

Power Yoga: Taube

In der Yoga-Übung «Taube» wird die Muskulatur um das Hüftgelenk mobilisiert und gedehnt. Der obere Rücken wird gekräftigt und der untere entspannt sich.

In der Taube (sanskrit. Eka Pada Rajakopatasana) wird das vordere Knie etwas weiter als hüftbreit abgelegt. Das hintere Bein ist lange nach hinten ausgestreckt. Die Beckenknochen befinden sich auf gleicher Höhe und sind in Richtung Matte ausgerichtet.

Der Oberkörper ist aufgerichtet, das Steissbein eingerollt, das Zentrum aktiv, die Krone des Kopfes strebt zum Decke. Der Schultergürtel ist entspannt, die Hände sind auf der jeweiligen Seite neben dem vorderen Knie platziert, die Arme sind gestreckt.



Variation

schwieriger

- Der Oberkörper wird lang gestreckt und über das vorderen Bein abgelegt. Der untere Rücken entspannt sich, die Dehnung wird mit dem Atem unterstützt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO