

Yoga – Regeneration (R2): Das Nadelöhr

Diese Position (Sucirandhrasana) dehnt nicht nur die tiefen Beugemuskeln der Leisten, sondern entspannt auch den Lendenbereich und die Gesässmuskeln.

Rückenlage einnehmen, beide Knie anwinkeln. Die Aussenseite des rechten Fusses auf den linken Oberschenkel legen, dabei das rechte Knie zur Seite öffnen. Den linken Fuss vom Boden heben. Die Hände zu beiden Seiten unter den linken Oberschenkel legen und hinter dem Bein ineinander verschränken.

Den rechten Fuss weiter nach links bringen, bis der Knöchel auf dem Oberschenkel liegt. Der rechte Fuss bleibt aktiv. Schultern und Nacken entspannen, das linke Bein leicht zum Oberkörper ziehen und das rechte Knie weiter öffnen. Position für 4–6 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



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