

# Yoga – Regeneration (R2): Stellung des Kindes

**Die Stellung des Kindes (Balasana) entspannt den Körper, baut Stress und Müdigkeit ab und gewöhnt den Körper an eine korrekte Atmung in den Rücken.**

Kniestellung einnehmen, die grossen Zehen berühren sich, Knie ungefähr hüftbreit halten. Den Oberkörper auf die Oberschenkel legen und Richtung Boden sinken lassen, Arme vor sich ausstrecken oder neben den Körper legen. Nacken und Schultern sind entspannt. Stirn auf den Boden legen und die Knie gebeugt lassen.



Mit jeder Ausatmung spüren, wie sich das Becken in Richtung Fersen entspannt. Die Atmung im Rücken beobachten, sich einen Ballon vorstellen, der aufgeblasen wird und wieder Luft verliert. Mindestens eineinhalb Minuten in dieser Position verweilen.

## Variationen

### einfacher

- Wenn die Hüften nicht geöffnet werden können, eine Decke als Auflage unter den Oberkörper legen.
- Bei Kniebeschwerden ein Handtuch zwischen Oberschenkel und Wade legen.
- Berührt die Stirne den Boden nicht, eine Auflage verwenden.

**Material:** evtl. Decke oder Handtuch

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**