

Yoga – Regeneration (R2): Das glückliche Baby

Diese Stellung (Ananda Balasana) öffnet das Becken und entspannt den Ischiasnerv sowie den Lendenbereich.

Rückenlage einnehmen, die Knie beugen und zur Seite spreizen. Mit den Händen die Aussenseiten der Füße umfassen und die Arme an die Innenseite der Knie legen. Nacken und Schultern entspannen und das Kreuzbein bei jeder Ausatmung näher zum Boden bringen.

Die Schienbeine sind senkrecht zum Boden, die Oberschenkel parallel zum Boden. Die Füße über den Knien halten, ohne sie seitlich zu öffnen. Den Atem beobachten und versuchen, möglichst tief und langsam zu atmen. Position für 6-8 Atemzüge halten..



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