

## Yoga – Regeneration (R2): Halbe Kerze

Die Halbe Kerze (Viparita Karani) dient der Entspannung der Beine. Sie ist hormonell ausgleichend, stärkt das Immunsystem und beruhigt das Nervensystem.

Eine mehrmals gefaltete Decke an eine Wand legen. Die Beine beugen und sich seitlich zur Wand auf die Decke setzen. Sich hinlegen, Beine nach oben strecken und sich senkrecht zur Wand drehen.

Die Beine weiter ausstrecken, bis sich das Becken ca. 10 cm von der Wand entfernt befindet. Beine entspannt an die Wand lehnen. Den Oberkörper entspannen, die Hände mit den Handflächen nach oben seitlich neben dem Körper ablegen. Die Augen schliessen, tief einatmen und die Position für mindestens eineinhalb Minuten halten.



**Bemerkung:** Um das Becken noch weiter anzuheben, können auch andere Auflagen verwendet werden.

**Material:** Decke, Handtuch oder andere Auflagen

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**