

Yoga – Im Stehen (P1): Gegrätschte Vorbeuge

Diese Position (Prasarita Padottanasana) dehnt die hintere und innere Muskulatur der Beine und verlängert die Wirbelsäule. Diese Übung hat zahlreiche Nutzen – einer davon ist die Beruhigung des Atems und des Geistes.

Die Beine werden gespreizt, die Füße stehen parallel zueinander auf einer Linie. Die Hände seitlich an die Hüften legen und die Beine aktivieren, indem die Kniescheiben leicht nach oben gezogen werden. Beim nächsten Ausatmen den Oberkörper nach vorne beugen und die Hände in Richtung Boden bringen. Das Becken nach vorne beugen, den Rücken langmachen, den Scheitel zum Boden hin richten.



Die Schultern bleiben locker und die Hände stossen, entweder mit den Handflächen oder Fingerspitzen, zum Boden. Nacken und Schultergürtel entspannen. Die Position für mindestens 5 Atemzüge halten, tief ein- und ausatmen.

Variationen

- Zu zweit: sich an den Händen oder Handgelenken festhalten, die richtige Distanz finden und einander stossen oder ziehen, um das Gleichgewicht zu finden und noch mehr Länge in den Rücken bringen.



einfacher

- Falls die Hände nicht bis auf den Boden kommen, können sich die Schüler auf einem Gegenstand abstützen.
- Weniger bewegliche Schüler können die Knie leicht beugen, um das Becken soweit wie möglich nach vorne beugen zu können..

schwieriger

- Den Kopf auf den Boden oder eine Auflage bringen und dabei den Rücken entspannen..

Material: evtl. umgedrehte Bank, Schwedenkasten-Deckel Markier-Kegel etc

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