

Yoga – Im Stehen (P1): Der Krieger I

Diese Variante des Kriegers I (Virabhadrasana 1) stärkt Oberschenkel- und Gesässmuskulatur sowie Rücken und Schultergürtel. Die Position bewirkt zudem eine Verlängerung der Hüft- und Bauchmuskulatur.

Einen Ausfallschritt nach vorne machen, die Füsse hüftbreit halten und die Ferse des hinteren Fusses anheben. Das hintere Bein aktivieren und anspannen, die Kniescheibe nach «oben ziehen» und somit den Quadrizeps aktivieren.

Mit dem vorderen Bein einen Winkel von höchstens 90° bilden, das Knie ist oberhalb des Fussgelenks. Das Steissbein nach unten und vorne ziehen, den Bauchnabel leicht in Richtung Wirbelsäule bringen, die unteren Rippen schliessen und den Rücken verlängern.



Den Blick dabei nach vorne richten. Die Schulterblätter nach unten ziehen und die Arme, mit den Händen schulterbreit, nach oben strecken. Die Position für 5 – 8 tiefe Atemzüge halten und die Seite wechseln.

Variationen

einfacher

- Bei fehlendem Gleichgewicht: Die Hände seitlich ausstrecken oder vor der Brust in Gebetshaltung bringen.
- Das hintere Knie am Boden abstützen

schwieriger

- Die Hände über dem Kopf zusammenführen, den Blick zu den Händen richten. Diese Variante führt zu einer Öffnung des Schultergürtels und kräftigt die Halsmuskulatur.

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