

Yoga – Balance auf einem Bein (B2): Der Adler

Der Adler (Garudasana) ist eine Herausforderung für das Gleichgewicht. Er stärkt die Muskulatur der Knie und Knöchel, verbessert die Fusshaltung, verlängert den Schultergürtel und entspannt die Schultern.

Knie beugen, den rechten Fuss heben und den rechten Oberschenkel über den linken kreuzen. Die Zehenspitzen des rechten Fusses zeigen zum Boden. Den Fuss nach hinten drücken und über die Aussenseite der linken Wade bringen. Die Arme parallel zum Boden ausstrecken und den rechten Arm über den linken schieben.



Die Ellbogen beugen und den rechten Ellbogen in die Aushöhlung des linken legen, beide Unterarme anheben. Die Handflächen zueinander führen, bis sie sich berühren. Beim Einatmen die Wirbelsäule verlängern, beim Ausatmen die Muskulatur zwischen den Schultergürteln und den Schultern entspannen. Die Knie bleiben gebeugt. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

Variationen

einfacher

- Bei fehlendem Gleichgewicht: Den hinteren Fuss neben dem Knöchel des Standbeins auf den Boden stellen.
- Wenn der Fuss nicht hinter die Wade gebracht werden kann, mit gekreuzten Beinen üben.

schwieriger

- Mit Beugung nach vorne. In der gleichen Position bleiben, die Knie noch mehr beugen, die Wirbelsäule verlängern und sich nach vorne beugen. Dabei die Ellbogen vom Brustkorb wegziehen.

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