

Yoga – Im Stehen (P1): Gestreckter seitlicher Winkel

Diese Position (Parsvakonasana) stärkt einerseits Oberschenkel- und Gesässmuskulatur und dehnt die Muskulatur der Hüften und Flanken. Sie verbessert andererseits das Gleichgewicht und stärkt Rücken und Hals.

Ausgangslage ist der Krieger II der rechte Fuss steht vorne. Die Aufmerksamkeit ist auf die Position des vorderen Knies gerichtet: Dieses beugen und oberhalb des Fusses mit einem Winkel von maximal 90° ausrichten. Unbedingt darauf achten, dass das Knie nicht nach innen knickt. Das Becken seitlich öffnen. Den rechten Ellbogen, leicht oberhalb des Knies, auf den rechten Oberschenkel legen, wobei die offene Handfläche nach oben zeigt. Den Oberkörper nach oben drehen und den linken Arm senkrecht ausstrecken.

Für eine weitere Öffnung beim Ausatmen mit dem Ellbogen gegen das Bein drücken. Der Blick kann zur Seite oder direkt zur linken Hand gerichtet sein. Die Position für 5-8 tiefe Atemzüge halten und die Seite wechseln.



Variation

schwieriger

- Die untere Hand auf der Aussenseite des Fusses auf dem Boden oder einem Gegenstand abstützen (auf den Fingerspitzen oder Handflächen) und den oberen Arm über dem Kopf ausstrecken. Den oberen Rücken von den Ohren wegbringen und den Oberkörper in Richtung Decke drehen.

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