Yoga – Dehnen (R1): Offene Winkelhaltung

Diese Position (Upavistha Konasana) dehnt die innere und hintere Muskulatur der Oberschenkel, kräftigt den Rücken und dehnt die Beckenmuskulatur.

In der Sitzposition die Beine auseinander grätschen. Auf eine Decke sitzen, um das Becken nach vorne beugen zu können. Einatmen, die Hände hinter das Becken stützen und den Rücken so lang wie möglich machen.

Beim Ausatmen die Hände vorne zwischen die Beine legen und den Oberkörper nach vorne beugen. Schultern und Nacken sind entspannt. Beim Einatmen macht man sich lang, beim Ausatmen verstärkt man die Beugung. Position für mindestens 5 Atemzüge halten.

Variationen

- Zu zweit: Füsse gegeneinanderdrücken und sich an den Unterarmen halten.

einfacher

- Bei fehlender Flexibilität die Knie leicht beugen.

Material: evtl. Handtuch, Decke oder aufgerollte Matte

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