

# Yoga – Balance auf Händen (B1): Der Tisch

**Die Tisch-Position (Purvottanasana) verlangt Kraft und Stabilität im ganzen Körper. Sie ist ideal, um den Schultergürtel zu öffnen und Arme und Bauch zu stärken.**

In einer Sitzposition die Hände schulterbreit hinter dem Becken absetzen. Die Finger zeigen nach vorne. Die Füße hüftbreit und ca. 20 Zentimeter vor dem Becken platzieren. Zur Vorbereitung Einatmen und mit dem Ausatmen das Becken anheben und die Tisch-Position einnehmen.



Es sollte darauf geachtet werden, dass alle Winkel 90° betragen und der Nacken in einer Linie mit dem Rest der Wirbelsäule ist. Andernfalls die Position anpassen. Mit jedem Ausatmen die Brust weiter öffnen und das Becken nach oben drücken.

Gleichzeitig das Steissbein verlängern und die tiefe Bauchmuskulatur aktivieren, indem der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen wird. Die Position für 5–8 tiefe Atemzüge halten. Mit dem Ausatmen sorgfältig aus der Position herauskommen.

## Variationen

- Die Füße von der Hüfte wegbewegen, bis die Beine gestreckt sind und beim nächsten Ausatmen das Becken mit gestreckten Beinen anheben. Versuchen, mit den Fussspitzen den Boden zu berühren.



## schwieriger

- Ein Bein aufs Mal anheben, zuerst parallel zum Boden und dann senkrecht zur Decke zeigend.

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**