

Yoga – Dehnen (R1): Der Drehsitz

Diese Übung (Ardha Matsyendrasana) mobilisiert Brustwirbel und Brustkorb und dehnt die seitlichen Bauchmuskeln sowie Teile der Rücken- und Gesässmuskulatur.

Sitzende Position einnehmen, das Körpergewicht gleichmässig auf die Sitzbeinhöcker verteilen. Das linke Bein ausstrecken, das rechte Bein über das linke Bein kreuzen und auf Kniehöhe abstellen. Den Oberkörper nach rechts drehen, den linken Ellbogen auf die Aussenseite des rechten Knies stützen.



Die rechte Hand hinter dem Becken auf den Boden legen. Oberkörper lang machen: Die entspannten Schultern befinden sich auf gleicher Höhe. Die untere Hand gibt leichten Druck auf den Boden, um die Aufrichtung zu unterstützen.

Beim Einatmen in die Länge wachsen, beim Ausatmen die Drehung verstärken. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

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