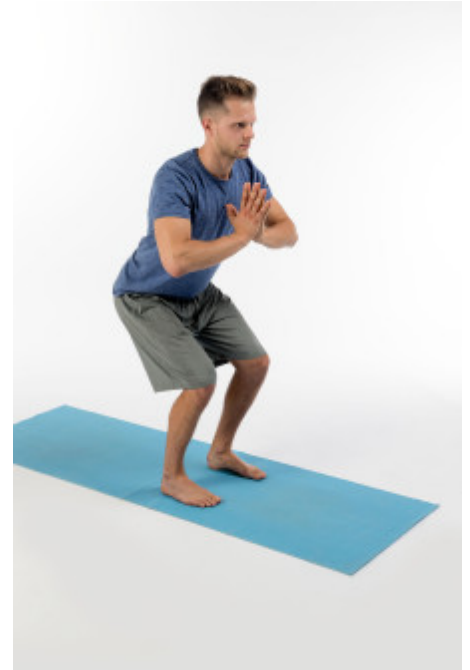


Yoga – Im Stehen (P1): Der Stuhl

Diese Übung (Utkatasana) kräftigt die Bein- und Gesässmuskulatur. Ausserdem verbessert sie die Haltung des Körpers. Rücken sowie Gleichgewichtssinn werden gestärkt.

Das Körpergewicht auf beide Füsse (hüftbreit positioniert) verteilen. Die Knie beugen, sie sollen die grossen Zehen nicht überragen, bis sie eine Linie mit den Füssen bilden, ohne nach innen oder aussen zu knicken. Die Wirbelsäule maximal verlängern und die Brust öffnen.

Die Bauchdecke unterhalb des Bauchnabels und das Perineum sind leicht aktiv. Die Hände in Gebetshaltung vor der Brust zusammenführen, die Schultern entspannen und die Schulterblätter senken. Die Position für mindestens 5 tiefe Atemzüge halten.



Variationen

schwieriger

- Die Arme über dem Kopf ausstrecken. Die Hände schulterbreit halten oder zusammenführen.
- Den Rumpf noch weiter senken, bis er die Oberschenkel berührt (Skifahrer-Position).
- In derselben Position die Fersen abheben, ohne auf die Seite abzuknicken. Sich vorstellen, ganz hohe Absätze zu tragen.

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