

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

Der Tänzer (Natarajasana) ist eine der bekanntesten Yoga-Stellungen. Sie fördert das Gleichgewicht, verlängert den Schulter- und Brustbereich und stärkt Beine und Knöchel.

Gewicht auf den linken Fuss verlagern, rechtes Bein nach hinten bewegen und den Fuss oder den Knöchel mit der rechten Hand greifen (vorbereitende Haltung). Die linke Hand liegt auf der Hüfte. Einatmen, beim Ausatmen den Rücken strecken und den Beckenboden und die tiefen Bauchmuskeln sanft aktivieren, indem das Steissbein nach unten gezogen wird.

Das Becken parallel zum Boden halten. Einatmen und bei der nächsten Ausatmung das rechte Knie nach oben ziehen. Dabei den rechten Ellbogen gestreckt halten. Leicht nach vorne beugen und den Rücken wölben. Die Brust ist nach vorne geöffnet und die Schultern sind entspannt. Den linken Arm ausstrecken und das Gleichgewicht finden. Position für mindestens 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



Variationen

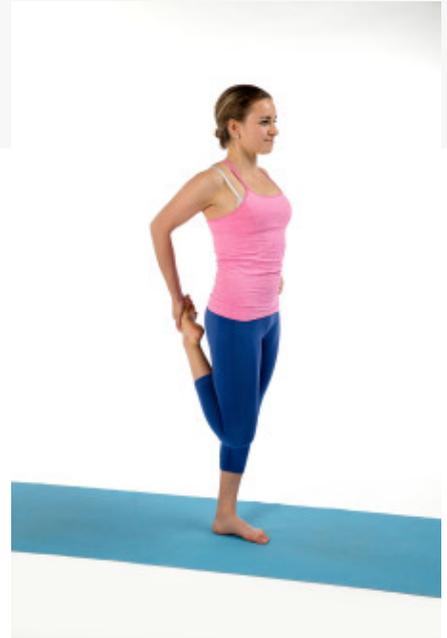
- Zu zweit: Sich mit der Hand gegenseitig stützen und so versuchen, das Gleichgewicht zu finden und die Position zu verstärken .



einfacher

- In der wie oben beschriebenen vorbereitenden Haltung verbleiben.

Bemerkung: Den Fuss mit einem Tuch oder einem Handtuch halten.



Material: evtl. Tuch oder Handtuch

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