

Yoga – Rumpf (P2): Dynamische Kobra

Bei dieser dynamischen Variante der Kobraposition (Bhujangasana) wird der Atem genutzt, um in die Tiefe zu gehen. Die Kobra stärkt die Rückenmuskulatur und öffnet den Schultergürtel.

Ausgangsposition ist auf dem Bauch liegend, die Beine sind aktiv und die Fussrücken drücken in den Boden. Das Steissbein zum Schambein ziehen, den Rücken verlängern. Die Hände auf Brusthöhe platzieren und darauf achten, dass sich die Handgelenke unterhalb der Schultern und die Ellbogen neben dem Rumpf befinden.



Die Stirn auf den Boden legen, beim Einatmen den Kopf hochheben, die Schultern öffnen und die Brust vom Boden abheben, den Rücken durchbeugen. Die unteren Rippen bleiben am Boden, die Wirbelsäule im Bereich der Brustwirbel ist bis aufs Maximum verlängert.



Die Schulterblätter in Richtung Becken ziehen, mit den Armen möglichst wenig Gewicht halten. Beim Ausatmen den Körper entspannen und die Stirn auf den Boden legen. Beim nächsten Einatmen den Rücken erneut durchbeugen und beim Ausatmen entspannen. Den Zyklus 3-5 Mal wiederholen.

Variation

einfacher

- Eine gute Option ist die Sphinxvariante. Diese eignet sich im Falle von Stabilitätsproblemen und schützt den Lendenbereich. Die Ellbogen unterhalb der Schultern auf den Boden bringen und die Arme parallel halten. Der Winkel der Ellbogen darf 90° nicht überschreiten. Sich beim Einatmen öffnen und beim Ausatmen entspannen..

Bemerkung: Lendenwirbel dürfen nicht gestaucht werden.

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