

Yoga – Balance auf einem Bein (B2): Der Baum

Der Baum (Vrksasana) trainiert das Gleichgewicht, stärkt die Beinmuskulatur, verlängert die Adduktoren und fördert die Konzentration.

Das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Den rechten Fuss ans Schienbein oder an den linken Oberschenkel (nicht ans Knie) legen. Das Spielbein ist aktiv, aber nicht zu stark angespannt.

Das Becken ist parallel, der Körper gestreckt, das Steissbein zieht leicht nach unten. Man beginnt die Übung, indem man die Hände in Gebetshaltung vor die Brust hält. Dann werden die Hände offen oder geschlossen (Handflächen aneinander) zur Decke gestreckt.

Die tiefe Bauchmuskulatur (Stabilisatoren) aktivieren, die Schulterblätter sinken lassen. Der Blick ist nach vorne auf einen Punkt gerichtet. Position für mindestens 3–5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



Variationen

- Zu zweit: Zwei Schüler stehen nebeneinander und nehmen die Position mit dem entgegengesetzten Bein ein. Sie halten die äussere Hand in Gebetshaltung auf Brusthöhe gegeneinander, die innere Hand über dem Kopf.

einfacher

- Bei fehlendem Gleichgewicht: Die Fussspitze auf den Boden stellen und eine Kniebeuge andeuten..

schwieriger

- Hände seitlich öffnen und den Kopf in die dem hochgehobenen Bein entgegengesetzte Richtung drehen. Langsam zur Mitte und in die Ausgangsposition drehen, dann die Position auflösen..



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