

Yoga – Dehnen (R1): Knie-Kopf-Stellung

Diese Position (Janu Sirsasana) verlängert die Leiste und die hintere Oberschenkelmuskulatur und dehnt die Wirbelsäule. Sie hilft gegen Angstzustände, Unruhe und Stress.

Sitzposition mit ausgestreckten Beinen einnehmen. Das rechte Knie anwinkeln und den rechten Fuss an den linken Oberschenkel legen, das rechte Knie seitlich öffnen. Falls das Knie den Boden nicht berührt und schmerzt, eine Decke unterlegen. Beim Einatmen den Rücken verlängern, beim Ausatmen den Rumpf über das gestreckte Bein beugen.

Den linken Fuss mit den Händen oder einem Handtuch umfassen, ohne Schultern und Nacken zusammenzuziehen. Mit jeder Einatmung die Wirbelsäule noch mehr in die Länge ziehen und beim Ausatmen die Brust nach vorne beugen.

Das Becken bleibt in Kontakt mit dem Boden (Becken parallel). Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



Material: Handtuch, Springseil oder Band. 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