

Yoga – Dehnen (R1): Seitliche Öffnung

Die gedrehte Kopf-Knie-Stellung (Parivrtta Janu Sirsasana) dehnt die Seiten und die Zwischenrippenmuskulatur. Sie verbessert die Aktivität des Zwerchfells und hilft so, die Atemqualität zu steigern.

Ausgangsposition ist die «Knie-Kopf-Stellung». Das rechte Knie seitlich etwas mehr öffnen. Beim Einatmen den Rücken verlängern, beim Ausatmen den Oberkörper nach links zum gestreckten Bein hin beugen.

Die linke Hand an die Innenseite des linken Beines legen. Den Rücken in die Länge ziehen, den Oberkörper zur Decke drehen. Den rechten Arm über dem Kopf ausstrecken (das Knie kann gebeugt bleiben). Die rechte Schulter ist entspannt.



Material: evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte, auf die man sich setzen kann.

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