2	<p>Mops auf Kissen Kaendler, Johann Joachim Meissen, 1750/60 PE3892 https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/135035</p>
Abb. 3	<p>Bologneser Hund, sitzend Kaendler, Johann Joachim Meissen, 1769 PE3898 https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/134857</p>
Abb. 4	<p>Mopshündin mit zwei Jungen Kaendler, Johann Joachim Meissen, 1741 PE557 https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/118738</p>
Abb. 5	<p>Hund, sich kratzend Kaendler, Johann Joachim Meissen, 1731 PE5737 https://skd-online-collection.skd.museum/Details/Index/127932</p>
Abb. Yoga Asanas	Frederik Nehm, Daniela Versen

