

## Yoga – Balance auf Händen (B1): Der Delfin

Der Delfin (Ardha Pincha Mayurasana) stärkt und öffnet den Schultergürtel und ist deshalb eine ideale Vorbereitung für zahlreiche Umkehrpositionen wie z. B. den Handstand.

Ausgangsposition ist auf den Knien sitzend. Die Unterarme auf dem Boden positionieren, mit den Ellbogen schulterbreit und gefalteten Händen. Die Unterarme drücken gegen den Boden und die Schultern ziehen vom Boden weg. Die gebeugten Knie vom Boden abheben und das Becken nach oben bringen. Die Position der Beine ist ähnlich wie bei der Übung «Herabschauender Hund».



Den Rücken verlängern und das Becken nach oben drücken. Die Brust wird in Richtung Oberschenkel zurückgestossen, was eine Öffnung des Schultergürtels ermöglicht. Versuchen, die Beine zu strecken



und die Fersen in Richtung Boden stossen. Die Knie können gebeugt bleiben und die Intensität der Position kann angepasst werden, indem man mit den Füßen zum Kopf hinläuft oder sich von diesem entfernt.

---

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**