Yoga – Im Stehen (P1): Der Berg

Der Berg (Tadasana) ist eine Grundposition und dient der Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Gewichtsverteilung auf beiden Füssen und der Verlängerung sowie Kräftigung des Rückens.

Auf beiden Füssen stehen, Lenden-, Brust- und Nackenwölbung sind leicht ausgedehnt. Das Becken leicht nach vorne kippen. Die Füsse in hüftbreitem Abstand parallel zueinander ausrichten. Die Knie strecken, jedoch nicht überstrecken. Die Arme über dem Kopf ausstrecken, die Hände schulterbreit halten, die Handflächen zeigen zueinander, die Schultern entspannt lassen.

Die Atemzyklen sollen beobachtet werden und man stellt sich vor, dass man sich in Richtung Decke verlängert, indem man jedoch fest mit dem Boden verwurzelt bleibt. Die Position für 5 – 8 tiefe Atemzüge halten.

Variationen

- Die Finger ineinander verschlingen, die Handgelenke nach aussen drehen (Daumen voran), die Handflächen nach oben drehen, einatmen und beim Ausatmen die Arme strecken.
- Die Hände über dem Kopf ausstrecken (Finger ineinander verschlungen oder Arme parallel), und sich beim Ausatmen mit gestreckter Wirbelsäule zur Seite neigen, die Seite wechseln.

einfacher

- Die Knie leicht beugen, um das Gleichgewicht zu finden.

schwieriger

- Die Füsse zueinander bringen, bis sich die grossen Zehen berühren, die Augen schliessen und das Gleichgewicht finden.

Bemerkung: Die Schüler dazu auffordern, die Gewichtsverteilung zu spüren. Wo liegt das Gewicht: eher rechts? Oder links? Auf den Fussspitzen oder eher auf den Fersen? Die vier Richtungen sollen erkundet werden und das Gewicht soll gleichmässig verteilt werden.

© BASPO

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