

# Yoga – Regeneration (R2): Der Schustersitz

Diese Position (Baddha Konasana) ist ideal für Hüfte und Leisten. Sie stimuliert zudem die Organe im Bauchraum und verbessert die Fusshaltung.

Sitzposition auf einer Matte einnehmen, um den Rücken lang zu machen und die Knie beugen, so dass sie nach aussen zeigen. Die Fusssohlen berühren sich. Füsse in Richtung Leisten ziehen.

Die Aussenseite der Füsse mit den Händen umfassen und die Füsse wie ein Buch öffnen. Beim Einatmen den Rücken strecken, beim Ausatmen den Oberkörper nach vorne beugen und die Leistengegend verlängern. Position für 6-8 tiefe Atemzüge halten..



## Variation

### einfacher

- Bei Kniebeschwerden Knie auf beiden Seiten auf eine Auflage stützen.

**Materiale:** evtl. Decke, Handtuch, aufgerollte Matte, um die Sitzposition zu erhöhen oder die Knie zu stützen

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**